

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №20
им. А. А. Хмелевского»
Пожидаева Г.В.

Программа профилактики суицидального поведения среди подростков «Учимся ценить жизнь»

1. Пояснительная записка

Данная программа направлена на обеспечение организации деятельности психолога по профилактике суицидального и саморазрушающего поведения, составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта и содержат описание модели профилактической работы по предотвращению рисков суицида и суицидальных намерений среди обучающихся общеобразовательных организаций.

При реализации данной программы поддерживается приоритет прав и интересов ребенка в соответствии с Конституцией Российской Федерации.

1.1. Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);
- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ);
- Административный кодекс РФ (ст. 164 "О правах и обязанностях родителей");
- Уголовный кодекс РФ (ст. 117 «Истязание», ст. 110 «Доведение до самоубийства», ст. 131-134 «О преступлениях сексуального характера»);
- Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 N 223-ФЗ;
- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 28 декабря 2010 г. №2106);
- Федеральный закон от 24.06.1999 года №120 - ФЗ «Об основах системы профилактики безопасности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 24 июня 2010 г. №436 «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения детей и подростков в ОУ Министерства образования и науки РФ от 18.01.16 №7-149;
- Письмо Минобрнауки России от 18.01.2016 № 07-149 "О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида".

1.2. Место и роль профилактики суицидального и саморазрушающего поведения в психолого-педагогическом сопровождении

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. Самоубийства в Российской Федерации являются важной социальной проблемой национального масштаба. Уровень самоубийств в нашей стране остаётся одним из самых высоких в мире. По состоянию на апрель 2016 года он составляет 15,4 случаев суицида на 100 тыс. населения.

Одной из самых напряженных остается в нашей стране ситуация по самоубийствам среди подростков. По данным ВОЗ, около 20% самоубийств в мире приходится на подростковый и юношеский возраст. По числу случаев суицида среди молодых людей Россия входит в пятерку лидеров. По разным оценкам, мы занимаем первое или четвертое место. Так, по заявлению Уполномоченного при президенте РФ по правам ребенка, согласно статистике, на 100 тыс. молодых людей в возрасте 15-19 лет приходится почти 20 случаев суицида, что превышает мировой показатель в 2,7 раза. Врачи констатируют, что из каждых 100 тысяч детей в возрасте 10-14 лет 2,5 кончают с собой, а из подростков 15-19 лет — 16,3. Среднемировая величина почти в три раза ниже.

Таким образом, острота и актуальность проблемы суицидального поведения требует от учителей, педагогов-психологов, социальных педагогов и всех должностных лиц образовательной организации понимания сущности этого явления, умения своевременного распознавания признаков суицидальных намерений и организации профилактической работы.

1.3. Цели и задачи программы

Цель программы: профилактика суицидального и саморазрушающего поведения учащихся общеобразовательного учреждения.

Задачи:

- разработка и проведение психологических мероприятий и проектов, направленных на профилактику суицидального и саморазрушающего поведения учащихся общеобразовательного учреждения;
- проведение комплекса мероприятий для выявления обучающихся группы лиц, склонных к суицидальному и саморазрушающему поведению и их комплексное психолого-педагогическое сопровождение (выявление причины склонности, психокоррекция поведения);
- осуществление психологического просвещения учащихся, педагогов, родителей (законных представителей) в области профилактики, причин, признаков и опасностей суицидального и саморазрушающего поведения;
- разработка психологических рекомендаций для учащихся, родителей и педагогов по устранению суицидального и саморазрушающего поведения учащихся общеобразовательного учреждения;
- повышение уровня самооценки, уровня социально - психологической адаптации детей и подростков.
- формирование осознанного и ответственного отношения к своей жизни и здоровью у учащихся общеобразовательного учреждения;
- оформление и ведение документации по реализации программы (планы работы, протоколы, журналы, психологические заключения и отчеты).

1.4. Теоретико-методологическая основа разработки Программы

Теоретико-методологической основой разработки Программы стали следующие теоретические концепции, предложенные ниже.

Социологическая концепция исходит из того, что в основу суицидального поведения закладываются снижение и неустойчивость социальной интеграции. По мнению представителей этой концепции, большинство суицидальных действий направлены не на самоуничтожение, а на восстановление нарушенных социальных связей с окружающими. Основатель индивидуальной психологии А. Адлер рассматривает суицид как результат кризиса, приводящей к регрессии, крайней стадией которого является суицидальная попытка.

К. Меннингер, разделяя точку зрения Фрейда, выделил три взаимосвязанных бессознательных механизма: месть/ненависть (желание убить), депрессия/безнадежность (желание умереть) и чувство вины (желание быть убитым).

Точка зрения основателя транзактного анализа - Э.Берна, заключается в трактовке суицидального поведения как результата формирования и развития жизненного сценария под влиянием «родительских предписаний».

Согласно концепции автора теории личностных конструктов О.Келли суицид - это акт, совершаемый с целью доказать достоверность своей жизни, либо акт ухода от действительности из-за «фатализма или тотальной тревоги».

Представители экзистенциально-гуманистического направления полагают, что основная причина самоубийства - утрата смысла жизни.

Авторы отмечают присутствие у суицидентов чувство невыносимой душевной боли, изолированности от общества, ощущение безнадежности и беспомощности. А.Т. Веек, представитель когнитивно-бихевиорального направления, в причинах самоубийства видит роль негибкого мышления («Жизнь ужасна, альтернатива ей только смерть...»), которое ведёт к невозможности выработки оптимальных решений своих проблем.

В концепции суицидального поведения А.Г. Амбрумовой используется интегративный подход: суицидальное поведение рассматривается как следствие социальнопсихологической дезадаптации личности в условиях переживаемого субъективно неразрешимого микросоциального конфликта. Согласно этой теории, суицид представляет собой один из вариантов поведения человека в экстремальной ситуации и определяется личностными особенностями человека, его жизненным опытом, интеллектом, характером и стойкостью интерперсональных связей. По мнению авторов (Амбрумова А.Г., Жезлова Л.Я., 1978) на суицидальное поведение подростков значительное влияние имеют межличностные отношения со сверстниками и родителями. Так, в предпубертатном периоде преобладают «семейные» проблемы, а в пубертатном - «сексуальные» и «любовные».

Таким образом, современные исследователи рассматривают суицидальное поведение как многофакторное явление, в генезе которого играют роль клинические, социальнопсихологические и индивидуально-личностные факторы, а сам суицид - явление неоднородное: в одних случаях это обдуманное, заранее запланированное действие, в других - импульсивные.

Исходя из описанной многофакторности суицидального и саморазрушающего поведения, для его профилактики должен использоваться системный подход психолого-педагогического сопровождения.

Так, сопровождение как целостная деятельность всех субъектов образовательного процесса всецело определяется тремя основными взаимосвязанными компонентами:

- 1) систематическим отслеживанием психолого-педагогического статуса ребенка, динамики его психического развития в процессе социализации;
- 2) созданием социально-психологических условий для устранения рисков суицидального и саморазрушающего поведения у каждого ребенка, успешности его социальной адаптации;
- 3) созданием специальных социально-психологических условий для сопровождения и помощи в социальной адаптации и обучении навыков самостоятельного разрешения личностных проблем, коррекции собственного психоэмоционального состояния,

увеличения мотивации к жизни.

Современная ситуация и обновление нормативно-правовой базы в области образования и психолого-педагогического сопровождения предъявляет новые требования к структуре психологического сопровождения и профилактике суицидального и саморазрушающего поведения, что исходит из задач, решаемых психологом на каждом этапе профилактической и коррекционной деятельности.

1.5. Приоритетные направления и содержание деятельности психологического сопровождения

В современных условиях предупредить суицидальное и саморазрушающее поведение учащихся возможно только при реализации системного подхода. Системный подход включает в себя следующие направления деятельности психолога.

1. **Профилактика** - предупреждение возникновения явлений дезадаптации, суицидального и саморазрушающего поведения обучающихся, разработка конкретных рекомендаций педагогическим работникам, родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития с учетом возникшей ситуации, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

2. **Диагностика** (индивидуальная и групповая) - выявление явлений и признаков дезадаптации, суицидального и саморазрушающего поведения обучающихся и их психического состояния, которые должны быть учтены в процессе сопровождения, с целью выстраивания индивидуальной траектории работы с ребенком.

3. **Консультирование** (индивидуальное и групповое) - оказание помощи и создание условий для предупреждения и коррекции дезадаптации, суицидального и саморазрушающего поведения, способности выбирать и действовать по собственному усмотрению, обучаться новому поведению; информирование всех участников образовательной деятельности по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для данной категории детей с целью создания адаптивной среды, позволяющей обеспечить полноценную интеграцию и личностную самореализацию в образовательной организации.

4. **Развивающая и коррекционная работа** (индивидуальная и групповая) - формирование потребности в новой модели поведения, возможности ее приобретения и реализации в жизни.

5. **Психологическое просвещение участников образовательного процесса** - формирование потребности в психологических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта.

6. **Организационно-методическая работа** - разработка и внедрение психологических программ и проектов, направленных на развитие универсальных учебных действий, преодоление отклонений в социальном и психологическом здоровье и профилактику асоциальных явлений (наркомании, социального сиротства, насилия в семье и др.), трудностей в адаптации, обучении и воспитании, нарушений в поведении, задержек и отклонений в развитии обучающихся; оформление и ведение документации (планы работы, протоколы, журналы, психологические заключения).

Основные объекты деятельности в рамках реализации программы:

- подростки, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.
- учащиеся, нуждающиеся в срочной психоэмоциональной поддержке.
- неблагополучные семьи.

1.6. Основные психолого-педагогические мероприятия по профилактике суицидального и саморазрушающего поведения

Первый уровень - общая профилактика.

Цель - повышение уровня психологического климата и групповой сплоченности в школе.

Мероприятия

Создание общих школьных программ психологического здоровья, здоровой среды в школе, так чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь.

Организация внеклассной воспитательной работы. Разработка эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества.

Учащиеся, чувствуя, что учителя к ним справедливы, что у них есть близкие люди в школе, ощущающие себя частью школы, гораздо реже думают или пытаются совершить самоубийство.

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- 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 так и в период трудной жизненной ситуации (составление программы или плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся).
- Психологическое просвещение среди родителей в первую очередь через выступления на родительских собраниях, лекториях, через информирование на сайте школы.
- Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
- Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей на различных уроках и занятиях по психологии.
- Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

Второй уровень - первичная профилактика

Цель - выделение групп суицидального риска; сопровождение детей, подростков и их семей группы риска с целью предупреждения самоубийств.

Мероприятия

1. Диагностика суицидального поведения

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите.
- Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.
- Оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие

стрессового состояния.

2. Индивидуальные и групповые занятия по обучению проблем-разрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- Сопровождение детей и подростков группы риска по суицидальному поведению с целью предупреждения самоубийств: терапия кризисных состояний, формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя подростками и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования.

- Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.

3. Просветительские мероприятия - классные часы, круглые столы, стендовая информация.

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

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

- Повышение осведомленности персонала, родителей и учащихся о признаках возможного суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации.

С педагогами проводится психологическое просвещение в вопросах психологического здоровья самих педагогов, а также дезадаптивного поведения детей и подростков, в том числе суицидального, дается информация о мерах профилактики суицида среди детей и подростков.

Родителей знакомим с информацией о причинах, факторах, динамике суицидального поведения, даются рекомендации, как заметить надвигающийся суицид, что делать, если у ребенка замечены признаки суицидального поведения.

С детьми о суициде вести беседы необходимо с позиции их помощи товарищу, который оказался в трудной жизненной ситуации. Известно, что подростки в трудной ситуации чаще всего обращаются за помощью и советом к своим друзьям, чем к взрослым. Именно поэтому подростки должны быть осведомлены о том, что суицид это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях. Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации о суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем информация достоверная. Дети должны получить достоверную информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.

4. Разработка плана действий в случае самоубийства, в котором должны быть процедуры действия при выявлении учащегося группы риска, действия при угрозе самоубийства и после самоубийства.

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- Включение созданной системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе (составленной программы или плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся) в общий план действий.

- Определение своей позиции и перечня конкретных действий при выявлении учащегося группы риска, при угрозе учащегося закончить жизнь самоубийством, и после самоубийства.

Третий уровень - вторичная профилактика

Цель - Предотвращение самоубийства.

Мероприятия

1. Оценка риска самоубийства.

Оценка риска самоубийства происходит по схеме: крайняя (учащийся имеет средство совершения самоубийства, выработан четкий план), серьезная (есть план, но нет орудия осуществления) и умеренная (вербализация намерения, но нет плана и орудий).

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- Педагог-психолог может взять на себя роль того, кто мог бы отговорить самоубийцу от последнего шага или выступить в роли консультанта того, кто решился вступить в контакт с учащимся, который грозитя покончить жизнь самоубийством, отговорить самоубийцу от последнего шага.

- Психолог входит в состав кризисного штаба по предотвращению самоубийства.

2. Оповещение соответствующего учреждения психического здоровья (психиатрическая клиника), запрос помощи. Оповещение родителей.

3. Разбор случая со школьным персоналом, который был включен в работу, так чтобы он мог выразить свои чувства, переживания, внести предложения относительно стратегий и плана работы.

Задачи педагога-психолога на данном этапе должны быть определены и требуют проработки.

Четвертый уровень - реабилитация и профилактика рецидива

Цель - Снижение последствий и уменьшение вероятности дальнейших случаев, социальная и психологическая реабилитация суицидентов.

Мероприятия

1. Оповещение, возможность проконсультироваться с психологом, внимание к эмоциональному климату в школе и его изменению.

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

Оказание экстренной первой помощи, снятие стрессового состояния у очевидцев происшествия (дети, подростки, персонал школы).

2. Глубинная психотерапевтическая коррекция, обеспечивающая профилактику образования конфликтно-стрессовых переживаний в дальнейшем.

Задачи педагога-психолога на данном этапе должны быть определены и требуют проработки. В целом, данная работа - уровень медицинских психологов, психотерапевтов.