

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
(протокол № 1 от « 30 » 2019г.)

УТВЕРЖДАЮ:

директор школы _____
.
(приказ № 44 от « 2 » 09 2019 г.)

**Программа
по профилактике и выявлению обучающихся,
подверженных риску развития суицидального
поведения**

*Социальный педагог: Сазонова Т.А.
Психолог: Ермакова И.А.*

Содержание

I.

Обоснование и основные элементы профилактической программы

- 1 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Особенности суицидального поведения
- 1.3 Факторы суицидального риска
- 1.4 Мотивы суицида
- 1.5 Причины суицида
- 1.6 Типы суицидального поведения (суицида)
- 1.7 Выявление обучающихся, подверженных риску развития суицидального поведения
- 1.8 Компоненты профилактической деятельности с обучающимися
- 1.9 Ресурсы реализации программы
- 1.10 Участники реализации программы и направления их деятельности.
- 1.11 Условия реализации
- 1.12 Этапы профилактики суицида в образовательной среде
- 1.13 Права и обязанности участников программы

II.

Основная часть программы

- 2.1 Методологическая и теоретическая основа программы
- 2.2 План профилактической деятельности с обучающимися с суицидальными признаками поведения
- 2.3 Порядок выявления студентов группы суицидального риска
- 2.4 Методика профилактической беседы с обучающимися
- 2.4.1 Примерные вопросы для оценки риска суицида

III.

Заключительная часть программы

- 3.1 Сроки реализации программы
- 3.2 Ожидаемые результаты
- 3.3 Рекомендации педагога-психолога о формах и правилах оказания психолого-педагогической помощи учащемуся

Глоссарий

Список использованных источников

Приложения

I. Обоснование и основные элементы профилактической программы.

1.1 Пояснительная записка.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). Суицид - является одной из основных причин смертей молодежи на сегодняшний день. Суицид считается «Убийцей № 2» молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. «Убийцей № 1» являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления и др. По мнению суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. И если суицидологи правы, то тогда главным «убийцей» является именно суицид.

Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей-неволей человек оказывается, а именно: 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. Особенно трагичен суицид молодых людей. Сегодня задача, работающих с молодежью - научиться распознавать признаки надвигающейся опасности, обсудить, что можно и нужно делать, чтобы помочь молодым людям отыскать способ выхода из кризиса, именно выхода, а не ухода...

Исследования показывают, что вполне серьёзные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого. С годами суицид «молодеет»: о суициде думают, пытаются покончить с собой и совершают его совсем ещё дети. Профилактика риска развития суицидального поведения и предотвращения суицидальной попытки является актуальной проблемой.

Образовательные учреждения, где молодые люди проводят треть дня, представляется идеальной средой для проведения программы профилактики и выявления обучающихся, подверженных риску развития суицидального поведения. В данной программе предложена модель суицидальной превенции на уровне отдельного образовательного учреждения.

Три базовых вопроса могут быть заданы в этой связи:

Что должно быть сделано, чтобы предотвратить самоубийство?

Что должно быть сделано, когда молодой человек угрожает покончить жизнь самоубийством?

Что необходимо делать, когда самоубийство уже произошло?

Разрабатываемая модель является многоуровневой: охватывает все уровни формирования суицидального поведения обучающихся, сформулированы цели и продумана система мер по профилактике суицидального поведения на каждом уровне суицидальной превенции.

1.2 Особенности суицидального поведения.

Суицидальное поведение – это психические действия различного характера, управляемые стремлениями лишения себя жизни, являющиеся механизмом разрешения субъективной кризисной ситуации.

Суицид среди молодежи имеет следующие характерные черты:

- Суициду предшествуют кратковременные, объективно не тяжелые конфликты в сферах близких отношений (семье, образовательном учреждении, группе);
- Конфликт воспринимается как крайне значимый и травматический показатель;
- Суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное, мужественное решение;
- Суицидальное поведение регулируется скорее порывом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного расчета;
- Средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-го этажа, малотоксичные вещества, тонкая веревка);

- Подражательный характер (подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов).

1.3 Факторы суицидального риска.

Факторов, увеличивающих допустимость возникновения суицидальных проявлений, довольно-таки много. На совершение действий суицидального характера оказывают влияние субъективные психологические качества человека, традиции народностей, возрастные рамки, положение в семье, духовные ценности, алкоголизация, время года, природные факторы и др.

Установленные на сегодняшний день факторы развития риска суицида можно разделить на 4 группы (Приложения 1,2):

- Социально-демографические;
- Природные;
- Медицинские;
- Индивидуально-психологические

Также, среди факторов, оказывающих влияние на увеличение риска возникновения суицида, можно отметить перемены жизненных стандартов, установившегося быта, образа жизни, отдаленность от былых укоренившихся духовных ценностей, невозможность выполнения любимого профессионального вида деятельности.

В зоне *повышенного суицидального риска* находятся обучающиеся:

- с выраженными акцентуациями характера: сензитивные, возбудимые, эмотивные;
- со сниженным показателем настроения, менее удовлетворенные жизнью, депрессивные;
- злоупотребляющие алкоголем и наркотиками;
- совершившие суицидальную попытку, либо бывшие свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи;
- одаренные;
- с плохой успеваемостью;
- беременные девушки;
- жертвы насилия.

1.4 Мотивы суицида.

- *Призыв.* Способ попросить помощи.
- *Уход от проблем,* потерял надежду изменить жизнь к лучшему.
- *Мсть.* Попытка сделать больно другому человеку. «Они еще пожалеют».
- *Самонаказание.* Молодой человек решает, что он не заслуживает права жить. Желание облегчить жизнь своей семье
- *Бегство от наказания.*

1.5. Причины суицида.

При рассмотрении явлений суицидов следует коснуться их причин (Приложение 3).

Причины суицидов - это все факторы, провоцирующие и детерминирующие суицидальную попытку. Базовой причиной суицидальных проявлений можно считать социально-психологическую дезадаптированность субъекта.

По данным ВОЗ насчитывается более 800 причин суицидальных проявлений.

Различают биологические, генетические, психологические и социальные причины возникновения суицидальных проявлений, к которым можно отнести:

- Проблемы в личной жизни, переживание какой-либо обиды;
- Проблемы семьи, насилие, конфликты с родителями, развод родителей;
- Проблемы с учебой, конфликты со сверстниками;
- Состояние здоровья (наличие заболевания);
- Неудачи, материальные проблемы;
- Чувство одиночества, невозможность обрести себя в жизни;
- Нежелание бороться с какими-либо проблемами, безнадежность;
- Употребление наркотиков, алкоголя, психотропных веществ;
- Потеря близкого, чувство вины.

1.6. Типы суицидального поведения (суицида).

Существуют следующие виды суицидальных проявлений (Приложение 4):

- Демонстративный (выделенный);
- Аффективный (экспансивный);
- Истинный (подлинный).

В зависимости от отношения к проявлениям суицида выделяются признаки суицидальной опасности: вербальные, бихевиоральные (поведенческие), ситуативные (Приложении 5).

1.7. Выявление обучающихся, подверженных риску развития суицидального поведения

В психологии подростковый период характеризуется как кризисный период. Это этап перехода из детского возраста во взрослую жизнь. Подростки – это еще далеко не взрослые люди, но, уже и не дети. Психологическое значение суицидального поведения в подростковом возрасте — «призыв о помощи», установка на привлечение внимания к себе.

У подростков, склонных к суицидальным намерениям, обычно существует неудачное социальное окружение: неблагополучие семьи, одиночество, беспризорность, бродяжничество, отсутствие контроля взрослого и др.

Всевозможные исследования свойств суицидального поведения, с учетом различных типов акцентуации характера подростков, дали возможность определить «группу риска» (Приложение 6).

1.8. Компоненты профилактической деятельности МКОУ СОШ №5:

В образовательных учреждениях подростки находят основную часть дня, в связи с этим, образовательные учреждения - оптимальная микросреда для осуществления работы по психодиагностике и профилактике суицидальных проявлений в подростковой среде.

Основной упор в данном направлении делается на педагоге-психологе и социальном педагоге. Главным содержанием системной тенденции являются снижение и сокращение социальных и социально-психологических условий, содействующих развитию риска суицидальных проявлений и поддержанию в студенческих коллективах.

Составляющие элементы организации психодиагностики и профилактики суицидальных проявлений в подростковой среде указаны в Приложении 7.

При составлении *программы* по профилактике и выявлению обучающихся, подверженных риску развития суицидального поведения необходимо:

- нормализация и обогащение отношения обучающихся в школе с окружающим миром, прежде всего с преподавателями, сверстниками, коллективом;
- интенсификация положительного развития личности, формирование ведущих положительных качеств и мировоззрения на ценность жизни;
- усвоение и накопление социально ценного жизненного опыта, обогащение практической деятельности в различных сферах жизни;
- накопление навыков нравственного поведения, здоровых привычек и потребностей на основе организации деятельности, связанной с удовлетворением интересов юношества;
- реабилитация, преодоление отрицательного, удаление пробелов в формировании положительного отношения к жизни, ее ценности, искоренение отрицательных качеств и вредных привычек;
- необходима выработка антисуицидных личностных факторов – позитивных актуальных тенденций, взглядов на жизнь, системы индивидуальных факторов и психологических свойств личности, а также, внутренних волнений, тормозящих реализацию суицидальных действий (Приложение 8).

Для выработки антисуицидальных личностных характеристик необходимо:

1. Стремиться всегда акцентировать все положительное и благополучное;
2. Постоянное общение с подростком, не оставление его в одиночестве;
3. Побуждать к уверенности в собственных силах и жизненных ресурсах;
4. Пробуждать жизнелюбие и веру в себя;
5. Выражать сострадание, проявлять поддержку и понимание;

6. Вести постоянное наблюдение за состоянием и поведением подростка, исследовать его взаимоотношения со сверстниками и взрослыми людьми.

Чем можно помочь подросткам, как сделать так, чтобы они шли правильным жизненным путем, чтобы не оступились, попав в кризисную ситуацию? (Приложение 9).

Цель создания программы по профилактике и выявлению обучающихся, подверженных риску развития суицидального поведения в систематизации мер, предпринимаемых в образовательном учреждении, создание социально-психологических, педагогических условий профилактики суицидального поведения подростков в условиях обучения в школе.

Объект деятельности: учащиеся школы, подверженные риску развития суицидального поведения.

Предмет деятельности: профилактические мероприятия для накопления социально-ценного жизненного опыта, навыков нравственного поведения, здоровых привычек и потребностей на основе расширения кругозора и организации деятельности с подростками по профилактике суицида.

Для полного использования ресурсов системы психолого-педагогической профилактики в решении актуальных задач необходимо:

- осуществлять поиск и апробацию форм эффективного взаимодействия классных руководителей, родителей, педагога-психолога в образовательном учреждении;
- использовать в воспитательном процессе методы работы с ценностно-смысловыми ориентациями подростков; межличностного общения; бесконфликтного взаимодействия; самостоятельности; методы развития критического мышления, противостояния негативным социальным влияниям.

Особая роль в процессе профилактической деятельности отводится *классному руководителю*.

Во-первых, он является связующим звеном между обучающимся и всеми сотрудниками ОУ.

Во-вторых, для обучающихся, он главный проводник в учебной деятельности, дополнительном образовании и внеурочных мероприятиях.

В-третьих, он становится членом семьи школьника, знает особенности семейных отношений и помогает родителям решать возникающие проблемы. В то же время он содействует созданию благоприятных условий для индивидуального развития и нравственного формирования личности воспитанника, вносит необходимые коррективы в систему его воспитания, а также помогает ему решать проблемы, возникающие в общении со сверстниками, преподавателями, родителями.

Принципы профилактики суицида:

- Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности каждого участника образовательного процесса.
- Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности каждого участника образовательного процесса.
- Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого студента.
- Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

Крайне важным в диагностике и профилактике суицидов в подростковой среде является всесторонняя помощь лицам, склонным к суицидальным проявлениям. Выделяется 4 базовых приема оказания психологической поддержки:

1. Вовремя проведенная диагностика и адекватная профилактика суицидальных проявлений.
2. Действенная помощь человеку, находящемуся в депрессии.
3. Стимулирование его позитивных увлечений, для смягчения ситуации.
4. Тренинг по формированию социальных навыков и опыта выхода из стрессовой ситуации.

При организации психодиагностической и профилактической работы по выявлению риска суицидального поведения, необходим учет ряда условий:

1. во избежание появления эффекта Вертера не следует касаться темы суицидов напрямую;
2. нужно создать наиболее психологически располагающую обстановку для проведения обследования;
3. размеры опросников и анкет не должны быть большими, во избежание искажения ответов;
4. оптимальный вариант – обследуемые не должны знать направленности диагностики.
Существует несколько форм организации психодиагностической и профилактической работы:
 - развитие социальной сферы;
 - информирование;
 - деятельное социальное обучение общественно-важным умениям;
 - практическая;
 - формирование ЗОЖ;
 - стимулирование субъективных резервов;
 - снижение неблагоприятных итогов суицидальных проявлений.

1.9. Ресурсы реализации программы.

Программа по профилактике и выявлению обучающихся, подверженных риску развития суицидального поведения проводится с учащимися достигшие 13 возраста. К реализации программы привлечены профессионально-компетентные специалисты: заместитель директора по воспитательной работе, социальный педагог, педагог-психолог, преподаватели-предметники, классные руководители; родители воспитанников.

Материально-техническая база школы позволяет обеспечить профилактическую образовательную среду, использование современных информационных и педагогических технологий.

1.10. Участники реализации программы и направления их деятельности.

1.11. Условия реализации.

Реализация программы зависит от совокупности материально-технических, методических и психологических условий. В материально-техническом плане реализация программы должна обеспечиваться удобными помещениями для проведения групповых и индивидуальных форм работы, а также средствами и оборудованием, включая компьютерную технику. Основным психологическим условием является личная заинтересованность и активное участие педагогов, учащихся, родителей в реализации программы.

1.12. Этапы профилактики суицидальных проявлений в образовательной среде
Профилактика суицидального поведения предполагает определенную последовательность:

I этап – общая профилактика.

Цель - повышение групповой сплоченности ученического и педагогического коллектива, оптимизация психологического климата.

Задачи на данном этапе:

- изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого студента с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении;
- создание системы психолого-педагогической поддержки студентам как в воспитательно-образовательном процессе, так и в период трудной жизненной ситуации (составление программы и плана работы по профилактике суицидального поведения студентов);
- привлечение представителей различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов студента;
- формирование позитивного «образа Я», уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей;
- привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

Мероприятия:

1. Реализация коррекционно-развивающих программ.
2. Создание психологически здоровой среды в школе, так чтобы учащиеся чувствовали заботу, уют, уважение.
3. Организация внеурочной деятельности обучающихся.
4. Реализация модели взаимодействия школы с социальными партнерами.

Алгоритм работы на этапе общей профилактики суицидального поведения обучающихся в образовательном учреждении обозначен в Приложении 10.

II этап – первичная профилактика.

Цель - выделение группы первичного суицидального риска; сопровождение студентов группы риска с целью предупреждения суицидальных проявлений; недопущение вероятных ситуаций, суицидального характера

Задачи на данном этапе:

- выявление учащихся, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите;
- консультирование обучающихся с привлечением специалистов центра медицинской, психолого-педагогической и социальной помощи;
- работа с семьями, попавшими в трудную жизненную ситуацию или испытывающими кризисное состояние;
- оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности учащегося, снятие стрессового состояния.

Мероприятия:

1. Диагностика суицидального поведения.
2. Индивидуальные и групповые занятия по обучению выходу из конфликтного и затруднительного состояния.
3. Классные часы, круглые столы, стендовая информация

Алгоритм работы на этапе первичной профилактики суицидального поведения обучающихся в образовательном учреждении обозначен в Приложении 11.

III этап – вторичная профилактика

Цель – снятие угрозы суицидальных намерений, сброс острого криза.

Задачи на данном этапе:

- консультирование того, кто решился вступить в контакт со студентом, угрожающим покончить жизнь самоубийством, отговорить самоубийцу от последнего шага.
 - организация кризисного штаба по предотвращению самоубийства.

Мероприятия:

1. Оценка риска самоубийства.
2. Оповещение соответствующих организаций и учреждений здравоохранения (МВД, прокуратура, мед. учреждения), запрос помощи. Оповещение родителей.
3. Рассмотрение происшествия с соответствующей комиссией школы.

Алгоритм работы на этапе вторичной профилактики суицидального поведения обучающихся в образовательном учреждении обозначен в Приложении 12.

IV этап – третичная профилактика.

Цель - деятельность по снижению риска последствий и повторных проявлений, реабилитационные мероприятия.

Задачи на данном этапе:

- оказание экстренной первой помощи, снятие стрессового состояния у очевидцев происшествия;
- определение типа постсуицидального состояния у подростков;
- разработка социально-психологического сопровождения (в том числе, при необходимости, обращение к врачам);
- организация работы с ближайшим окружением суицидента.

Мероприятия:

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

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

Данная работа – уровень медицинских психологов, психотерапевтов.

Алгоритм работы на этапе третичной профилактики суицидального поведения обучающихся в образовательном учреждении обозначен в Приложении 13.

1.13. Права и обязанности участников программы

Учащиеся обязаны:

- выполнять основные правила, гарантирующие взаимное уважение, поддержание ощущения безопасности и хорошего самочувствия, ценность вклада каждого в общее дело.

Учащиеся имеют право:

- на доброжелательное, уважительное, терпимое отношение к себе со стороны педагогов;
- высказывать свое мнение, пожелания, вносить творческие предложения.

Взрослые обязаны:

- обеспечить психологически комфортные условия для каждого обучающегося;
- обеспечить насыщенное, интересное и эмоционально-значимое для школьников *содержание* деятельности, удовлетворяющее потребности каждого ученика в реализации своих творческих желаний и возможностей;
- использовать *методы и формы работы*, стимулирующие активность воспитанников в различных видах деятельности, закрепляющие положительную мотивацию и эмоционально-ценностное отношение к деятельности;
- строить *взаимоотношения* с воспитанниками на основе диалога, понимания, принятия.

Взрослые имеют право:

- Вносить предложения администрации о необходимости коррекции педагогического процесса в соответствии с изменяющимися условиями;
- На поддержку администрации в вопросах материально-технического и методического обеспечения программы.

II. Основная часть программы

2.1. Методологическая и теоретическая основа программы.

Методы и приемы работы:

- *диагностические*: использование пакета педагогических и психологических скрининговых методик для экспресс-выявления детей «групп риска» в условиях образовательного учреждения;
- *развивающие и коррекционные*: тренинги (тренинги личностного роста, тренинг коммуникативной компетентности, тренинг рефлексии, интеллектуальный тренинг, деловая игра и др.), недели здоровья, недели психологии, акции и др.
- *организационные*: педагогические советы, консилиумы, семинары, обсуждения в групповых дискуссиях, круглые столы;
- *информационные*: памятки, стендовая информация, информационные листы, буклеты, ИКТ.

Теоретическую основу программы составили:

- теории суицидального поведения З. Фрейда, Э. Дюркгейма, К. Меннингера;
- теория социально-психологической дезадаптации личности А.Г. Амбрумовой, Тихоненко В.А.;
- исследования в сфере отклоняющегося поведения, общей психологии, конфликтологии, девиантной психологии и суицидологии А.Е. Личко.

Методы исследования:

I. Теоретические: изучение научно-практической литературы по проблеме суицидального поведения (сбор библиографического материала, изложение изученного материала, цитирование научно-практических трудов);

II. Практические: психологическая диагностика риска суицидального поведения (Приложение 14):

Психологическая диагностика учащихся направлена на определение степени выраженности суицидальных намерений, необходимости комплексного сопровождения, стратегий психологической помощи.

1. Цветовой тест М. Люшера (Приложение 15).

Цель: позволяет определить психоэмоциональное состояние и уровень нервно-психической устойчивости, степень выраженности переживаний, особенности поведения в напряженных ситуациях и возможность самостоятельного выхода, склонность к депрессивным состояниям и аффективным реакциям.

2. *Тест выявления суицидального риска у детей А.А. Кучер, В.П. Костюкевич (Приложение 16).*

Цель: экспресс-диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства.

3. *Методика «Незаконченные предложения» (Приложение 17).*

Цель: выявление дисгармоничной системы отношений. Позволяет оценить отношение к себе, семье, сверстникам, взрослым, к переживаемым страхам и опасениям, отношение к прошлому и будущему, к жизненным целям.

4. *Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) Личко А.Е. (Приложение 18).*

Цель: определение в подростковом возрасте (13-18 лет) типов характера при психопатиях, психопатических развитиях, а также при акцентуациях характера, являющихся крайними вариантами нормы.

5. *Опросник Басса-Дарки (Приложение 19).*

Цель: определение выраженности аутоагрессии, самообвинения, чувства угрызения совести.

6. *Прогностическая таблица риска суицида (А.Н. Волкова) (Приложение 20).*

Цель: прогноз степени суицидального риска подростков.

7. *Тест «СР-45» П.И. Юнацкевич (Приложение 21).*

Цель: выявление склонности к суицидальным проявлениям, установление начальной стадии развития девиаций и формирование «группы риска».

8. *Тест Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности» (Приложение 22).*

Цель: выявление степени тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности личности, воздействующих на развитие суицидальных проявлений подростков.

9. *Рисуночный тест «Ваши мысли о смерти» (Приложение 23).*

Цель: проекция подавления агрессивности, направленное выявление отношения исследуемого к окружающему миру и его отдельных субъективных ориентаций.

10. *Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой) (Приложение 24).*

Цель: экспресс-диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства.

2.2. План мероприятий по профилактике и выявлению обучающихся ОУ, подверженных риску развития суицидального поведения.

п/п	Вид работы	Сроки	Ответственные
-----	------------	-------	---------------

Организационно-диагностическая работа

1 Подготовка приказа об организации и проведении работы по выявлению обучающихся суицидального риска - Август-сентябрь - Директор школы

2 Организация и проведение обучения классных руководителей методике заполнения «Таблицы факторов наличия кризисной ситуации у обучающихся» (Приложение 25)

Сентябрь - Зам. директора по УВР, Педагог-психолог

3 Мониторинг всех студентов с использованием «Таблицы факторов наличия кризисных ситуаций у обучающихся» - Октябрь – Март – Классные руководители, Педагог-психолог
4 Анализ полученной информации, составление первичных списков обучающихся «группы суицидального риска» - Октябрь – Март - Классные руководители, Педагог-психолог

5 Подборка психологических методик для психодиагностического исследования обучающихся «группы суицидального риска»:

1. Прогностическая таблица риска суицида (А.Н. Волковой);
2. Тест «СР-45» П.И. Юнацкевич;
3. Тест Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности»;
4. Рисуночный тест «Ваши мысли о смерти».

Сентябрь-октябрь - Педагог-психолог

6 Проведение диагностического обследования обучающихся, согласно первичных списков
Октябрь – Март - Педагог-психолог

7 Проведение диагностического обследования обучающихся «группы суицидального риска» Ноябрь – Март - Педагог-психолог

8 Организация контроля за работой в данном направлении - В течение года - Зам. директора по УВР, Педагог-психолог

Работа с педагогическими кадрами

1 Подбор материалов для работы в данном направлении, отражение на стенде для родителей и педагогов – Сентябрь - Классные руководители, Педагог-психолог

2 Консультирование молодых классных руководителей по овладению методическими навыками педагогических и психологических технологий с данной категорией обучающихся - В течение года - Педагог-психолог

3 Выступления на тему:

«Молодежные субкультуры»;

«Диагностика риска развития суицидальных проявлений в подростковой среде»;

«Помощь подростку в кризисных ситуациях»; «Формирование у молодежи жизнеутверждающих установок»;

«Подростковая депрессия. В чем опасность?»; «Цели и схема вмешательства в кризисные состояния»;

«Интернет и подростковые суициды»

В течение года - Педагог-психолог – Социальный педагог

4 Просветительская работа по профилактике суицидальных проявлений среди подростков совместно с представителями духовенства, ПДН, здравоохранения, врача-нарколога и т.д.
В течение года - Педагог-психолог- Социальный педагог

5 Обзор литературы и подготовка информации о новых методических пособиях по работе с групповым коллективом, по психологии, по работе с проблемными подростками и их семьями - В течение года - Педагог-психолог

6 Подведение итогов работы со студентами «группы суицидального риска»

В конце каждого семестра - Зам. директора по УВР, Соц. педагог, Педагог-психолог

Работа с обучающимися

1 Индивидуальная работа с обучающимися по социально-психологическим вопросам

В течение года Зам. директора по УВР, Соц. педагог, Педагог-психолог

2 Организация и проведение классных часов на тему: «ЗОЖ»; «Умение понимать других»; «Стресс в нашей жизни»; «Грани моего Я»; «Саморегуляция эмоциональных состояний»; «Как взять под контроль свои эмоции»; «Все механизмы социализации»; «Какой я человек? Причины поступков. И что делать дальше?»; «Несправедливость в жизни и как ее исправить». - В течение года - Классные руководители, Педагог-психолог

3 Организация и проведение классных часов нормативно-правовой тематики с приглашением представителей правоохранительных органов, следственного комитета, прокуратуры, Госнаркомконтроля. - В течение года - Зам. директора по УВР, Соц. педагог,

Педагог-психолог

4 Проведение тренингов общения и личностного роста для обучающихся по профилактике развития риска суицидальных проявлений - В течение года - Педагог-психолог

Работа с родителями

1 Индивидуальная работа с родителями по социально-психологическим вопросам
В течение года - Педагог-психолог

2 Патронаж семей, находящихся в трудной жизненной ситуации - В течение года

Классные руководители, Соц. педагог, Педагог-психолог

3 Организация и проведение родительских собраний на тему: «Возрастные особенности подростков»; «Агрессия и насилие в семье»; «Детско-родительские отношения»; «Молодежные субкультуры»; «Опасный возраст»; «Способы разрешения конфликтов»; «Азбука общения»; «Родители – первые педагоги. Что посеешь...»;

«Алгоритмы выхода из кризисных ситуаций»; «Помоги мне, мама». - В течение года
Классные руководители, Соц. педагог, Педагог-психолог

2.4. Методика профилактической беседы с учащимися.

Этапы профилактической беседы:

1. Начальный этап –

Цель: установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений «сопереживающего партнерства».

На этом этапе беседы рекомендуется использование таких *психологических приемов*, как: - «сопереживание»,

- «эмпатическое выслушивание».

Здесь важно выслушать суицидента терпеливо и сочувственно, без критики, даже если вы с чем-то и не согласны (т.е. необходимо дать человеку возможность выговориться).

В результате вы будете восприниматься как человек чуткий, заслуживающий доверия.

2. Второй этап.

Цель: установление последовательности событий, предшествующих кризису; снятие ощущения безысходности ситуации.

С этой целью целесообразно применение следующих *психологических приемов*:

- «преодоление исключительности ситуации»,

- «поддержка успехами» и др.

3. Третий этап

Цель: совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации.

Здесь желательно использование таких *психологических приемов*, как:

- «планирование» - т.е. пробуждение суицидента к словесному оформлению планов предстоящей деятельности;

- «удержание паузы» - целенаправленное молчание, чтобы дать ему возможность проявить инициативу в планировании своей деятельности.

4. Завершающий этап

Цель: окончательное формулирование плана деятельности, активная психологическая поддержка суицидента.

В этих условиях целесообразно использование следующих *психологических приемов*:

- «логическая аргументация»,

- «рациональное внушение уверенности».

Если в ходе беседы человек активно высказывал «суицидальные мысли», то его необходимо немедленно направить в ближайшее лечебное учреждение.

Основными темами для превентивной беседы являются:

- «Кто, когда и зачем совершает самоубийство?»,

- «Мужество или трусость движет самоубийцей?»,

- «Имеет ли право человек распоряжаться своей жизнью?».

Самым важным результатом будет сформированное у молодых людей уважение к жизни, некий жизнеутверждающий мотив, который столь же рационален, сколько и интуитивен.

Возможно, он не станет сразу же глубоким убеждением, а осядет в виде прочувствованного образа. В любом случае беседа заставляет признать жизнь высшей ценностью, прежде всего свою собственную, в которой возможны любые кардинальные изменения и непростые события.

Обсуждая вопрос о психологических особенностях и мотивах человека, лишаящего себя жизни, полезно первое слово предоставить аудитории и поставить под сомнение неадекватные представления и ярлыки, которые многие будут присваивать суициденту.

2.4.1. Примерные вопросы для оценки риска суицида.

При попытке определения риска или опасности суицида бывает полезно иметь перед собой серию вопросов, своего рода алгоритм для оценки факторов риска. Они представляют собою пример того, как должна быть построена фраза и употребляются только в качестве общей директивы. Очень важно так сформулировать этот вопрос, чтобы чувствовать себя достаточно уверенно и спокойно.

Итак:

- Почему вы обратились именно сейчас?
- Было ли у вас чувство подавленности в последнее время?
- Бывали ли у вас мысли о том, что жизнь безнадежна? Возникло ли у вас желание умереть?
- Сколько раз? Как часто посещали вас эти мысли? Как долго они длились, когда последний раз?
- Пытались ли вы убить себя?
- Как вы это делали?
- Почему попытка не удалась? Вам оказали помощь? Кто? В чем именно она заключалась?
- Что произошло с вами после этого?
- Как вы собираетесь совершить следующую попытку самоубийства?
- Вы намерены сделать это прямо сейчас? Могли бы вы сказать мне об этом?
- Как часто возникают эти мысли? Как долго они длятся?
- Происходило ли в вашей жизни что-то такое, что подталкивало вас к решительным действиям?
- Есть ли у вас план? Какой?
- Как бы вы сделали это? Каковы ваши намерения?

Для того, чтобы оценить на месте фактор риска, необходимо время.

Риск суицида возрастает, если:

- это не первая попытка;
- студент выдвигает серьезные мысли на этот счет;
- есть план действий или намерения.

Не забывайте, *чем конкретнее план, тем выше риск.*

Это не означает, что некто со смутными мыслями о самоубийстве, не должен восприниматься всерьез. Для подростков характерна импульсивность. Они могут совершить самоубийство, не прибегая к планированию или детальной разработке его плана.

Следующие вопросы позволяют определить эмоциональное состояние человека на другом конце провода - что чувствует подросток. Чем сильнее ощущение безнадежности, тем выше риск.

Итак:

- Есть ли какие-нибудь надежды на будущее? На следующую неделю? Следующий год?
- Что вы думаете о будущем? Есть ли какой-то выход из этого положения?
- Кто мог бы оказать вам поддержку? Обращались ли вы к терапевту? Это помогло?

Важно определить также, есть ли у студента модель суицидального поведения. Риск возрастает в том случае, если в его семье или близком окружении бывали случаи суицида, как способ прекращения страдания. Это упрощает принятие такой возможности решения проблем.

Вы можете спросить:

- Кто-либо в вашей семье говорил о самоубийстве? Делал попытки? Совершал самоубийство?
- Кто-нибудь из ваших друзей говорил когда-либо о суициде? Пытался это сделать? Совершал самоубийство?

Очень часто оказывается полезным попрактиковаться в постановке подобных вопросов в ролевой игре со своим коллегой. Практика поможет вам обрести чувство уверенности в разговоре на эту тему. Иметь дело с потенциальными самоубийцами всегда не просто, но вы будете готовы к взаимодействию с ними, все пройдет гладко.

III. Заключительная часть программы

3.1. Сроки реализации программы.

Программа реализуется ежегодно в Муниципальном казенном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе №5 рассчитана на учащихся от 13 до 18 лет.

3.2. Ожидаемые результаты.

Целенаправленно организованная работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту обучающихся, снизить количество учащихся с отклоняющимся поведением и избежать суицидальных попыток.

Также позволит продуманно планировать готовность действовать в острых кризисных ситуациях, периодах преодоления последствий ситуаций кризиса, пост кризисного сопровождения.

В ходе реализации программы, направленной на профилактику суицидального поведения учащихся, планируется:

- социально-педагогическая реабилитация учащихся, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- вовлечение малоактивных студентов во внеучебную деятельность, подготовку мероприятий;
- выработка коммуникативных навыков, формирования адекватной самооценки, снятия тревожности, обучения эффективным способам разрешения конфликтов, регуляции эмоционального состояния, формирования ценностного отношения к жизни и здоровью, формирования навыков преодоления стрессов, социально-психологической адаптации;
- снижение количества учащихся с девиантным поведением и предупреждение суицидальных попыток;
- планирование готовности действовать в острых кризисных ситуациях, периодах преодоления последствий ситуаций кризиса, посткризисного сопровождения.

3.3. Рекомендации педагога-психолога о формах и правилах оказания психолого-педагогической помощи студентам.

Можно рекомендовать к использованию на практике три основных способа помощи человеку, думающему о суициде:

1. Своевременное диагностирование и соответствующая помощь суициденту.
2. Активная эмоциональная поддержка человека, находящегося в состоянии депрессии.
3. Поощрение его положительной направленности с целью облегчения негативной ситуации.

При этом важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- набирайтесь опыта от тех, кто уже был в такой ситуации;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря: «Пойди и сделай это»;
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Вы так чувствуете себя, потому что...»;

- не спорьте и не старайтесь образумить человека, говоря: «Вы не можете убить себя, потому что...»;
- делайте все от вас зависящее, но не берите на себя персональную ответственность за чужую жизнь.

Центральной частью преодоления кризисного состояния человека и определения путей его выхода из трудных ситуаций является индивидуальная **профилактическая беседа** с суицидентом. Разумеется, она имеет свою **специфику**, которая проявляется в следующем:

- Ни в коем случае нельзя приглашать человека на беседу через третьих лиц, приглашение необходимо сделать обязательно лично (лучше сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, чтобы был повод для встречи);
- При выборе места беседы главное - отсутствие посторонних лиц (никто не должен прерывать разговора, сколько бы он не продолжался);
- Желательно спланировать беседу не в рабочее время, когда каждый занят своими делами;
- В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не поглядывать на часы и тем более не выполнять какие-либо «попутные» дела. Надо всем своим видом показать суициденту, что важнее этой беседы для вас сейчас, ничего нет.

Организация взаимодействия с суицидальным студентом.

Если молодой человек, на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству, то:

- **Не отталкивайте** его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. **Помните**, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к профессионалам.
- Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивидуе. **Не игнорируйте** предупреждающие знаки.
- **Не предлагайте** того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет».
- Дайте знать, что хотите ему помочь, но **не видите** необходимости в том, что бы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.
- Сохраняйте спокойствие и **не осуждайте**, в не зависимо от того, что вы говорите.
- **Говорите искренне**. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью. На самом деле он/она могут почувствовать облегчение от осознания проблемы.
- Постарайтесь узнать, есть у него/нее план действий. **Конкретный план** – знак реальной опасности.
- **Убедите** его/ее в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.
- **Не предлагайте** упрощенных решений типа «Все что Вам сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, на утро Вы почувствуете себя лучше».
- **Покажите**, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его/ее за эти чувства.
- Помогите ему/ей постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. **Ненавязчиво посоветуйте** найти некое решение.
- Помогите найти людей или места, которые могли бы **снизить** переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление.
- **Помогите** ему/ей понять, что присутствующее чувство безопасности не будет длиться вечно.

Глоссарий

Понятие

Определение

1Адаптация

Состояние динамического соответствия, равновесия между человеком и внешним миром; способность приспосабливаться к переменам окружающего мира

2Деадаптация

Какая-либо перемена адаптации, приспособление организма к изменяющимся условиям внешней или внутренней среды.

3Индивидуальные суицидогенные факторы

Субъективные свойства суицидента, способствующие развитию суицидального поведения и реализации суицидальных действий.

4Кризис

Состояние, вызванное столкновением личности с препятствиями на пути удовлетворения важных жизненных целей

5Мифы о самоубийствах

Существующие и распространенные в обществе ошибочные представления о суицидах

6Профилактика суицидального поведения

Различные мероприятия, ориентированные на снижение степени суицидальной активности

7Психологическая защита

Регулятивная система психической стабильности личности, ориентированная на устранение (уменьшение) отрицательного эффекта, вызванного каким-либо психотравмирующим воздействием

8Психологический кризис

Нарушение аффективно-когнитивного равновесия психической активности, создаваемой внешними обстоятельствами

9Самоповреждение

Умышленное причинение себе разных телесных повреждений, увечий (колоторезанные или огнестрельные раны, травмы, удушение) обычно с аутоагрессивной целью

10Саморазрушающее поведение

личности

Разные формы поведения человека, целью которых не стоит добровольная смерть, но ведущие к социальной, психологической и физической дезадаптации, деградации

11Самоубийство

Осознанные преднамеренные действия, нацеленные на добровольное лишение себя жизни и приведшие к смерти.

12Стресс

Состояние человека, квалифицирующееся неспецифическими защитными реакциями (на физическом, психологическом и поведенческом уровне) в ответ на экстремальные патогенные раздражители

13Суицид

(От лат., sui - себя, caedo - убивать)- самоубийство

14Суицидальная попытка

Сознательные преднамеренные акты, нацеленные на лишение себя жизни и ориентированные на осуществление желаемых субъектом изменений за счет физических последствий, но незавершившиеся смертью

15Суицидальная угроза

Высказывания или действия, свидетельствующие о наличии у человека суицидальной активности и вероятности осуществления суицидальных действий

16Суицидальное поведение

Вариант поведения личности, изображаемый осознанным желанием покончить с собой (цель - смерть, мотив - разрешение или изменение психотравмирующей ситуации путем добровольного ухода из жизни), то есть любые внутренние и внешние виды психических актов, ориентируемые представлениями о лишении себя жизни

17Суицидальные действия

Субъективная активность,двигаемая конкретной целью добровольного ухода из жизни

18Суицидальные намерения (тенденции)

Активная (внутренняя) форма суицидального поведения, включает не только суицидальные замыслы, но и самопроизвольные поступки по планированию и подготовке суицидальных действий, непосредственно предшествующие их осуществлению

19Суицидальный риск

Степень возможности появления суицидальных побуждений, развития суицидального поведения и осуществления суицидальных действий

20Суицидент

Человек, проявляющий любые виды суицидальных (аутоагрессивных) проявлений, в том числе совершивший суицидальную попытку или самоубийство

Список использованных источников

- 1Амбрумова А.Г. - Психология самоубийства - М.: 2006 г. - 98 с.
- 2Банников Г.С. - Методические рекомендации (памятки) психологам в образовательных учреждениях по выявлению и предупреждению суицидального поведения несовершеннолетних
- 3Бачило Е.В. - Факторы риска развития суицидального поведения //Саратовский научно-медицинский журнал 2012г. - № 2 – с. 403-409
- 4Бовина И.Б. - Профилактика суицида подростковой и молодежной среды: размышляя над опытом западных моделей
- 5Волкова А.Н. - Психолого-педагогическая поддержка суицидентов // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы – 2008г.- №2 - с. 25-32
- 6Дюркгейм Э. - Самоубийство: социальный этюд - М.: 1994 г.
- 7Журлова И.В. - Девиантное поведение школьников: диагностика, профилактика, коррекция: пособие для студентов педагогического университета - Мозырь, 2011г. – 173с.
- 8Ишимбаева А.Н. - Суицидальное поведение у детей и подростков Забайкальского края / А.Н. Ишимбаева // Сборник Трудов молодых психиатров – Суздаль, 2013г. – с. 22-24
- 9Личко А.Е. - Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков / А.Е. Личко - М: Э-Пресс, 2000г, 416 с.
- 10Менингер К. - Война с самим собой. - М.: «Э-Пресс», 2000г, 480 с.
- 11Павлова Т.С. - Диагностика риска суицидального поведения подростков в образовательных учреждениях // Современная зарубежная психология - 2013 г. - № 4. - С 79-91
- 12Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18.01.2016 г. № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида»
- 13Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 24.03.2015 г. № 163 «Об утверждении базового компонента деятельности педагога-психолога образовательных организаций Ростовской области»
- 14Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.10.2011г. №2537 «Об утверждении плана мероприятий Министерства образования и науки Российской Федерации по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011-2015 годы»
- 15Профилактика суицидального поведения детей, подростков и юношества (для родителей, педагогов) - Методические рекомендации /Сост. Тарасова Н.Н. – Петрозаводск: ГОУ РК «Центр диагностики и консультирования», 2010г. - 18 с.
- 16Суицидальное поведение подростков. Методические рекомендации / Авт.-сост.: Л.К. Стадухина, Н.В. Петрова, Е.Л. Норкина, О.А. Маркова, М.Ю. Бондаренко – Йошкар-Ола, 2013г. - 50с.
- 17Ушакова Е.С. - Суицидальный риск: социологический анализ: автореф. диссертации на соискание ученой степени кандидата социологических наук – СПб., 2010г. – 23с.

Фрейд З. - Печаль и меланхолия//Суицидология : Прошлое и настоящее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах - М., 2001г. - с. 263

19Фрейд З. - О психоанализе. Психология бессознательного/З. Фрейд - СПб.: Питер, 2007г. – 156

20Холмогорова А.Б. - Суицидальное поведение студенческой популяции/А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян, Д.А. Горшкова, А.М. Мельник // Культурно-историческая психология, 2009г., № 3, с. 101-110

21Юнацкевич П.И., Кулганов В.А. - Как выйти из невроза – Атон – 2009г. - 60 с.

22Методические рекомендации Министерства общего и профессионального образования Ростовской области.