

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

Принято
Педагогическим советом
МБУ МО Динской район
«ЦППМСП»
протокол № 3
от «30» 08 2020г.

Утверждаю
Директор МБУ МО
Динской район
«ЦППМСП»
Кастарнова Г.Д.
«30» 08 2020г.



**Комплексная программа
«профилактика суицидального поведения
несовершеннолетних»**

Подготовили:
Педагог-психолог
МБУ МО Динской район
«ЦППМСП»
Л.В. Язвинская
В.П. Юдина

ст.Динская
2020год

Пояснительная записка.

В последнее время возросло число суицидов среди подростков и юношей. По данным статистики, у 30% лиц в возрасте 14-24 лет бывают суицидальные мысли. 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Но что особенно важно, только у 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, а в 90% случаев суицидальное поведение подростка или юноши - это попытка привлечения к себе внимания.

Россия занимает третье место в мире по числу самоубийств среди подростков, средний показатель самоубийств среди населения подросткового возраста более чем в 3 раза превышает средний показатель в мире. И эти страшные цифры не учитывают случаев попыток самоубийства, а также случаев, когда самоубийство было квалифицировано как несчастный случай. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих.

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.

Данная программа предназначена для организации профилактической работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся старшего звена в общеобразовательных учреждениях муниципального образования Динского района.

Программа профилактики суицидального поведения несовершеннолетних включает в себя проведение со всеми участниками образовательного процесса различных форм работы, таких как: психолого-педагогические тренинги, семинары-практикумы, классные часы, лекции, родительские собрания, информирование с помощью буклетов, памяток и других информационно-методических материалов.

Цель программы: системная первичная профилактика суицидального

поведения несовершеннолетних.

Задачи программы:

1. Организация комплексной работы по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних (взаимодействие с воспитанниками, родителями/законными представителями и педагогами образовательных организаций);
2. Развитие и совершенствование у несовершеннолетних навыков саморегуляции.
3. Расширение диапазона тактик поведения и способов взаимодействия с окружающим миром.
4. Снятие мышечных зажимов - освоение методов релаксации. Поиск и активизация позитивных ресурсов.
5. Коррекция эмоционально-личностной сферы несовершеннолетних: снижение тревожности, повышение уверенности в себе, коррекция самооценки и уровня притязаний.
6. Помощь в определении и постановке жизненных целей.
7. Повышение психолого-педагогической грамотности педагогов образовательных организаций и родителей (законных представителей) по вопросам взаимодействия с детьми группы суицидального риска (причины суицидального поведения, признаки, методы работы, тактика поведения).
8. Гармонизация психологического климата среди участников образовательного процесса.

Ожидаемые результаты:

- формирование у педагогов образовательных организаций и родителей (законных представителей) элементарной системы знаний о взаимодействии с детьми группы суицидального риска и профилактики суицидального поведения;
- формирование благоприятного психологического климата в коллективе образовательной организации;
- профилактика суицидального поведения, за счет снижения количества детей группы антивитального поведения;
- снижение тревожности среди несовершеннолетних, повышение уверенности в себе, формирование адекватной самооценки и уровня притязаний.

Программа профилактики суицидального поведения включает в себя 3 блока:

1. Работа с несовершеннолетними по профилактике суицидального

поведения;

2. Работа с педагогами образовательных организаций по профилактике суицидального поведения;

3. Работа с родителями (законными представителями) несовершеннолетних по профилактике суицидального поведения;

Первый раздел комплексной программы профилактики суицидального поведения представляет собой программу занятий с элементами тренинга, классные часы для несовершеннолетних, арттерапевтический тренинг, семинар-практикум, направленных на:

- развитие коммуникативных навыков,
- формирование адекватной самооценки,
- снятие тревожности,
- улучшение микроклимата в учебном коллективе,
- обучение эффективным способам выхода из кризисных ситуаций,
- разрешение конфликтов, регуляцию эмоционального состояния,
- формирование ценностных ориентаций, ценностного отношения к жизни и здоровью,
- формирование навыков преодоления стрессов - профилактику антивитаальных мыслей.

Организация психологических тренингов строится исходя из следующих условий:

- Состав группы разнороден по полу, что снимает представления о половой уникальности собственных кризисных проблем, расширяет возможности для взаимодействия, но состав группы постоянный;

- Оптимальное количество человек - 12 учащихся. Занятия проводятся 1 раз в 2 недели по 1-1,5 часа (т.е. 2 раза в месяц);

- При необходимости после тренинга проводится индивидуальное консультирование по запросу.

Второй раздел комплексной программы профилактики суицидального поведения представляет собой программу занятий с элементами тренинга, лекций, деловых игр, семинаров для педагогов образовательных организаций, направленных на:

- -повышение психолого-педагогической грамотности педагогов образовательных организаций по вопросу взаимодействия с детьми группы суицидального риска (причины суицидального поведения, признаки, методы работы, тактика поведения);

- повышение психолого-педагогической грамотности педагогов образовательных организаций по вопросу профилактики суицидального поведения

Занятия будут проходить 1 раз в месяц - всего 7 занятий с ноября - по май. Состав группы - педагоги ОО.

Третий раздел комплексной программы профилактики суицидального поведения представляет собой программу занятий с элементами тренинга, лекции, мини-лекции на родительском собрании, индивидуальные и групповые консультации для родителей учащихся образовательных организаций, направленных на:

- повышение родительской компетентности по вопросу взаимодействия с детьми группы суицидального риска (причины суицидального поведения, признаки, методы работы, тактика поведения);

- повышение родительской компетентности по вопросу профилактики суицидального поведения;

- повышение родительской компетентности в сфере гармонизации детско-родительских отношений.

Занятия будут проходить 1 раз в месяц - всего 7 занятий с ноября - по май.

Учебный план

Раздел программы	Направление деятельности	Количество занятий
Программа профилактики суицидального поведения несовершеннолетних	Занятия, направленные на развитие коммуникативных навыков, формирование адекватной самооценки, снятие тревожности, улучшение микроклимата в учебном коллективе, профилактику антивитаальных мыслей	14
Программа работы по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних для педагогов	Занятия, направленные на повышение психолого-педагогической грамотности педагогов образовательных организаций по вопросу взаимодействия с детьми группы суицидального риска (причины суицидального поведения, признаки, методы работы, тактика поведения), по вопросу профилактики суицидального поведения.	7
Программа работы по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних для родителей	Занятия, направленные на повышение родительской компетентности по вопросу взаимодействия с детьми группы суицидального риска (причины суицидального поведения, признаки, методы работы, тактика поведения) по вопросу суицидального поведения	7

Тематический план

Раздел программы	Тема занятия	Цель	Форма работы	Количество часов
Программа профилактики суицидального поведения несовершеннолетних	«Моя жизнь»	Знакомство участников группы. Развитие умения осознавать собственные чувства. Помощь подросткам в осознании временных участков своей жизни, создание условий для проживания своего прошлого, настоящего, развитие способности прислушиваться к своим потребностям.	Тренинг	1-1.5
	«Мое отношение к жизни, смерти»	Развитие умения осознавать собственные чувства. Осознание отношения к жизни и смерти.	Тренинг	1-1.5
	«Мои цели, как ценности»	Осознание целей, дающих человеку смысл жизни, осознание своих целей и стремлений	Тренинг	1-1.5
	«Время - ценность»	Ценность времени, развитие способности структурировать своё время.	Тренинг	1-1.5
	«Я и моё здоровье»	Обучение регулированию своего психического состояния, управлению чувствами.	Тренинг	1-1.5
	«Коллаж: мои ценности»	Развитие активности и инициативы у школьников, умение преподнести свою точку зрения и понять мнение другого человека.	Арттерапевтический тренинг	1-1.5
	«Я - личность и индивидуальность»	Формирование у учащихся способов познания себя.	Тренинг	1-1.5

	«Мое будущее»	Развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни и моделировать собственное будущее. Раскрытие потенциальных возможностей подростка, переживание положительных эмоциональных чувств, связанных с процессом творчества.	Тренинг	1-1.5
	«В чем ценность команды?»	Формирование умения действовать в команде. Развитие умения принимать на себя ответственность, заботу о других.	Тренинг	1-1.5
	«Моя семья»	Осознание ценности понятия «семья». Помощь в установлении взаимопонимания с родителями.	Тренинг	1-1.5
	«Дружба. Любовь»	Понимание дружбы как устойчивой личной привязанности между людьми, возникающей на основе личной симпатии, единства взглядов, интересов и целей. Формирование представления о любви как о ценности, основе человеческой жизни.	Тренинг	1-1.5
	«Мир в мире»	Осмысление своего места в мире, расширенное толкование понятия «дом» как весь мир.	Тренинг	1-1.5
	Просмотр видеофильма	Осознание ценности понятия «человечество». Формирование убеждения: «Другой - это ценность». Гармонизация общения.	Семинар-практикум	1-1.5
	«Путь к благодарности»	Активизация своих внутренних ресурсов	Тренинг	1-1.5

		подростков. Развитие чувства доверия. Получение позитивной обратной связи.		
Программа работы с педагогами образовательных организаций по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних	«Суицид, или крик души»	Знакомство с группой. Ознакомление педагогических работников с признаками и характером подросткового суицида. Расширение знаний педагогов о возрастных особенностях психики подростков. Формирование умения и навыков ведения конструктивного диалога с несовершеннолетним.	Тренинг	1-1,5
	«Суицид в подростковой среде»	Изучение особенностей суицидального поведения подростков для своевременного выявления признаков пресуицида	Семинар-тренинг	1-1,5
	«Голосuem за жизнь»	Информирование педагогов о существовании проблемы подросткового суицида. Формирование понятия о подростковом суициде, его видах, причинах, признаках готовящегося самоубийства.	Семинар-тренинг	1-1,5
	«Факторы и ситуации суицидального риска»	Изучение и анализ практико-теоретических основ, факторов суицидального риска.	Семинар	1-1,5
	«Ценить настоящее»	Ознакомление педагогов с приёмами и методами работы с подростками по профилактике суицидальных намерений; содействие к обращению педагогов к своим	Деловая игра	1-1,5

		чувствам, анализ своего отношения к ценностям жизни.			
	«Профилактика суицидальных попыток среди подростков»	Анализ основных понятий и подходов к изучению проблемы суицида Предоставление информации по профилактике суицидальных наклонностей.	Семинар-тренинг	1-1,5	
	«Особенности работы с подростками склонными к суицидальному поведению»	Сопоставление стратегий взаимодействия с подростками группы суицидального риска. Подведение итогов встреч.	Тренинг	1-1,5	
Программа работы с родителями /законными представителями/ по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних	«Суицид, или крик души»	Знакомство с группой. Ознакомление родителей с признаками и характером подросткового суицида. Расширение знаний родителей о возрастных особенностях психики подростков. Формирование умения и навыков ведения конструктивного диалога с несовершеннолетним.	Тренинг	1-1,5	
	«Подростковый суицид»	Расширение знаний родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида. Предоставление возможности задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребёнком. Воспитание уважение к личности подростка и понимание к его проблемам.	Родительское собрание	1	
	«Суицид в подростковой среде»	Изучение особенностей суицидального поведения подростков для своевременного	Семинар-тренинг	1-1,5	

	выявления признаков пресуицида		
«Голосуем за жизнь»	Информирование родителей о существовании проблемы подросткового суицида. Формирование понятия о подростковом суициде, его видах, причинах, признаках готовящегося самоубийства.	Семинар-тренинг	1-1,5
«Факторы и ситуации суицидального риска»	Изучение и анализ практико-теоретических основ. факторов суицидального риска.	Семинар	1-1,5
«Профилактика суицидальных попыток среди подростков»	Анализ основных понятий и подходов к изучению проблемы суицида Предоставление информации по профилактике суицидальных наклонностей.	Родительское собрание	1
«Роль родителей в профилактике суицидальных попыток несовершеннолетних»	Предоставление возможности задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком. Воспитание уважения к личности подростка и внимание к его проблемам.	Семинар-практикум	1-1,5

Список литературы:

Абрамова, Г.С. Практическая психология: Учебник для студентов вузов / С г Абрамова. - Изд. 6-е, перераб. и доп. - М.: Академический проект, 2001. - 480 с.

Амбрумова, А.Г. Неотложная психотерапевтическая помощь в суицидологической практике. Методические рекомендации / А.Г. Амбрумова. - М., 1986.

Амбрумова, А.Г. Психология самоубийства / А.Г. Амбрумова // Социальная и клиническая психиатрия. - 1994. - № 4.

Бек, А. Методы работы с суицидальным пациентом/ А. Бек // Журнал практической психологии и психоанализа. - 2003. - № 1.

Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики: Учебное пособие для пед. уч. заведений А.С. Белкин. - М.: Изд-во «Академия», 2000. - 192 с.

Вароткина, Ж.Л. Самоубийства как социальная патология / Ж.Л. Вароткина Экология человека. - 2000. - № 4. - С.82-83.

Васильева, О.С. Психологические проблемы отношения к смерти у старшеклассников: теоретические и практические аспекты / О.С. Васильева, И.Е. Андрущенко // Журнал практического психолога. - 2000. - № 3-4. - С. 182-200.

Волкова, А.Н. Психолого-педагогическая поддержка детей суицидентов А.Н. Волкова 7 Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. - 1998. - №2. - С. 36-43.

Глэddинг, С. Психологическое консультирование / С. Глэddинг. - СПб.: Питер, 2002. - 736 с.

Горская, М.В. Диагностика суицидального поведения у подростков М.В. Горская / Вестник психосоциальной работы. - 1994. — №» 1. - С.44-52

Зинова, Е.Ю. Определение эмоционального состояния и личностных особенностей у подростков для профилактики суицидального поведения. Методические рекомендации / Е.Ю. Зинова. - Ханты-Мансийск, 2009. - 23 с.

Конончук, Н.В. О психологическом смысле суицидов / Н.В. Конончук Психологический журнал. - 1989. - № 5.

Кучер, А.А. Выявление суицидального риска у детей / А.А. Кучер, В.П. Костюкевич / Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. - 2001. - №. 9. - С. 32-39.

Литмен, Р. Зигмунд Фрейд о самоубийстве / Р. Литмен // Журнал практической психологии и психоанализа. - 2003. - № 1.

Психологическое сопровождение личности, склонной к суицидальным формам поведения: монография / Е.И. Марина. - Красноярск: Си- 6ГТУ, 2009, - 152 с.

Меновщиков, В.Ю. Введение в психологическое консультирование / В.Ю. Меновщиков. - М.: Смысл, 2000. - 109 с.

Меновщиков, В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями / В.Ю. Меновщиков. - 2-е изд., стер. - М.: Смысл, 2005. - 182 с.

Михайлина, М.Ю. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. - Волгоград: Учитель, 2009. - 207 с.

Молтсбергер, Дж. Опасность самоубийства: клиническая оценка и принятие решений / Дж. Молтсбергер // Журнал практической психологии и психоанализа. - 2003. - № 1.

Моховиков, А.Н. Суицидальный клиент: Взгляд гештальт-терапевта / А.Н. Моховиков // Суицидология: Прошрое и настоящее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. - М., 2001.

Подольский, А.И. Диагностика подростковой депрессивности. Теория и практика / А.И. Подольский, О.А. Идобаева, П. Хеймане. - СПб.: Питер, 2004. - 202 с.

Старшенбаум, Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия / Г.В. Старшенбаум. - М.: «Когито-Центр», 2005. - 376 с.

Хендин, Г. Психотерапия и самоубийство / Г. Хендин // Журнал практической психологии и психоанализа. - 2003. - № 1