



Утверждаю
Директор МАОУ СНИ № 145
Е.И.Макаренко
« 07 » 07 2022 г.

ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ "ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ"

Разработчик программы:
Мишаева И.В., педагог-психолог.

1. Пояснительная записка

Актуальность. Необходимость реализации программы связана с ростом числа деструктивного (суицидального) поведения среди российских подростков. Проблема суицидального поведения свойственна как неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия. Попытки суицидального поведения являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированного, негибкого построения человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения.

Своевременная психологическая помощь, участливое отношение к подросткам, попавших в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий. Целью программы является организация профилактической работы по предупреждению суицидальных действий среди подростков, развитие стрессоустойчивости, сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся. Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди обучающихся разных возрастных категорий в общеобразовательном учреждении.

2. Цели, задачи, принципы реализации программы

Целью данной программы является: формирование у школьников позитивного отношения к жизни, как процесса сознательного достижения человеком относительно устойчивых отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

Поставленная цель достигается с помощью решения следующих задач:

– выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите, оказание первой экстренной психолого-педагогической помощи;

– обеспечение психологической безопасности ребенка, снятие стрессового состояния

– изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого обучающегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении;

– формирование позитивного образа «Я», уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

– повышение педагогической и родительской компетентности по профилактике суицидального поведения школьников.

Принцип реализации программы:

– принцип ценности личности, заключающийся в самоценности каждого участника образовательного процесса;

– принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности участников образовательного процесса;

– принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности обучающегося;

– принцип ориентации на зону ближайшего развития обучающегося;

– принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

3. Ожидаемые результаты и система организации контроля исполнения программы

Организованная работа со всеми участниками образовательного процесса, позволит осуществлять полноценное психолого-педагогическое сопровождение подростков, снизить количество обучающихся, входящих в группу риска девиантного (суицидального) поведения, оптимизировать работу с детско-родительскими отношениями.

Также позволит организовать алгоритм действий сопровождения в период: превенции девиантного (суицидального) поведения, суицидальной интервенции и поственции девиантного (суицидального) поведения.

Контроль исполнения программы осуществляется:

- администрацией МАОУ СШ №145(в пределах ее компетенций);
- педагогическим советом школы;
- психолого-педагогическим консилиумом;
- советом профилактики школы.

4. План мероприятий по профилактике суицидального поведения

№	Мероприятие	Сроки исполнения	Исполнитель
Профилактическая работа с учащимися			
1	Обеспечение комплексного психолого-педагогического сопровождения обучающихся в школе	В течение года	Соц.педагоги И.Ф.Яковлева, Коршунова Е.Н. педагоги-психологи С.Н.Шамрай Мишаева И.В.
2	Доведение до сведения учащихся и их родителей информации о работе телефонов доверия, служб способных оказать помощь в сложной ситуации.	Сентябрь	Классные руководители
3	Выявление признаков социально-психологической дезадаптации среди учащихся	В течение года	Классные руководители, педагоги-психологи, родители, социальные педагоги
4	"Как сдать ЕГЭ и выжить" — практические советы	2 полугодие	Классные рук., педагоги-психологи
5	Групповая и индивидуальная работа с обучающимися с выявленными признаками социально-психологической дезадаптации, субдепрессии, высокой тревожности	По запросу классного руководителя, родителей	Педагог-психолог
6	Исследование эмоционально-личностных особенностей учащихся 1,5 классов в рамках мониторинга адаптации к начальной и средней школе	Октябрь-ноябрь	Педагоги-психологи С.Н. Шамрай Мишаева И.В
7	Исследование удовлетворённости профилем и диагностика по Шкале А. Бека 10 –х классов	Ноябрь-декабрь	Мишаева И.В
8	Анкетирование в рамках мероприятий по снижению эмоционального напряжения	Январь-апрель	Мишаева И.В

	перед ЕГЭ и диагностика по Шкале А. Бека 11 –х классов		
8	Индивидуальная работа с обучающимися, находящимися в «группе риска»	В течение года	Зам. директора по ВР, педагоги-психологи, классные руководители, социальные педагоги
9	Проведение тематических классных часов, посвященных Всемирному дню психического здоровья (10 октября): «Как научиться жить без ссор» - 1-4 классы; «Я – уникальная личность» - 5-6 классы; «Мир глазами агрессивного человека» - 7-8 классы; Занятие с элементами тренинга «Формирование позитивных жизненных установок» - 9-11 классы Другие профилактические классные часы по планам воспитательной работы классных руководителей	Октябрь, далее в течение учебного года (1 кл. час в четверть)	Зам. директора по ВР, классные руководители, педагоги – психологи, соц.педагоги
9	Регулирование взаимоотношений и конфликтных ситуаций среди школьников. Пресечение всех случаев неуставных (школьных) отношений с привлечением, при необходимости работников ОДН	По необходимости	Директор, зам.директора по ВР, кл. рук., социальные педагоги, педагоги-психологи
10	Выявление самооценки, уровня тревожности, признаков субдепрессии у учащихся выпускных классов	Март - апрель	Педагоги-психологи
11	Безопасность детей в социальных сетях. Профилактическая работа педагогов в социальных сетях, особенно с учащимися группы риска	В течение года	Классные руководители
Профилактическая работа с родителями			
1	Информирование родителей и обучающихся о проведении консультаций несовершеннолетних и родителей, оказавшихся в кризисной ситуации	По необходимости	Педагоги-психологи, социальные педагоги
2	Выявление семей, в которых практикуется жестокое обращение с детьми, находящихся в социально опасном положении, несовершеннолетних проживающих в неблагополучных семьях	В течение года	Классный руководитель, социальные педагоги, педагоги-психологи
3	Выступление на родительских собраниях с обзором документов: – Распоряжение Правительства РФ от 18 сентября 2019 г. N 2098-р; – Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 N P-193 – "Об утверждении методических	По запросу классных руководителей	Социальный педагог И.Ф. Яковлева (приглашение инспектора ОДН)

	<p>рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях"(вместе с "Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации")</p> <p>– Приказ Рособнадзора от 30.06.2020 N 710 "Об утверждении Административного регламента осуществления органами государственной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющими переданные полномочия Российской Федерации в сфере образования, федерального государственного надзора в сфере образования"</p> <p>– Письмо Министерства здравоохранения РФ от 6 марта 2020 г. N 15-2/И/2-2645</p> <p>– ФЗ от 7 июня 2017 г. N 109-ФЗ;</p> <p>– Минпросвещения России N 07-6607, МВД России N 12/5351, Минобрнауки России N МН-11/1548 от 02.11.2020;</p> <p>– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 18.09.2019 N 2098-р "Об утверждении комплекса мер до 2020 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних"</p>		
4	Посещение семей на дому обучающихся, имеющих проблемы в семье. Изучение семейных отношений.	В течение года	Классные руководители, социальные педагоги, педагог-психолог совместно с инспектором ОДН
5	Родительский лекторий «Безопасность ребенка в социальных сетях», «Знать, видеть, чувствовать, чтобы избежать беды», «Общаться с подростком как?» и др.	В течение года по запросу классных руководителей	Педагоги-психологи, социальные педагоги
6	Индивидуальное консультирование семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации и при др. сложных проблемах	По запросу	Педагоги-психологи С.Н.Шамрай И.В.Мишаева
Работа с педагогическим коллективом			
1	Разработка информационных материалов для педагогов школы по распознаванию фактов суицидального риска, суицидальных признаков и алгоритма действий при их выявлении	Сентябрь-октябрь	Педагоги-психологи, социальные педагоги
2	Проведение в установленном порядке специальных педагогических расследований по всем фактам совершения попыток суицида	По необходимости	Администрация школы, соц.педагог И.Ф.Яковлева, педагог-психолог С.Н.Шамрай
3	Выступление на педагогическом совете с	Сентябрь-	Социальный педагог

	<p>обзором документов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - - Распоряжение Правительства РФ от 18 сентября 2019 г. N 2098-р; - Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 N P-193 - "Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях"(вместе с "Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации") - Приказ Рособнадзора от 30.06.2020 N 710 "Об утверждении Административного регламента осуществления органами государственной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющими переданные полномочия Российской Федерации в сфере образования, федерального государственного надзора в сфере образования" - Письмо Министерства здравоохранения РФ от 6 марта 2020 г. N 15-2/И/2-2645 - ФЗ от 7 июня 2017 г. N 109-ФЗ; - Минпросвещения России N 07-6607, МВД России N 12/5351, Минобрнауки России N МН-11/1548 от 02.11.2020; - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 18.09.2019 N 2098-р "Об утверждении комплекса мер до 2020 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних" 	октябрь	И.Ф.Яковлева
4	Как помочь старшекласснику преодолеть тревожность перед экзаменами	2 полугодие	Педагоги-психологи
5	Создание оптимальных педагогических условий для детей с трудностями в обучении	В течение года	Классные руководители, учителя-предметники, педагоги-психологи
6	Профилактика эмоциональных срывов и перегрузок у педагогического коллектива	В течение года	Педагоги - психологи
7	Подведение итогов профилактической работы, рассмотрение предложений, рекомендаций по данной теме.	Один раз в полугодие	Администрация, педагогический коллектив.

5.Содержание основных терминов

Суицид-самодеструктивное поведение человека, направленное на намеренное лишение себя жизни.

Суицидент-человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

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

Суицидальные мысли-активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана ее реализации

Суицидальная попытка-это целенаправленное действия по лишению себя жизни, не закончившиеся смертью.

Суицидальное поведение-это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Суицидальная превенция-это процесс прекращения акта саморазрушения. Она заключается в контакте лицом к лицу с отчаявшимся человеком и оказании ему эмоциональной поддержки и сочувствия в социальном и психологическом кризисе.

Суицидальная интервенция-это процесс предотвращения акта саморазрушения. Она заключается в контакте лицом к лицу с отчаявшимся человеком и оказании ему эмоциональной поддержки и сочувствия в социальном, психологическом или экзистенциальном кризисе.

Суицидальная поственция-это процесс по предотвращению повторения акта аутоагрессии, а также предупреждение развития стрессовых расстройств у уцелевших суицидентов (т.е. выживших) и их окружения.

Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях и при акцентуациях характера - в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях.

При изучении суицидального поведения следует различать следующие типы:

– демонстративное поведение. В случае демонстративного поведения способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.

– аффективное суицидальное поведение. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

– истинное суицидальное поведение. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению.

6. Поведенческие признаки свойственные потенциальным суицидентам и рекомендации участникам образовательного процесса

Внешний вид и поведение	Скорбная мимика Гипопомия Анемия Тихий монотонный голос Замедленная речь Краткость ответов Отсутствие ответов Ускоренная экспрессивная речь Патетические интонации Причитания Склонность к нытью Общая двигательная заторможенность Бездеятельность, адинамия Двигательное возбуждение
--------------------------------	---

Эмоциональные нарушения	Скука Грусть Уныние Угнетенность Мрачная угрюмость Злобность Раздражительность Ворчливость Враждебное отношение к окружающим Чувство ненависти к благополучию окружающих Чувство физического недовольства Безразличное отношение к себе и окружающим Чувство бесчувствия Тревога беспредметная (не мотивированная) Тревога предметная (мотивированная) Ожидание непоправимой беды Тоска как постоянный фон настроения Взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности Углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг.
Психические заболевания	Депрессия, неврозы, характеризующиеся беспричинным страхом, внутренним напряжением и тревогой, маниакально-депрессивный психоз, шизофрения
Оценка собственной жизни	Пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого отношение, отсутствие перспективы в будущем
Взаимодействие с окружающими	Нелюдимость, избегание контактов с окружающими, стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью, склонность к нытью, капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания
Вегетативные нарушения	Расширение зрачков, слезливость, сухость во рту, тахикардия, повышенное АД, ощущение нехватки воздуха, ощущение комка в горле, снижение аппетита, головные боли, нарушение менструального цикла, чувство физической тяжести, повышенная сонливость
Динамика состояния в течение суток	Улучшение/ухудшение состояния к вечеру

Алгоритм действий для педагога в ситуации угрозы суицида

- 1) распознать эмоциональную реакцию;
- 2) оказать экстренную доврачебную или психологическую помощь (при необходимости);
- 3) обеспечить психологическую поддержку;
- 4) создать безопасную поддерживающую среду;
- 5) обратиться за помощью к психологу или суицидологу.

При проведении беседы с подростком, размышляющим о суициде, педагогам рекомендуется:

- 1) обратиться за помощью к специалистам. Суициденты имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была предоставлена помощь.
- 2) внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;
- 3) правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- 4) не выражать удивления услышанным и не осуждать ребенка за любые, даже самые шокирующие высказывания;
- 5) не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- 6) постараться развеять романтически-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
- 7) не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- 8) стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

7. Рекомендации родителям

- 1) важно открыто обсуждать семейные и внутренние проблемы детей;
- 2) важно выслушать ребёнка;
- 3) важно помогать своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним;
- 4) важно помогать преодолевать препятствия, работать с заниженной самооценкой;
- 5) важно ободрять положительные начинания подростков словом и делом;
- 6) важно ни при каких обстоятельствах не применять физические наказания;
- 7) важно любить своих детей и быть деликатными с ними;
- 8) важно подчеркивать временный характер проблем;
- 9) если вас тревожит поведение ребенка или его эмоциональное состояние, немедленно сообщить об этом классному руководителю, педагогу-психологу, социальному педагогу.

Список литературы

1. Суицидология: прошлое и настоящее: проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах.-М., «Когито-Центр», 2001
2. Суицидальное поведение у детей и подростков: Методические рекомендации.-Курган, 2006.
3. Профилактика суицидального поведения среди детей, подростков и юношества (для родителей, педагогов). Методические рекомендации/ Сост. Тарасова Н.Н. – Петрозаводск: ГОУ РК «Центр диагностики и консультирования», 2010.

4. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги /авт.сост. М.Ю.Михайлина , М.А. Павлова.-изд.2-е испрю-Волгоград:Учитель.-226с.