

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №39
Невского района Санкт-Петербурга**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета

Утверждено
ПРИКАЗ № _____
Протокол № _____ 2023 г.
« _____ » _____ 2023 г.



ПРОГРАММА
профилактики суицидального поведения
на период 2023-2026 гг.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи
3. Основные направления деятельности
4. Содержание основных понятий
5. Принципы реализации программы
6. Участники программы
7. Ожидаемые результаты
8. Сроки программы
9. Содержание программы
10. Дополнительные материалы
11. Список литературы

1. Пояснительная записка

Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношения 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 молодежи и даже детей. Уровень самоубийств 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 64% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны преподавателей, одноклассников, друзей, чётрственности и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы.

Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни обучающиеся (несовершеннолетние). Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностные конфликты.

Суицидальные действия у обучающихся (несовершеннолетних) часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьёй отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами.

Причиной суицида обучающегося (несовершеннолетнего), чаще всего, является длительная конфликтная ситуация в семье. Чаще всего преобладают давящий стиль воспитания, требования беспелляционного 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.

Отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) являются весьма значимым фактором суицидального поведения подростка. Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость от другого человека, возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями. Бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми, что любое охлаждение привязанности, 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 подростка, 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 обучающегося беседу с ним можно строить следующим образом: «Как твои дела? Как ты себя чувствуешь? Ты выглядишь уставшим, что происходит?» В случае открытого суицидального высказывания следует обсудить эту проблему с подростком.

Своевременная социальная, и психологическая помощь, оказанная подросткам в трудной жизненной ситуации, помогла бы избежать трагедий.

2. Цель и задачи

Цель настоящей программы в формировании у школьников позитивной позиции, сознательного построения и достижения относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

Поставленная цель достигается за счёт последовательного решения следующих задач:

1. Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.

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

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

4. Создание системы психолого-педагогической поддержки обучающихся в образовательном процессе школы.

5. Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов обучающихся.

6. Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

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

3. Основные направления деятельности

- Работа с обучающимися с затрудненной адаптацией, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.

- Работа с обучающимися, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке.

- Работа с неблагополучными семьями.

4. 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.

5. Принципы реализации программы

1. Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности обучающегося.

2. Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности подростка.

3. Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого школьника.

4. Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

6. Участники программы

обучающиеся; родители (законные представители); администрация школы; преподаватели; социальный педагог; педагог-психолог; социальные партнеры.

7. Ожидаемый результат

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту обучающихся, снизить количество подростков с предпосылками девиантного поведения и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации взаимоотношений в школьной среде.

Достоинства программы:

В имеющихся возможностях для психологического раскрепощения обучающихся, для формирования навыков и приемов, способствующих самовыражению каждого обучающегося;

- В имеющихся возможностях для оказания помощи классному руководителю, педагогу-предметнику строить учебно-воспитательную работу в системе, с учетом психологических и возрастных особенностей обучающихся;

- 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, социального педагога, администрации школы и родителей, направленная на активное приспособление обучающиеся к социальной среде, включающее в себя как успешное функционирование, так и перспективное психологическое здоровье.

8. Сроки Программы

Программа рассчитана на 2023 – 2026г.г.

9. Содержание программы

№	Мероприятия	Сроки исполнения	Исполнитель
Работа педагогического коллектива			
1	Проведение в установленном порядке специальных педагогических расследований по всем фактам совершения попыток суицида	По необходимости	Администрация школы
3	Информирование администрации школы о выявленных случаях суицидального поведения	По мере выявления	Классные руководители, соц. педагог, педагог-психолог
4	Проведение совещаний по результатам тестирования, рассмотрение предложений, рекомендаций по данной теме.	1 раз в полугодие	Зам. по ВР, педагог-психолог
5	Оформление (обновление) информационного стенда, где можно получить психологическую поддержку и медицинскую помощь	В течение года	Педагог-психолог
6	Размещение на сайте школы телефонов доверия	Сентябрь	Педагог-психолог, системный администратор
7	Разработка информационных материалов для педагогов школы по распознаванию фактов суицидальных признаков и алгоритма действий при их выявлении	1 раз в полугодие	Педагог-психолог

8	Индивидуальное консультирование по проблемам несовершеннолетних с суицидальным поведением.	В течение года	Педагог-психолог, Социальный педагог
9	Участие педагогов в методических совещаниях, конференциях, круглых столах	В течение года	Зам. по ВР
10	Сотрудничество с правоохранительными, медицинскими, общественными организациями по профилактике суицидального поведения	В течение года	Зам. по ВР
11	Проведение мониторинга состояния работы по профилактике суицидального поведения и базы данных о несовершеннолетних «группы риска»	1 раз в полугодие	Зам. по ВР, педагог-психолог, социальный педагог
Работа с обучающимися			
1	Обеспечение комплексного психолого-педагогического сопровождения обучающихся.	В течение года	Соц.педагог, педагог-психолог
2	Регулирование взаимоотношений и конфликтных ситуаций обучающихся	Постоянно	Администрация школы, педагогический коллектив, соц. педагог, педагог-психолог, родители
3	Составление социального паспорта школы	сентябрь	Социальный педагог
4	Проведение скрининг-исследований, направленных на выявление группы риска среди обучающихся по суицидальному поведению.	Сентябрь-октябрь	Педагог-психолог
5	Изучение психологического климата в классе, проведение социометрии	Сентябрь	Социальный педагог, педагог-психолог
6	Выявление семей, в которых практикуется жестокое обращение с детьми (наблюдение, анкетирование)	В течение года	Социальный педагог
7	Посещение на дому обучающихся, имеющих проблемы в семье. Изучение семейных отношений.	В течение года	классные руководители, социальный педагог
8	Индивидуальная работа с обучающимися, состоящими в «группе риска»	Постоянно	Социальный педагог, педагог-психолог, классные руководители

9	Вовлечение в кружки и секции обучающихся «группы риска»	Сентябрь	Социальный педагог, классные руководители
10	Учет посещаемости и успеваемости обучающихся «группы риска»	Ежедневно	классные руководители, социальный педагог
11	Проведение тематических бесед, классных часов по формированию позитивного мышления, нравственных ценностей и смысла жизни.	В течение года	классные руководители
12	Проведение общешкольных акций по формированию позитивного мышления, нравственных ценностей и смысла жизни	По плану	Классные руководители, социальный педагог
13	Проведение диагностики эмоционально-личностной сферы, семейных взаимоотношений, межличностных отношений	В течение года	Педагог-психолог, социальный педагог
14	Проведение индивидуальных занятий: тренингов, бесед с целью коррекции отклонений	В течение года	Педагог-психолог
15	Организация внеурочной деятельности несовершеннолетних	В течение года и в каникулярное время	классные руководители
16	Проведение лекций, бесед, тренингов сотрудниками правоохранительных органов, специалистами медицинских учреждений, общественных организаций.	В течение года	Зам. по ВР, социальный педагог, педагог-психолог
Работа с родителями (законными представителями)			
1	Проведение родительских собраний «Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи несовершеннолетним в кризисных ситуациях»	Октябрь-ноябрь	классные руководители
2	Информирование родителей и обучающихся о проведении консультаций несовершеннолетних и родителей, оказавшихся в кризисной ситуации	В течение года	классные руководители
3	Индивидуальное консультирование родителей обучающихся «Группы риска»	В течение года	Педагог-психолог, социальный педагог

10. Дополнительные материалы

Что можно сделать для того, чтобы помочь?

1. Обращайте внимание на признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности подростка, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли ребенок одиноким и изолированным.

2. Примите суицидента как личность. Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Иногда соблазнительно отрицать возможность того, что кто-либо может удержать человека от суицида. Именно поэтому тысячи людей — всех возрастов, рас и социальных групп — совершают самоубийства. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

3. Установите заботливые взаимоотношения. Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Вместо того, чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося подростка.

4. Будьте внимательным слушателем. Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: «Я очень ценю твою откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, требуется много мужества».

5. Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того ребенка еще большую подавленность. Желая помочь, таким образом, близкие люди способствуют обратному эффекту. Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает

осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что слышали.

6. Задавайте вопросы. Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийства?», - то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Если близкий человек ответит: «Нет», - то вам, скорее всего, не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса. Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор ты считаешь свою жизнь столь безнадежной? Как ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства? Есть ли конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой? Если ты раньше размышлял о самоубийстве, что тебя останавливало?» Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, ты говоришь...»

7. Не предлагайте неоправданных утешений. Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя», — и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Эти выводы лишь минимизируют, уничижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

8. Предложите конструктивные подходы. Попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.

9. Вселяйте надежду. Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности подростка, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство не бесповоротно.

10. Оцените степень риска самоубийства. Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки.

11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность.

12. Обратитесь за помощью к специалистам. Не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в психиатрическую больницу. Промедление может

быть опасным; госпитализация может принести облегчение, как больному, так и семье.

13. Важность сохранения заботы и поддержки. Если критическая ситуация и миновала, то специалисты или семьи не могут позволить себе расслабиться. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные люди бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать о решении рассчитаться со всеми долгами и обязательствами, после чего можно покончить с собой. И, действительно, половина суицидентов совершает самоубийство не позже, чем через три месяца после начала психологического кризиса.

Никогда не следует обещать полной конфиденциальности. Оказание помощи не означает, что необходимо соблюдать полное молчание. Как правило, подавая сигналы возможного самоубийства, отчаявшийся человек просит о помощи. И, несомненно, ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный человек не адаптируется в жизни.

11. 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. Панченко Н. Занятие “Я + Он + Они == Мы” // Школьный психолог, 2006, №18.

13. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.

14. Родионов В., Лангуева Е. Программа тренинга “Манипуляция: игры, в которые играют все” // Школьный психолог, 2005, №2, 5, 6, 7.

15. Савченко М. Тренинг “Уверенность” для учащихся 11 классов // Школьный психолог, 2005, №2, 3, 4

16. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П, 2006. – 176 с.

17. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба с ними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42