

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №50» Партизанского городского округа
(МБОУ «СОШ № 50» ПГО)**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ

«СОШ№50» ПГО

Н.В. Байрацкая _____

**Программа деятельности педагога-психолога по
профилактике суицидального поведения среди
подростков**

Педагог-психолог Коломиец О.В.

2021 г.

Притча

Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего человека, он позвал его на помощь. Тот стал помогать тем, кто держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь, но он, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. «Разве тебе безразлична судьба детей?» — спросили спасатели.

Третий путник им ответил: «Я вижу, что вы вдвоём пока справляетесь. Я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить».

Вывод: также и мы с вами должны потратить огромные усилия на профилактику, чтобы предотвратить возникновение суицидальных мыслей, намерений.



Пояснительная записка

Особое внимание уделяется проблеме суицидального поведения. Как известно суицид занимает третье место в классификации причин смертности у населения (после онкологических болезней и заболеваний сердца). В соответствии с прогнозом ВОЗ в 2020 году приблизительно 1,5 миллионов людей во всем мире погибнут, по причине самоубийства и в 10-20 раз большее их число совершит суицидальные попытки.

По данным ВОЗ около 20% самоубийств в мире приходится на подростковый и юношеский возраст, число суицидальных действий гораздо больше.

В России, за последнее 6-7 лет, частота суицидов составила 19-20 случаев на 100 тысяч подростков. Это выводит нашу страну на одно из первых мест в списке стран, где подростком наиболее свойственно суицидальное поведение.

Подростковый суицид сложнее, чем может показаться на первый взгляд. Период подросткового возраста в психологии характеризуется как кризисный период. Это момент перехода из детства во взрослую жизнь. Подросток – это уже не ребенок, но и еще и не взрослый. У него появляется новообразование – «чувство взрослости», а новых смыслов, ценностей взрослой жизни, форм взаимодействий во взрослом мире еще нет. Ведущей деятельностью в этот период является общение со сверстниками. Быть принятым в своем окружении друзьями, и одноклассниками становится гораздо значимее и важнее, чем у взрослого человека.

Сложный кризисный период подросткового возраста характеризуется не только внутренними конфликтами самого ребенка, но и проявление огромного количества конфликтов с окружающим миром. Миром пока для него непонятным, неясным, пугающим. Попытка войти, в новый взрослый мир связан с проблемами, который подросток не в силах решить самостоятельно, и не в силах объяснить это окружающим.

Самоубийство подростка - чаще всего рассматривается как результат того, что крик о помощи не был услышан вовремя. Но, кроме того, - это поступок, при помощи которого юноша или девушка пытается привлечь к себе внимание.

Подростки, как правило, более чувствительно, более сердито и импульсивно реагирует на события, чем люди из других возрастных групп.

Внушаемость подростков и их стремление подражать другим, в том числе тем, кто пытается покончить с собой, может создать почву для суицида.

Суицидальное поведение у детей и подростков зачастую вызвано сложной мотивацией, включая депрессивное состояние, эмоциональные, поведенческие и социальные проблемы, злоупотребление психоактивными веществами.

Среди других факторов суицидальности у подростков можно отметить крушение романтических отношений, неспособность справиться с трудностями учебной программы и иные жизненные стресс-факторы и проблемы, связанные со слабо развитыми умениями решать поставленную задачу, заниженная самооценка и попытка разобраться с собственной сексуальной идентификацией.

Цель программы:

Организация профилактической работы по предупреждению суицидальных действий среди подростков, развитие стрессоустойчивости, сохранение и укрепление психического здоровья подростков.

Задачи программы:

1. выявление детей «группы риска», обучение данной группы методам релаксации и саморегуляции.
2. Психолого-педагогическое сопровождение детей, склонных к саморазрушающему поведению.
3. Проведение мероприятий с подростками, направленных на формирование позитивного образа «Я» и образа будущего, навыков эффективного преодоления трудностей, а также на снижение проявления тревожности у детей.
4. Информационно-просветительская работа с педагогами, воспитателями.

Ожидаемый результат.

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту воспитанников, снизить количество подростков с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток.

Сроки реализации программы 2021- 2022 год

Мероприятия по профилактике суицидального поведения

Исходя, из цели и задач программы работа проводится по следующим направлениям:

1. Выявление и реабилитация воспитанников «группы риска» находящихся в социально опасном положении:

- диагностика – тесты на определение личностной и реактивной тревожности, подверженности стрессу
- проведение профилактических мероприятий, направленных на снижение суицидального риска
- индивидуальная работа с подростками, склонными к суицидальному поведению (по результатам диагностики)

2. Пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление психического здоровья среди воспитанников:

- организация досуга несовершеннолетних для формирования широкого круга интересов, увлечений, занятий, направленных на укрепление и сохранение психического и физического здоровья
- организация и проведение мероприятий, акций по пропаганде ЗОЖ, вовлечение детей «группы риска» в массовые и социально-значимые мероприятия.

3. Оптимизации учебной деятельности воспитанников, вовлечению подростков в социально-значимые виды деятельности, организации детского самоуправления, формированию установок у подростков на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, и др.).

Взаимоотношения с подростками должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

I. Диагностика психических состояний и свойств личности воспитанников

1. Стратегии поведения в конфликтной ситуации Томаса (адаптирован Н.В. Гришиной);
2. Выявление суицидального риска у детей (А.А. Кучер, В.П. Костюкевич)

3. Тест «Три квадрата»
4. Шкала депрессии А. Бека
5. Шкала безнадежности А. Бека
6. Шкала самооценки (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин (диагностика личностной и реактивной тревожности));

II Диагностика межличностных отношений в коллективе.

1. Социометрия (Е.С. Кузьмин, Я.Н. Коломинский, В.А. Ядова и др).;
2. Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири;

III. Диагностика особенностей адаптации.

1. Методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд).
2. Методика определения индивидуальных коппинг-стратегий Э. Хайма.
3. Опросник «Решение трудных ситуаций» (РТС) Модифицированный вариант О. Ю. Михайловой

КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА

1. Цель коррекционно-реабилитационной работы:

- ✓ Развитие и совершенствование саморегуляции.
- ✓ Поиск и активизация позитивных ресурсов.
- ✓ Снятие мышечных зажимов – освоение методов релаксации.
- ✓ Коррекция эмоционально-личностной сферы: снижение тревожности, повышение уверенности в себе, коррекция самооценки и уровня притязаний.
- ✓ Овладение способами взаимодействия с самим собой и с окружающим миром.
- ✓ Отреагирование переживаний, связанных с психотравматической ситуацией.

Выбор жизненного пути, постановка жизненных целей.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА

2. Поиск ресурсов подростка – это те сильные стороны подростка, которые служат основой его жизнестойкости и увеличивают вероятность преодолеть кризис.

Внутренние ресурсы:

- ✓ инстинкт самосохранения;
- ✓ коммуникативный потенциал;
- ✓ ценные для подростка аспекты его «Я»;
- ✓ позитивный опыт решения проблем.

Внешние ресурсы:

- ✓ Значимые другие. Чаще всего суициденты полагаются на других людей, чтобы чувствовать свою реальность, автономность, испытывать относительное спокойствие и достаточную ценность. Утрата или угроза потери поддерживающего другого может вызвать взрыв чувства одиночества, ярости и презрения к себе.
- ✓ Значимая деятельность, которая является источником их стабильности, особенно творческая.
- ✓ Социальный опыт.

2. Подбор технологического инструментария, форм и средств психологической деятельности. Данное направление призвано повысить эффективность психологической работы, и строится с учетом индивидуальных особенностей учащегося, например подростка можно включить в индивидуальные и групповые формы работы, консультирование, психокоррекционные занятия, возможные методы и приемы работы: элементы арт-терапии, психодраматические техники, релаксация, музыкотерапия, сказкотерапия и др.

ГРУППОВАЯ РАБОТА КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Психологические тренинги с подростками, имеющими суицидальные наклонности, необходимо строить, исходя из следующих целей:

1. Формирование положительного образа «Я».
2. Стимуляция антисуицидальных факторов
3. Создание и укрепление эффективных стратегий совладания
4. Формирование навыков социальной компетентности
5. Формирование коммуникативных навыков.
6. Коррекция отношений к жизни.

Таким образом, группы психологического тренинга дают реальную возможность подросткам обрести новые жизненные ресурсы, сделать шаг к новому видению людей и понять, что наша жизнь во многом зависит от того, как мы ее воспринимаем.

ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ ФОРМА РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

Работа с подростками:

- ✓ Пропаганда здорового образа жизни.
- ✓ Сохранение и укрепление психического здоровья среди подростков.
- ✓ Психолого-педагогические групповые консультации.

Работа с педагогами:

- ✓ Методические объединения для воспитателей с приглашением специалистов.
- ✓

Словарь терминов

Суицид – самодеструктивное поведение человека, направленное на намеренное лишение себя жизни.

Суицидальная попытка – это целенаправленные действия по лишению себя жизни, не закончившиеся смертью.

Суицидальные замыслы – 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.

Социальная среда – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

Толерантность – способность человека, принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

Категория участников:

Администрация детского дома

Педагогический коллектив

Педагог-психолог

Воспитанники

**План мероприятий по профилактике и предупреждению
детского суицида среди детей и подростков
на 2021-2022 учебный год**

| № П/п | Наименования мероприятия | Дата | Ответственный |
|----------------------|---|-------------------------|-----------------------------------|
| Работа с подростками | | | |
| 1 | Провести диагностика на: - уровень конфликтности - уровень агрессии - уровень тревожности - уровень депрессивности | До конца декабря | Педагог-психолог |
| 2 | Мини-тренинги - учимся снимать усталость -как преодолевать тревогу -способы решения конфликтов -стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом. -как сказать НЕТ! | В течение учебного года | Педагог-психолог |
| 3 | Психолого-педагогическая поддержка воспитанников при подготовке к экзаменам. | В течение учебного года | Воспитатели Педагог – психолог |
| 4 | Диагностика психологического климата в детском коллективе (группа №2-6) | Октябрь | Педагог-психолог |

| | | | |
|----|---|-------------------------|--|
| 5 | Методика определения степени риска совершения суицида (И.А. Погодин) | По запросу | Педагог-психолог |
| 6 | Вовлечение подростков в занятия по интересам в целях предупреждения суицидальных проявлений. | В течение учебного года | - Воспитатели; - Педагог-организатор; - педагог-библиотекарь; -инструктор по физической культуре; |
| 7 | Проведение индивидуальных профилактических мероприятий с воспитанниками «группы риска» | В течение года | Социальный педагог; Педагог-психолог; |
| 8 | Проведение индивидуальных и групповых занятий по профилактике суицидального поведения | В течение года | Педагог-психолог |
| 9 | Я – уникальная и неповторимая личность Занятие «Как научиться жить без драки» | Октябрь | Педагог-психолог |
| 10 | Тренинг «Быть уверенным – это здорово» | Ноябрь | Воспитатели групп |
| 11 | Тренинг «Расскажи мне обо мне» | Ноябрь | Педагог-психолог |
| 12 | Занятие: «Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом». Беседа. К международному дню защиты прав человека «Знакомство с декларацией о правах» | Декабрь | Педагог-психолог Социальный педагог |
| 13 | <u>Правовые классные часы:</u> - что ты должен знать об УК РФ; - уголовная ответственность несовершеннолетних; - знаешь ли ты свои права и обязанности; - социально-педагогические проблемы подростков с девиантным поведением. | В течение учебного года | Социальный педагог; Воспитатели. |
| 14 | <u>Воспитательские часы в группах:</u> *Быть Человеком... *Что такое культурный человек. | В течение года | Педагог-психолог; Воспитатели; Педагог- |

| | | | |
|----|--|------------|----------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> *Как развивать и реализовывать свои способности. *Видео беседа «Кон веер смерти. Никотин...» *Грани моего Я. *Наша дружная семья. *Дружба – главное чудо. *В поисках хорошего настроения *Профилактика курения *Учимся снимать усталость» *«Жизнь прекрасна!» *«Воплощение добра и зла в жизни людей» | | библиотекарь |
| 15 | <p><u>Коррекционные занятия по профилактике суицида:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Я управляю стрессом» - «Профилактика конфликтности в подростковой среде» - Тренинг «На тропе доверия» | Январь-май | Педагог-психолог |
| 16 | Конкурс стенгазет «Не навреди здоровью своему» | Март | Воспитатели |
| 17 | Провести читательскую конференцию на тему «Жизнь надо прожить как?» | Апрель | Педагог-библиотекарь |
| | Работа с педагогами | | |
| 1 | Семинар: «Возрастные психолого-педагогические особенности подростков» | Сентябрь | Педагог-психолог |
| 2 | Причины подросткового суицида. «Роль взрослых в оказание помощи подросткам в кризисных ситуациях» | Ноябрь | Педагог-психолог |
| 3 | Совещание при директоре «Что такое суицид и как с ним бороться» | Декабрь | Педагог-психолог |
| | Семинар воспитателей «Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними» | Февраль | Педагог-психолог |

Многое из того, что нам, взрослым, кажется пустяком, для ребенка – глобальная проблема. Обязанность любого воспитателя, будь то педагог или родитель, - не допустить у ребёнка мысли о том, что выхода из сложившейся ситуации нет.



ПРИТЧА

Однажды осёл фермера провалился в колодец. Он страшно закричал, призывая на помощь. Прибежал фермер и всплеснул руками: «Как же его оттуда вытащить?»

Тогда хозяин ослика рассудил так: «Осёл мой – старый. Ему уже недолго осталось. Я всё равно собирался приобрести нового молодого осла. А колодец всё равно почти высохший. Я давно собирался его закопать и вырыть новый колодец в другом месте. Так почему бы не сделать это сейчас? Заодно и ослика закопаю, чтобы не было слышно запаха разложения».

Он пригласил всех своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец. Осёл сразу же понял, к чему идет дело, и начал издавать страшный визг. И вдруг, к всеобщему удивлению, он притих. После нескольких бросков земли фермер решил посмотреть, что там внизу.

Он был изумлен от того, что он увидел там. Каждый кусок земли, падавший на его спину, ослик стряхивал и приминал ногами. Очень скоро, к всеобщему изумлению, ослик показался наверху - и выпрыгнул из колодца!

Подведение итогов:

...В жизни вам будет встречаться много всякой грязи, и каждый раз жизнь будет посылать вам всё новую и новую порцию. Всякий раз, когда упадет ком земли, стряхни его и поднимайся наверх – только так ты сможешь выбраться из колодца.

