Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

# средняя общеобразовательная школа №12

# 

# Согласовано:

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Р. Глухих

УТВЕРЖДЕНО:

приказом 334 а от 31.08.2021г.

# *Программа профилактики суицидальных проявлений у детей и подростков «Альтернатива»*

Коршунова Светлана Леонидовна,

педагог – психолог

Рассмотрено на заседании НМС

протокол № 1 от 30.08.2021 г.

2021-2023 учебный год

г. Урай

**СОДЕРЖАНИЕ:**

1. Пояснительная записка;
2. Основополагающие документы;
3. Цели и задачи программы
4. Основные направления деятельности;
5. Содержание основных понятий;
6. Принципы реализации программы;
7. Ожидаемый результат;
8. Система программных мероприятий;
9. Список литературы;
10. Приложения.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В развитии детей, подростков и юношей кризисы практически неизбежны: они являются частью развития. Подростковый возраст – один из самых сложных периодов в жизни человека. Происходит очень быстрое развитие всех систем и органов, начинает активно функционировать гормональная система. Но одновременно с перестройкой всего организма происходит и перестройка психики. В этот период жизни подросток активно ведет поиск своего «я», появляется потребность в автономии. На первое место для него выходят собственные принципы поведения, собственные взгляды и убеждения, появляется критическая оценка наставления взрослых. Все это часто сопровождается чувством неуверенности в себе, в собственной ценности как личности, вопросами о смысле жизни. Фантазии о самоубийстве, которые психологи считают здорового развития в этом возрасте, знакомы двум третям молодых людей. Большинство из них выстаивает перед этим опасным искушением, используя трудные ситуации, чтобы научиться способам противостояния кризисам, то есть используют кризисы для своего развития. Тем не менее, на данном жизненном этапе ребенок или подросток является особенно чувствительным и уязвимым, кризис легко может перерасти в суицидальную ситуацию. Если отсутствует надлежащая поддержка со стороны семьи, школы, друзей.

По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершенных 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, чёрствости 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 психологически е 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. В любом случае, лучше предотвратить проблемную ситуацию, чем потом расплачиваться за её последствия.

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

**ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ДОКУМЕНТЫ:**

1. Конституция Российской Федерации в редакции указов Президента РФ №841 от 25.07.2003г.
2. Конвенция о правах ребенка. (Принята резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 года. Вступила в силу 2 сентября 1990 года).
3. Семейный кодекс РФ от 29.12.1995 N 223-ФЗ.
4. Закон РФ «Об образовании» от 10.07.1992г. № 3266-1 (в действующей редакции на 2012г.).
5. Декларация принципов толерантности ООН и ЮНЕСКО (Утверждена резолюцией 5.61 генеральной конференции Юнеско от 16 ноября 1995 года
6. Закон РФ «Об образовании» от 13.01.1996г. №12 ФЗ.)
7. Приказ Минобрнауки России от 26 октября 2011 г. N 2537 «Об утверждении плана мероприятий Министерства образования и науки Российской Федерации по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011 - 2015 годы».
8. Письмо Минобрнауки России от 27.02.2012 г. № 06-356 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся»,
9. Устав МБОУ СОШ № 12

**ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы**: формирование у школьников позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых отношений между родителями, сверстниками другими людьми и миром в целом, с самим собой, развитие стрессоустойчивости, сохранение и укрепление психического здоровья учащихся.

**Задачи программы:**

1. Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами, учащимися 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.
8. Оказание психолого-педагогической поддержки семье ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию.

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1. Работа с учащимися, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.
2. Работа с учащимися, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке.
3. Работа с неблагополучными семьями.
4. Психолого-педагогическое просвещение родителей.
5. Научно-методическое обеспечение воспитательного процесса.

**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.

**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.

**ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

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

**Достоинства 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.

**Программа** достигнет наибольшего эффекта, если будет реализована 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**.

**СИСТЕМА ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы/участники** | **Сроки** | **Ответственные** |
| ***Просвещение и профилактика суицидального поведения среди несовершеннолетних*** | | | |
| 1 | Выявление и реабилитация несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации | в течение года | классные руководители  Социальный педагог |
| 2 | Составление базы данных по социально неблагополучным семьям | сентябрь | классные руководители  Социальный педагог |
| 3 | Проведение индивидуальных профилактических мероприятий с семьями социального риска | в течение года | классные руководители  Социальный педагог  Педагог-психолог |
| 4 | Организация оздоровления и отдыха во внеурочное время детей из неблагополучных и малообеспеченных семей (оздоровительный лагерь при школе) | каникулярное время | классные руководители  Зам. директора по воспитательной работе |
| 5 | Организация волонтерского движения по оказанию помощи детям, склонным к суицидальным действиям | в течение года | классные руководители  Социальный педагог  Педагог-психолог  Педагог-организатор |
| 7 | Цикл психологических классных часов: |  | классные руководители  Педагог-психолог |
|  | 1. В поисках хорошего настроения (1 кл) | сентябрь | классные руководители  Педагог-психолог |
|  | 1. Профилактика курения (2 кл) | октябрь | классные руководители  Педагог-психолог |
|  | 1. Как научиться жить без драки (3 кл) | октябрь | классные руководители  Педагог-психолог |
|  | 1. Учимся снимать усталость (4 кл) | ноябрь | классные руководители  Педагог-психолог |
|  | 1. Толерантность (5-11 классы) | ноябрь | классные руководители  Педагог-психолог |
|  | 1. Как преодолевать тревогу (6 кл) | декабрь | классные руководители  Педагог-психолог |
|  | 1. Способы решения конфликтов с родителями (7 кл.) | январь | классные руководители  Педагог-психолог |
|  | 1. Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом (8 кл.) | февраль | классные руководители  Педагог-психолог |
|  | 1. Грани моего «Я» (9кл) | март | классные руководители  Педагог-психолог |
|  | 1. Я + он + они = мы (10 кл) | апрель | классные руководители  Педагог-психолог |
|  | 1. Способы саморегуляции эмоционального состояния (11 кл) | апрель | классные руководители  Педагог-психолог |
|  | 1. «Как сказать Нет!» (8 кл.) | май | классные руководители  Педагог-психолог |
|  | 1. Не сломай свою судьбу! Подросток и наркомания. (9 кл) | май | классные руководители  Педагог-психолог |
| 8 | Правовые классные часы |  | классные руководители  Зам. директора по воспитательной работе  Инспектор ПДН |
|  | 1.Что ты должен знать об УК РФ (6 – 8 кл.) | сентябрь | классные руководители  Зам. директора по воспитательной работе  Инспектор ПДН |
|  | 2.Уголовная ответственность несовершеннолетних (8 – 11кл.) | октябрь | классные руководители  Зам. директора по воспитательной работе  Инспектор ПДН |
|  | 3.Знаешь ли ты свои права и обязанности (5 – 9 кл) | ноябрь | классные руководители  Зам. директора по воспитательной работе  Инспектор ПДН |
| 9 | Психолого-педагогическая поддержка учащихся к Г(И)А (9 клаксс), ЕГЭ (11 класс). Составление памяток | март  апрель | классные руководители  Социальный педагог  Педагог-психолог  Зам. директора по воспитательной работе |
| 10 | Игра для учащихся 5 класса «Моё место в коллективе». (5 кл) | октябрь | классные руководители  Педагог-психолог |
| 11 | Акция «Я выбираю жизнь» | ноябрь | классные руководители  Социальный педагог  Педагог-психолог  Зам. директора по воспитательной работе |
| 12 | Беседа-диспут: «В чём смысл жизни?» (10кл) | февраль | классные руководители  Социальный педагог  Педагог-психолог  Зам. директора по воспитательной работе |
| 14 | Работа по выявлению дезадаптивных детей (5 кл.) | октябрь - ноябрь | классные руководители  Социальный педагог  Педагог-психолог |
| 15 | Диспут для подростков «Успех в жизни» (9-11 кл) | декабрь | классные руководители  Социальный педагог  Педагог-психолог  Зам. директора по воспитательной работе |
| 17 | Конкурс сочинений «В поисках смысла жизни» | февраль | классные руководители  Преподаватели литературы  Зам. директора по воспитательной работе |
| 20 | Групповые занятия по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни «Я и мой выбор» (8 кл) | в течение года | классные руководители  Социальный педагог  Педагог-психолог  Зам. директора по воспитательной работе |
| ***Работа с педколлективом ОУ*** | | | |
| 1 | Деловая игра «Педагогические приёмы создания ситуации успеха» | октябрь | Зам.директора по ВР  Педагог-психолог |
| 2 | Семинар «Что такое суицид и как с ним бороться?» | ноябрь | Зам.директора по ВР  Педагог-психолог |
| 3 | Семинар кл. руководителей «Некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников» | декабрь | Зам.директора по ВР  Педагог-психолог |
| 5 | Семинар классных руководителей «Психологический климат в классе» | февраль | Зам.директора по ВР  Педагог-психолог |
| 6 | Семинар классных руководителей «Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними» | март | Зам.директора по ВР  Педагог-психолог |
| 7 | Семинар-практикум: «Методы разрешения педагогических конфликтов» | по запросу | Зам.директора по ВР  Педагог-психолог |
| 8 | Консультация для педагогов «Признаки готовящегося самоубийства» | сентябрь | Зам.директора по ВР  Педагог-психолог |
| ***Психологическое просвещение родителей*** | | | |
| 1 | Родительский лекторий: | по плану, по запросу |  |
|  | 1. Возрастные психолого-педагогические особенности (младший школьник, подросток, старший школьник) |  | Зам.директора по ВР  Педагог-психолог  Классные руководители |
|  | 2.Как воспитать гармоничные отношения родителей и детей (диспут с элементами тренинга) |  | Зам.директора по ВР  Педагог-психолог  Классные руководители |
|  | 3. Психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки |  | Зам.директора по ВР  Педагог-психолог  Классные руководители |
|  | 4.Школа, семья и психологическое здоровье старшеклассников (круглый стол) |  | Зам.директора по ВР  Педагог-психолог  Классные руководители |
|  | 5. Тревожность и её влияние на развитие личности |  | Зам.директора по ВР  Педагог-психолог  Классные руководители |
|  | 6. Что такое суицид и как с ним бороться (среднее и старшее звено) |  | Зам.директора по ВР  Педагог-психолог  Классные руководители |
|  | 7. Особенности детско-родительских отношений как фактор психологического дискомфорта |  | Зам.директора по ВР  Педагог-психолог  Классные руководители |
|  | 8. Чем и как увлекаются подростки |  | Зам.директора по ВР  Педагог-психолог  Классные руководители |
|  | 9. Куда уходят дети: профилактика безнадзорности и бродяжничества |  | Зам.директора по ВР  Педагог-психолог  Классные руководители |
|  | 10. Трудный возраст или советы родителям |  | Зам.директора по ВР  Педагог-психолог  Классные руководители |
|  | 11. Уголовная ответственность несовершеннолетних |  | Зам.директора по ВР  Педагог-психолог  Классные руководители |
|  | 12. Как помочь ребенку справиться с эмоциями |  | Зам.директора по ВР  Педагог-психолог  Классные руководители |
| 2 | Групповые консультации родителей  1.«Семейная атмосфера» | сентябрь | Классные руководители |
|  | 2.«Роль семьи в развитии ребенка» | ноябрь | Классные руководители |
|  | 3.«Супружеский конфликт и эмоциональное состояние ребенка» | январь | Классные руководители |
|  | 4.«Детско-родительский конфликт и способы его преодоления» | март | Классные руководители |
|  | 5.«Профилактика насилия в семье» | май | Классные руководители |
| ***Диагностика*** | | | |
| Учащиеся | | | |
| 1 | Исследование социального статуса | ежегодно | классный руководитель, педагог-психолог |
| 2 | Исследование уровня адаптации | по плану | педагог-психолог |
| 3 | Исследование уровня тревожности | по плану | педагог-психолог |
| 4 | Склонность к отклоняющемуся поведению | по плану | педагог-психолог |
| 5 | Опросник Басса – Дарки (агрессия, чувство вины) | по запросу | педагог-психолог |
| 6 | Оценка способов реагирования на конфликтные ситуации | по запросу | педагог-психолог |
| 7 | Опросник Г.Айзенка «Самооценка психических состояний личности» (8-11 классы) | ноябрь | педагог-психолог |
| 8 | Рисуночный тест «Ваши суицидальные наклонности» (5-11 классы) | октябрь | педагог-психолог |
| 9 | Методика самооценки эмоциональных состояний (8-11 классы) | декабрь | педагог-психолог |
| 10 | Опросник школьной тревожности Филлипса (5-11 классы) | октябрь | педагог-психолог |
| 11 | Методика САН (диагностика самочувствия, активности и настроения) (8-11 классы) | в теч года | педагог-психолог |
| 12 | Методика определения степени риска совершения суицида (9-11 классы) | декабрь | педагог-психолог |
| 13 | Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фергюсона | январь | педагог-психолог |
| Родители | | | |
| 1 | Опросник для родителей – диагностика нарушений во взаимоотношениях подростка с родителями и их причин | по запросу | педагог-психолог  Классные руководители |
| 2 | Опросник родительского отношения (А.Варга, В.Столин) | по запросу | педагог-психолог  Классные руководители |
| ***Коррекционные мероприятия*** | | | |
| 1 | Занятие «Ты и я очень разные» - для подростков 5-6 класс | октябрь | Педагог-организатор  педагог-психолог  Классные руководители |
| 2 | Занятие «Барьеры непонимания» 8 класс | ноябрь | Педагог-организатор  педагог-психолог  Классные руководители |
| 3 | Занятие по повышению самооценки «Нарисуй подарок самому себе» 7 класс | декабрь | Педагог-организатор  педагог-психолог  Классные руководители |
| 4 | Тренинг уверенности (для старшеклассников) | февраль | Педагог-организатор  педагог-психолог  Классные руководители |
| 6 | Занятие для подростков «Я сам строю свою жизнь» | апрель | Педагог-организатор  педагог-психолог  Классные руководители |

**Литература**

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.
10. Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками “группы риска” “Грани моего Я” // Школьный психолог, 2006, №15
11. Ожегов С.И. словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984. – 797 с.
12. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
13. Савченко М. Тренинг “Уверенность” для учащихся 11 классов // Школьный психолог, 2005, №2, 3, 4
14. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П , 2006. – 176 с.
15. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба сними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.
16. Фоминова А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2
17. Интернет ресурсы.
18. Дубровина И.В. Рабочая книга школьного психолога, Москва «Просвещение, 2000 г.