

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Бурятия
МУ "Районное управление образованием"

МБОУ "Бичурская СОШ №4"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Нестерова Н.А.

Приказ №24 от «1»
сентября 2023 г.

Протокол №1 от «31» 08
2023 г.

Программа
по профилактике суицидального
поведения несовершеннолетних
«Я выбираю жизнь» на
2023-2024 годы

Разработала: Полякова А.Г.

Бичура, 2023

Содержание

Паспорт программы

Пояснительная записка

Первичная профилактика суицидального поведения

Цели и задачи программы

Срок реализации программы

Механизм реализации программы

Ожидаемые результаты

Система организации и контроля

Приложения

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношений 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.

Цель программы: формирование 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.

Задачи программы:

Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.

Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.

Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе школы так и в период трудной жизненной ситуации. Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка. Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

5. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

Участники программы:

учащиеся школы;

педагоги;

родители

Сроки реализации программы: 2023 – 2024 годы

Основные направления деятельности:

Работа с детьми и подростками;

Работа с педагогами;

Работа с родителями.

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;

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 системасовместной 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.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В условиях современного общества процент детских и подростковых самоубийств растет, что порождает необходимость детального изучения причин, мотивов, ситуаций проявления суицидальных попыток и способов профилактики. Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка.

Педагогам-психологам приходится сталкиваться с состояниями повышенной тревожности у детей, неуверенным поведением, с депрессивными состояниями и суицидальными мыслями.

В младшем подростковом возрасте появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Возникшее острое «чувство Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождаются трудностями думать и говорить о себе, слабым развитием рефлексивного анализа, что приводит к повышенной тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе.

Программа первичной профилактики суицидального поведения у детей и подростков предполагает мероприятия в трех направлениях: работу психолога с родителями, педагогами и детьми. 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, чуждости 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.

Причиной суицида подростка, чаще всего, является длительная конфликтная ситуация в семье. Чаще всего преобладают давящий стиль воспитания, требования безапелляционного выполнения указаний, что препятствует формированию у подростков самостоятельности в принятии решений. В форме наказаний используются унижающие высказывания, болезненные для самолюбия и снижающие самооценку подростка. Семью могут постичь такие кризисные ситуации, как смерть близких, развод или потеря работы. Родители находятся в подавленном состоянии, бывает, что ищется ответственный за возникшие проблемы. В тоже время одним из сильных факторов, удерживающих молодых людей в жизни, являются отношения с родителями. Если отношения строятся на доверительной основе, родитель относится к ребенку как к партнеру, то тогда формируются защитные механизмы, предохраняющие подростка от суицидального поведения.

Школьные причины суицидального поведения обычно связаны с отношениями с учителями, администрацией. Именно в школе формируются такие важные социальные запросы подростка, как: потребность в самоуважении (так как низкая оценка успеваемости связывается с недостаточным развитием способностей и интеллекта); потребность в положительной оценке значимых для него

взрослых (следствием негативной оценки педагога обычно бывает отрицательная оценка родителей); потребность в общении (мнение учителя может определять мнение коллектива сверстников, низкие оценки не способствуют улучшению отношений ученика в классе).

Отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) являются весьма значимым фактором суицидального поведения подростков. Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость от другого человека, возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями, из – за постоянных конфликтов и отсутствия контакта с ними.

Бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми, что любое охлаждение привязанности, а тем более, измена, уход к другому воспринимается как невосполнимая утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь.

Покушение на жизнь может быть подражанием поведению, демонстрируемому с экранов телевидения или присутствующих на страницах литературных произведений. В подростковых компаниях наблюдается повышенный интерес к темам смерти и самоубийства, обсуждается их «тайна» и «красота». Руководствуясь подобными стереотипами, суициденты рассматривают посягательство на свою жизнь не с точки зрения общественной морали, а с позиции эффективности действий.

Первичная профилактика суицидального поведения.

Изменения в поведении ребёнка, которые могут свидетельствовать о суицидальных намерениях:

недостаток сна или повышенная сонливость

нарушение аппетита

признаки беспокойства, вспышки раздражительности

усиление чувства тревоги

признаки вечной усталости, упадок сил

неряшливый внешний вид

усиление жалоб на физическое недомогание

склонность к быстрой перемене настроения

отдаление от семьи и друзей

излишний риск в поступках

выражение безнадежности, поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах

открытые заявления: ненавижу жизнь; не могу больше этого выносить; жить не хочется; никому я не нужен.

Иногда индикатором суицида могут быть поступки типа: дарение ценных личных вещей, предметов увлечений, улаживание конфликтов с родными и близкими. В случае подозрения о наличии суицидальных намерений у подростка беседу с ним можно строить следующим образом: «Как твои дела? Как ты себя чувствуешь? Ты выглядишь, словно в воду опущенный, что происходит?»

В случае открытого суицидального высказывания следует обсудить эту проблему с подростком.

Реализация программы:
на 2023-2024 г

Система программных мероприятий

№	Содержание работы	сроки	ответственный
1	Регулирование взаимоотношений и конфликтных ситуаций среди школьников. Пресечение всех случаев неуставных (школьных) отношений с привлечением при необходимости работников ПДН	По необходимости	Классные руководители, педагог-психолог
Работа с учащимися			
2	Проведение классных часов (приложение №1 к программе)	В течение года	Классные руководители
3	Проведение тренинговых занятий по психолого-педагогической поддержке обучающихся к выпускным экзаменам (9 -11 классы)	Март – апрель 2024	Классные руководители, педагог-психолог
4	Организация работы в период школьных каникул по оздоровлению и занятости детей и подростков, находящихся в социально-опасном положении	Во время каникул	Классные руководители
5	Вовлечение детей и подростков, находящихся в социально-опасном положении в кружки, секции, клубы по интересам	Октябрь 2023	Классные руководители
Работа с педагогами			
6	Семинар «Профилактика суицидального поведения подростков»	Октябрь 2023	Руководитель МО классных руководителей, педагог-психолог
7	Семинар классных руководителей «Психологический климат в классе»	Февраль 2024	Социальный педагог
8	Заседание ШМО классных руководителей Круглый стол «Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними»	Апрель 2024	Руководитель ШМО классных руководителей, педагог-психолог
Работа с родителями			
9	Классные родительские собрания по профилактике суицида среди подростков (приложение №1 к	В течение года 2023-2024	Классные руководители

	программе)		
10	Круглый стол «Позитивное и негативное в поведении ребенка: как к этому относиться» (родители 8-9 классов)	Февраль 2024	классные руководители
11	Родительский лекторий: Что такое суицид и как с ним бороться. Особенности детско-родительских отношений, как фактор психологического дискомфорта.	Сентябрь 2023 Март 2024	Педагог - психолог, классные руководители
Диагностика			
Учащиеся			
12	Исследование социального статуса (1 – 9 классы) Исследование уровня адаптации (1,5 классы) Склонность к отклоняющемуся поведению (дети «группы риска»)	раз в год Октябрь 2023 Ноябрь 2023	Классные руководители, педагог-психолог

Приложение №1

№	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	Педагог-психолог, социальный педагог
2	Составление базы данных по социально неблагополучным семьям	Сентябрь	Социальный педагог
3	Проведение индивидуальных профилактических мероприятий с семьями социального риска	в течение года	Социальный педагог, кл.руководители, педагог-психолог
4	Организация оздоровления и отдыха во внеурочное время детей из неблагополучных и малообеспеченных семей (оздоровительный лагерь при школе)	каникулярное время	Воспитатели ЛДП
5	Организация работы по профилактике профессионального выгорания	в течение года	Социальный педагог, педагог-психолог
6	Организация волонтерского движения по оказанию помощи детям, склонным к суицидальным действиям	в течение года	Зам по ВР, Социальный педагог,
7	Цикл психологических классных часов:		
	1. «В поисках хорошего настроения» (1 класс)	Октябрь	Педагог-психолог, классный руководитель
	2. «Как здорово жить!» (1 класс)	Декабрь	классный руководитель
	3. «Жизнь как чудо» (1 класс)	Январь	классный руководитель
	4. «Учимся снимать усталость» (1 класс)	Май 2024	классный руководитель

5. «Мы выбираем жизнь» (2 класс)	Октябрь	Педагог-психолог, классный руководитель	
«Как преодолевать тревогу» (2 класс)	Декабрь	классный руководитель	
7. «В поисках хорошего настроения» (2 класс)	Январь	классный руководитель	
8. «Семья в моей жизни» (2класс)	Май 2024	классный руководитель	
9. «Учимся снимать усталость» (3 класс)	Октябрь	Педагог-психолог, классный руководитель	
10. Я + он + они =мы (3 класс)	Декабрь	классный руководитель, волонтеры	
11. «Красота спасет мир» (3класс)	январь	классный руководитель	
12. «Здоровье-богатство на все времена» (3 класс.)	Май	классный руководитель	
13. «Как прекрасен этот мир!» (4 класс)	октябрь	классный руководитель	
14. «В поисках хорошегонастроения» (4 класс)	декабрь	Педагог-психолог, классный руководитель	
15. «Дружба начинается с улыбки»» (4 класс)	январь	классный руководитель	
16. «Жить в мире с собой и другими» (4 класс)	Май 2024	Педагог-психолог, классный руководитель	
17. «Жизнь прекрасна» (5 класс)	октябрь	классный руководитель	
18. «Познай себя» (5 класс)	декабрь	классный руководитель	
19. «Как преодолевать тревогу» (5 класс)	январь	Педагог-психолог, классный руководитель	
20. «Мир моих увлечений» (5 класс)	Май 2024	классный руководитель	
21. «Ты не один!» (6 класс)	октябрь	классный руководитель	
22. «Мы против жестокости» (6 класс)	декабрь	Педагог-психолог, классный руководитель	
23. «Моя семья – мое богатство» (6 класс)	январь	классный руководитель	
24. «У меня такой характер» (бкласс)	Май 2024	классный руководитель	
25. «Как преодолевать тревогу» (7 класс)	октябрь	классный руководитель	
26. «Способы разрешения	декабрь	Педагог-психолог, классный руководитель	

	конфликтов с родителями» (7 класс)		
	27. «Жизнь дается человеку один раз...» (7 класс)	январь	классный руководитель
	28. «Как принять помощь и поддержку другого?» (7 класс)	Май 2024	классный руководитель
	29. «Жить в радость» (8 класс)	октябрь	Педагог-психолог, классный руководитель
	30. «Жизнь ради жизни» (8 класс)	декабрь	классный руководитель
	31. «Мы счастливые, креативные» (8 класс)	январь	классный руководитель
	32. «Настроение на «отлично» (8 класс)	Май 2024	классный руководитель
	33. «Сделай свой выбор» (9 класс)	октябрь	классный руководитель
	34. «Нужна ли нам несчастная любовь» (9 класс)	декабрь	классный руководитель
	35. «Как сдать экзамен без стресса» (9 класс)	январь	Педагог-психолог, классный руководитель
	36. «Поговорим о смысле жизни» (9 класс)	Май 2024	Педагог-психолог, классный руководитель
	37. «Безмолвные души» (10-11 классы)	октябрь	классный руководитель
	38. «Жизнь как высочайшая ценность» (10-11 классы)	декабрь	классный руководитель
	39. «Способы саморегуляции эмоционального состояния» (10-11 классы)	январь	Педагог-психолог, классный руководитель
	40. «Я – человек!» (10-11 классы)	Май 2024	классный руководитель
8	Правовые классные часы		
	1. Право имею (1-2 классы)	сентябрь	Классный руководитель
	2. Я выбираю жизнь (3 класс)	октябрь	Классный руководитель
	3. Мы тоже имеем право (4 класс)	ноябрь	Классный руководитель
9	Психолого-педагогическая поддержка учащихся к ОГЭ (9 класс), ЕГЭ (11 класс). Составление памяток	март апрель 2024	классный руководитель
10	Притча о смысле жизни (5 класс)	октябрь	Педагог-психолог,
11	Преступление и наказание (6	ноябрь	Педагог-психолог,

	класс)		
12	«Долой сквернословие» (7 класс)	февраль	Классный руководитель
13	«Закон обо мне – я о законе» (9класс)	сентябрь	классные руководители
14	Работа по выявлению дезадаптивных детей (5 кл.)	октябрь -ноябрь	Педагог-психолог, классный руководитель
15	Игра «Имею право» (9 кл)	декабрь	Педагог-психолог,
Работа с педколлективом			
1	Выступление на МО классных руководителей «Как избежать школьных конфликтов. Методика работы с детьми девиантного поведения»	октябрь	Руководитель МО, классные руководители, Педагог-психолог,
2	Семинар «Что такое суицид и как с ним бороться?»	ноябрь	Педагог-психолог,
3	Памятка для педагогов «Оказание первичной психологической помощи в беседе с подростками»	декабрь	Педагог-психолог,
4	Выступление на МО классных руководителей «Психологический климат в классе»	февраль	Педагог-психолог,
5	Выступление на МО классных руководителей «Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними»	март	Педагог-психолог,
6	Семинар-практикум: «Методы разрешения педагогических конфликтов»	по запросу	Педагог-психолог,
7	Консультация для педагогов «Признаки готовящегося самоубийства»	сентябрь	Педагог-психолог,
Психопросвещение родителей			
1	Темы родительских собраний	по плану	классные руководители
	1. «Как прекрасен этот мир...» (1 класс)	1 четверть	Педагог-психолог, классные руководители

	2. «В каждой бочке дёгтя всегда можно найти ложку мёда» (2класс)	1 четверть	классные руководители
	3. «Обеспечение информационной безопасности детей и подростков, в том числе с целью профилактики суицидов. Игры смерти. Что нужно знать всем родителям?» (1-11 класс)	1 четверть	Педагог-психолог, классные руководители
	4. «Мы с тобой рядом» (3-4 класс)	1 четверть	классные руководители
	5. «Семейный разговор» (5 класс)	2 четверть	классные руководители
	6. «Суицид — геройство или слабость" (6 -8 класс)	2 четверть	Педагог-психолог, классные руководители
	7. «Профилактика суицидального поведения детей и подростков» (1-11 класс)	3 четверть	Педагог-психолог, классныеруководители
	8. «Школа, семья и психическое здоровье старшеклассников» (9 - 11 класс)	4 четверть	Педагог-психолог, классныеруководители
Диагностика			
Учащиеся			
1	Исследование социального статуса	ежегодно	кл. руководитель
2	Методика самооценки эмоциональных состояний (5-11 классы)	декабрь	Педагог-психолог,
3	Методика определения степени риска совершения суицида (9-11 классы)	Март 2024	Педагог-психолог,

Родители

1	Опросник для родителей – диагностика нарушений во взаимоотношениях подростка с родителями и их причины	по запросу	Педагог-психолог,
---	--	------------	-------------------

