

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение -  
Тыгшская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено:  
на заседании МАП  
протокол № 1/лш  
от «26» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МАОУ-Тыгшской СОШ  
№ 01-05/480 от 31 августа 2022 г.  
Д.Е. Пермикина



**Программа**  
**профилактики суицидального поведения**  
**2022-2023 г.**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОБЛЕМЫ И ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ ПРОГРАММНЫМИ МЕТОДАМИ .....	3
2. ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ .....	3
3. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	4
4. СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ.....	5
5. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	6
6. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ .....	6
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	7
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	8

## **1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОБЛЕМЫ И ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ ПРОГРАММНЫМИ МЕТОДАМИ**

Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношении к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены.

По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чётрственности и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали таким образом против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностный конфликт и т.д.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни - фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

## **2. ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп в общеобразовательном учреждении. При её разработке опирались на Письмо Минобразования РФ от 29 мая 2003

г. № 03-51-102ин/22-03 "О мерах по усилению профилактики суицида детей и подростков", книгу Синягина Ю.В., Синягиной Н.Ю. "Детский суицид: психологический взгляд". - СПб.: КАРО, 2006, программу по профилактике суицида Отдела по делам молодежи Свердловской области.

**Цель настоящей программы в формировании у школьников позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом.**

Поставленная цель достигается за счёт последовательного решения следующих задач:

1. Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.
2. Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.
3. Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
4. Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе школы так и в период трудной жизненной ситуации.
5. Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
6. Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.
7. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

### **3. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1. Работа с детьми и молодежью, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.
2. Работа с детьми и молодежью, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке.
3. Работа с неблагополучными семьями.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ

**Покушение на самоубийство** - это однородная деятельность человека, не закончившаяся летальным исходом по различным обстоятельствам.

**Социализация** -двуединый процесс: с одной стороны, это *внешнее* для человека влияние на него со стороны общества его социальных институтов и общественной атмосферы, нравственных норм и культурных ценностей, образа жизни людей; с другой - это *внутреннее*, личностное освоение каждым человеком такого влияния в процессе социального становления.

**Социальная среда** -человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

**Суицид** - самоубийство, намеренное лишение себя жизни. Самоубийство и примыкающий к нему более широкий ряд феноменов аутоагрессии и саморазрушения следует отнести к формам девиантного поведения (поступки или действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам).

**Суицидальная попытка** -это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

**Суицидальное поведение** - волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства. Является следствием социально - психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.

**Суицидальные замыслы** - это активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.

**Суицидальный риск**- склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

**Суицидент** -человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

**Толерантность** - способность человека принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

## 5. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Принцип **ценности личности**, заключающийся в самоценности ребенка.
2. Принцип **уникальности личности**, состоящий в признании индивидуальности ребенка.
3. Принцип **приоритета личностного развития**, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
4. Принцип **ориентации на зону ближнего развития каждого ученика**.
5. Принцип **эмоционально-ценностных ориентации учебно-воспитательного процесса**.

## 6. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде.

### *Достоинства настоящей программы*

- В имеющихся возможностях для психологического раскрепощения школьников, для формирования навыков и приемов, способствующих самовыражению каждого ученика;
- В имеющихся возможностях для оказания помощи классному руководителю, учителю-предметнику строить учебно-воспитательную работу в системе, с учетом психологических и возрастных особенностей учащихся;
- В создании условий для своевременной корректировки выявленных психологических проблем и совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Наибольший эффект программа может иметь, реализованная как целостная система совместной деятельности педагогов, психолога, администрации школы и родителей, направленная на активное приспособление ребенка к социальной среде, включающее в себя как успешное функционирование, так и перспективное психологическое здоровье.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1
2. Борщевицкая Л. Психологический час "Как научиться жить без драки" // Школьный психолог, 2006, №10.
3. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков "В чем смысл жизни" // Школьный психолог, 2005, №5.
4. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2007, №4 (16).
5. Кардашина О., Родионов В., Ступницкая М. Я и мой выбор. Занятия для учащихся 10-11 классов по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни // Школьный психолог, 2001, №27.
6. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2
7. Михайлова Н., Сафонова Т., Тюпкина Е., Немолот Е. Деловая игра для педагогов среднего звена "Педагогические приёмы создания ситуации успеха" // Школьный психолог, 2006, №15.
8. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.
9. Мешковская О. Занятие "Подарок самому себе" // Школьный психолог, 2005, №10.
- Ю.Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками "группы риска" "Грани моего Я" // Школьный психолог, 2006, №15
- П.Ожегов СИ. словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984. -797 с.
- 12.Панченко Н. Занятие "Я + Он + Они = Мы" // Школьный психолог, 2006, №18.
- 13.Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумova и В.А.Тихоненко. М., 1980.
- 14.Родионов В., Лангуева Е. Программа тренинга "Манипуляция: игры, в которые играют все" // Школьный психолог, 2005, №2, 5, 6, 7. 15.Савченко М. Тренинг "Уверенность" для учащихся 11 классов // Школьный психолог, 2005, №2, 3, 4
- 16.Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С - П, 2006. - 176 с.
- 17.Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба с ними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.
- 18.Стишенок И. Игра "Коллочка" // Школьный психолог, 2006, №11.
- 19.Фоминова А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2
- 20.Шашкова З. Ты и я - такие разные. Занятие для подростков 11-12 лет // Школьный психолог, 2002, №11.

СИСТЕМА ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Просвещение и профилактика			
Учащиеся			
№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1	Выявление и реабилитация несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации	в течение года	Кл. руководители
2	Составление базы данных по социально неблагополучным семьям	сентябрь	Педагог-организатор
3	Проведение индивидуальных профилактических мероприятий с семьями социального риска	в течение года	Педагог-психолог, кл. руководители
4	Организация оздоровления и отдыха во внеурочное время детей из неблагополучных и малообеспеченных семей (оздоровительный лагерь при школе)	каникулярное время	Кл. руководители
5	Организация работы по профилактике профессионального выгорания	в течение года	Педагог-психолог
6	Организация волонтерского движения по оказанию помощи детям, склонным к суицидальным действиям	в течение года	кураторы
7	Психологические классные часы: > В поисках хорошего настроения (1 кл) > Профилактика курения (2 кл) > Как научиться жить без драки (3 кл) > Учимся снимать усталость (4 кл) > Толерантность (5 классы) > Как преодолевать тревогу (6 класс) > Способы решения конфликтов с родителями (7 кл.) > Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом (8 кл.) > Грани моего Я (9 кл) > Я + он + они = мы (Юкл.) >• Способы саморегуляции эмоционального состояния (11 кл) > «Как сказать Нет!» (8 кл.) > Не сломай свою судьбу! Подросток и наркомания.	октябрь ноябрь ноябрь январь сентябрь февраль декабрь октябрь февраль январь март февраль апрель	психолог, кл.рук., педагог- организатор
8	Правовые классные часы: > Что ты должен знать об УК РФ (6-8 кл.) > Уголовная ответственность несовершеннолетних (8-11 кл.) > Знаешь ли ты свои права и обязанности (5-9 классы)	сентябрь октябрь ноябрь	инспектор инспектор педагоги
9	Психолого-педагогическая поддержка обучающихся к выпускным экзаменам (тренинг 9 кл)	март - апрель	психолог
10	Игра для учащихся 5-х классов «Колючка» (интеграция «отверженных»)	октябрь	психолог

11	Игра «В чём смысл жизни?» (Юкл )	февраль	кл. руководитель
12	Гр. занятия по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни «Я и мой выбор»	в течение года	кл. руководитель
13	Психокоррекционная группа с неадаптивными детьми (5 кл.)	октябрь - ноябрь	психолог
14	Организация работы группы для подростков «Поверь в себя»	январь	психологи
<b>Педагоги</b>			
1	Деловая игра «Педагогические приёмы создания ситуации успеха»	октябрь	педагог-организатор
2	Семинар «Что такое суицид и как с ним бороться»	ноябрь	психолог
3	Семинар кл. руководителей «Некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников»	декабрь	педагог-организатор
4	Семинар «Типология возрастных психолого-педагогических особенностей учащихся»	январь	психолог
5	Семинар классных руководителей «Психологический климат в классе»	февраль	педагог-организатор
6	Семинар классных руководителей «Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними»	март	педагог-организатор
7	Семинар-практикум «Методы разрешения педагогических конфликтов	по плану	психолог
<b>Родители</b>			
1	Родительский лекторий: > Возрастные психолого-педагогические особенности (младший школьник, подросток, старший школьник) > Наши ошибки в воспитании детей > Шаги общения > Психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки > Тревожность и её влияние на развитие личности > Трудный возраст или советы родителям > Что такое суицид и как с ним бороться (среднее и старшее звено) > Особенности детско-родительских отношений как фактор психологического дискомфорта > Чем и как увлекаются подростки > Куда уходят дети: профилактика безнадзорности и бродяжничества > Уголовная ответственность несовершеннолетних > Как помочь ребенку справиться с эмоциями	по плану, по запросу	кл.руководитель психолог педагог-организатор психолог психолог психолог психолог психолог педагог-организатор инспектор инспектор
2	Диспут «Позитивное и негативное в поведении ребенка: как к этому относиться»	по плану	психолог

<b>Диагностика</b>			
<b>Учащиеся</b>			
<b>1</b>	Исследование социального статуса	ежегодно	кл. руководитель
<b>2</b>	Исследование уровня адаптации	по плану	психолог
<b>3</b>	Исследование уровня тревожности	по плану	психолог
<b>4</b>	Шкала социально психологической адаптации (СПА) 9 кл	по плану	психолог
<b>5</b>	Опросник Басса - Дарки (агрессия, чувство вины)	по запросу	психолог
<b>6</b>	Оценка способов реагирования на конфликтные ситуации	по запросу	психолог
<b>Родители</b>			
<b>1</b>	Опросник для родителей - диагностика нарушений во взаимоотношениях подростка с родителями и их причин	по запросу	психолог
<b>2</b>	Опросник родительского отношения (А.Варга, В.Столин)	по запросу	психолог
<b>Коррекция</b>			
<b>1</b>	Занятие «Ты и я - такие разные» - для подростков 5-6 класс	октябрь	психолог
<b>2</b>	Занятие «Барьеры непонимания» 8 класс	ноябрь	психолог
<b>3</b>	Занятие по повышению самооценки «Нарисуй подарок самому себе»	декабрь	психолог
	Тренинг уверенности (для старшеклассников)	февраль	психолог
	Тренинг «Манипуляция: игры, в которые играют все» (для старшеклассников)		психолог
	Цикл занятий для подростков «Я сам строю свою жизнь»		Кл. руководитель

