

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 64»

**Утверждаю:**

Директор МБОУ  
«Средняя общеобразовательная школа № 64»

\_\_\_\_\_ Родионова С.В.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.

Приказ № \_\_\_\_\_

## **Программа по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних**

Авторы программы:  
педагог-психолог  
МБОУ «СОШ №64»  
Хамина И.И.,  
зам .дир.по ВР Раннева О.В.

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. План программных мероприятий.....	5
3. Приложение 1.....	9
4. Приложение 2.....	10
5. Литература.....	12

## Пояснительная записка

По данным 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 в их окружении: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения учителей, одноклассников, друзей, черствости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за равнодушного отношения родителей и педагогов к их проблемам, протестуя, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых.

Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности подростки, потерявшие смысл жизни. Причиной суицида могут быть также алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностные конфликты и т.п. Проблема детских суицидов присуща как неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида 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, попавшим в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий.

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп в общеобразовательном учреждении.

**Цель программы:** организация профилактической работы по предупреждению суицидальных действий среди подростков, сохранению и укреплению психического здоровья учащихся.

**Задачи программы:**

- изучение особенностей психолого-педагогического статуса учащихся, с последующим выявлением детей группы риска;
- создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп;

- сопровождение детей группы риска и их семей;
- обеспечение безопасности ребенка, снятие суицидального риска;
- межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций

### **Принципы реализации программы:**

- принцип ценности личности, заключающийся в самоценности ребенка;
- принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности ребенка;
- принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка;
- принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика;
- принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

### **Основные направления деятельности:**

- выявление детей группы риска и семей, находящихся в социально опасном положении:
  - диагностика личностной тревожности, подверженности стрессу, предрасположенности к суицидальному риску;
  - создание электронной базы данных по социально-неблагополучным семьям, детям, склонным к суицидальному поведению;
- пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление психического здоровья учащихся:
  - организация досуга несовершеннолетних с целью формирования широкого круга интересов, увлечений, занятий, направленных на укрепление и сохранение психического и физического здоровья;
  - организация и проведение мероприятий, акций по пропаганде ЗОЖ, вовлечение детей группы риска в массовые и социально-значимые мероприятия.
  - оптимизация межличностных отношений в школе

### **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.

**Ожидаемый результат:**

- социально- психологическая защита детей;
- снижение количества детей с девиантным поведением;
- недопущение суицидальных попыток;
- оптимизация детско-родительских взаимоотношений.

### План программных мероприятий

<i>Работа с учащимися</i>			
п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1	Выявление несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации	сентябрь	классные руководители
2	Исследование социального статуса семей учащихся. Заполнение социального паспорта	октябрь	классные руководители, социальный педагог
3	Составление базы данных по социально-неблагополучным семьям	октябрь	социальный педагог
4	Диагностика адаптации учащихся 1-ых, 5-ых, 10-ых классов	сентябрь-октябрь	психолог





	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Конкурс «Лидер»(9-11ые классы)</li> <li>- Просмотр фильма студии «Звезда» «Ниже бездны – выше облаков»</li> <li>- Творческие программы на параллелях «День смеха» в рамках «Весенней недели Добра»</li> <li>- Презентация «Жизнь без....» (5-10ые классы)</li> <li>- Номинация «Успех»</li> <li>- Акция «Голубь мира»</li> <li>- Операция «Стоп, спайс!»</li> </ul>	<p>март</p> <p>март</p> <p>март</p> <p>апрель</p> <p>май</p> <p>май</p> <p>май</p>	
<b><i>Работа с педагогами</i></b>			
1	Информирование педагогов по теме «Возрастные психолого-педагогические особенности учащихся разных возрастов»	в течение года	психолог
2	Занятия с педагогами по программе «Профилактика профессионального выгорания»	в течение года	психолог
3	Семинар кл.руководителей «Профилактика суицидального поведения подростков»	декабрь	МО
4	Семинар кл.руководителей «Психологический климат в классе»	март	МО
<b><i>Работа с родителями</i></b>			
1	Родительский лекторий: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Возрастные психолого-педагогические особенности» (младший школьник, подросток, старший школьник)</li> <li>- «Права и обязанности родителей, права и обязанности ребенка»</li> <li>- «Подготовка к ЕГЭ, ОГЭ, ГВЭ"</li> <li>- «Профилактика суицидального риска»</li> <li>- «Вот и стали мы на год взрослей»</li> <li>- «Родительский урок»(6-7ые классы)</li> </ul>	<p>в течение года</p> <p>сентябрь</p> <p>декабрь</p> <p>март</p> <p>апрель</p> <p>апрель</p>	<p>психолог, классные руководители, социальный педагог</p> <p>директор, завуч, классные руководители</p>
2	Родительские ринги: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Круглый стол «Родитель. Учитель. Ученик.»(5-ые классы)</li> <li>- Профессиональное самоопределение»(8-11-ые классы)</li> </ul>	<p>октябрь</p> <p>январь</p>	<p>завучи, классные руководители</p> <p>завучи, психолог, классные руководители</p>
3	Консультирование родителей по темам: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Повышение учебной мотивации»</li> <li>- «Наказания детей»</li> <li>- «Снижение уровня тревожности»</li> <li>- «Взаимопонимание в семье»</li> <li>- «Оказание помощи в подготовке к экзаменам»</li> <li>- «Бесконфликтное общение»</li> <li>- «Как стать ответственным»</li> <li>- «Повышение самооценки и уверенности в себе»</li> </ul>	в течение года	психолог, классные руководители, социальный педагог, завучи
4	Рейды в социально-неблагополучные семьи	один раз в месяц	соцпедагог, классные руководители, старший инспектор ПДН



5	Консультирование родителей детей группы риска	в течение года	соцпедагог, психолог, нарколог, старший инспектор ПДН
6	Взаимодействие с межведомственными организациями: КДН и ЗП, УСЗН	в течение года	соцпедагог

## Приложение1

### ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ

#### по предупреждению суицидальных попыток среди подростков

#### Сигналы суицидального риска

##### *Ситуационные сигналы :*

- Смерть любимого человека;
- Вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);
- Сексуальное насилие;
- Нежелательная беременность;
- «Потеря лица» (позор, унижения).

##### *Поведенческие сигналы:*

- Наркотическая и алкогольная зависимость;
- Уход из дома;
- Самоизоляция от других людей и жизни;
- Резкое снижение поведенческой активности;
- Изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- Предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- Частое прослушивание траурной или печальной музыки;
- «Приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, урегулирование конфликтов).

##### *Эмоциональные сигналы:*

- Поиск пути к смерти и желание жить одновременно;
- Депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
- Переживание горя.

##### *Коммуникативные сигналы:*

-Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное). Шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям.

### **Помощь при потенциальном суициде**

Распознавание суицидальной опасности, разговор с суицидентом о его намерениях – это первая помощь.

Выслушивайте. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте возможность высказаться.

Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.

Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу – запрет).

Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегать этой темы.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве.

Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения.

Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.

## **Приложение 2**

### **Памятка для родителей**

#### **по профилактике суицидального поведения у детей и подростков**

##### **Характерные признаки суицидального поведения**

Если подросток задумал серьезно совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

##### **Словесные признаки**

Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

- прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
- много шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

### **Поведенческие признаки**

Подросток может:

- раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость;
- окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;
- демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
  - в еде: есть слишком мало или слишком много;
  - во сне: спать слишком мало или слишком много;
  - во внешнем виде: стать неряшливым;
  - в школьных привычках: пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;
  - замкнуться от семьи и друзей;
  - быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру;
  - ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
- проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

### **Ситуационные признаки**

Ребенок может решиться на самоубийство, если:

- социально изолирован, чувствует себя отверженным;
- живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм; личная или семейная проблема);
- ощущает себя жертвой насилия: физического, сексуального или эмоционального;
- предпринимал раньше попытки самоубийства;
- имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
- перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
- слишком критически относится к себе.

**Если замечена склонность подростка к самоубийству,**

**следующие рекомендации помогут изменить ситуацию:**

- 1) Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
- 2) Оцените серьёзность, намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса ребенка.

- 3) Внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.
- 4) Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.
- 5) Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.
- 6) Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.
- 7) Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, психологов, врачей, священников, к которым можно обратиться.

#### **Литература:**

1. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1
2. Борщевецкая 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. Евграфова Т. У нас новенький!// Школьный психолог, 2005, №20.
5. Иванова В. Сердце// Школьный психолог, 2004, №17.
6. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2.
7. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.
8. Ожегов С.И. словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984. – 797 с.
9. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
10. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П, 2006. – 176 с.
11. Стишенок И. Друзья // Школьный психолог, 2010, №19
12. Стишенок И. Две планеты // Школьный психолог, 2010, №20
13. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба с ними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.
14. Стебенева Н, Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ «Путь к успеху»// Школьный психолог , 2008, №14
15. Тимашова Л. Открытка от одиночества // Школьный психолог, 2003, №39
16. Фоминова А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2
17. Фесенко Н, Олейко Н. Акция «Письмо матери»// Школьный психолог, 2008, №16
18. Фалькович Т. А., Высоцкая Н. В., Толстоухова Н. С. Подростки XXI века

