

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МАГАДАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
МАГАДАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ЦЕНТР ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ"**

РАССМОТРЕНА на заседании  
педагогического совета  
Протокол №      "27" 09 2019 года



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОГБУ "ЦППМиСП"  
*Т.Д.Храмцова*  
от 27 09 2019 года

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА  
«ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»**

Составитель: Грачева ВА.,  
педагог-психолог  
МОГБУ "ЦППМиСП"

Магадан, 2019 г.

## Пояснительная записка.

В последнее время возросло число суицидов среди подростков и юношей. По данным статистики, у 30% лиц в возрасте 14-24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Но что особенно важно, только у 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, а в 90% случаев суицидальное поведение подростка или юноши – это попытка привлечения к себе внимания.

За последнее пять лет в стране самоубийством покончили жизнь 14157 несовершеннолетних. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

Данная программа предназначена для организации профилактической работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся старшего звена в общеобразовательном учреждении г. Магадана, а также в СПО города Магадана.

Следует отметить, что в связи с большим количеством обращений со стороны родителей, педагогов образовательных учреждений, специалистами Центра было принято решение разработать комплексную программу, содержание кото-

рой предполагало бы профилактическую работу не только с несовершеннолетними, но и их родителями (законными представителями), а также с педагогами образовательных учреждений.

Программа профилактики суицидального поведения несовершеннолетних включает в себя проведение со всеми участниками образовательного процесса различных форм работы, таких как: психолого-педагогические тренинги, семинары-практикумы, классные часы, лекции, родительские собрания, информирование с помощью буклетов, памяток и других информационно-методических материалов.

**Цель программы:** системная первичная профилактика суицидального поведения несовершеннолетних.

**Задачи программы:**

1. Организация комплексной работы по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних (взаимодействие с воспитанниками, родителями/законными представителями и педагогами образовательных организаций);
2. Развитие и совершенствование у несовершеннолетних навыков саморегуляции.
3. Расширение диапазона тактик поведения и способов взаимодействия с окружающим миром.
4. Снятие мышечных зажимов – освоение методов релаксации. Поиск и активизация позитивных ресурсов.
5. Коррекция эмоционально-личностной сферы несовершеннолетних: снижение тревожности, повышение уверенности в себе, коррекция самооценки и уровня притязаний.
6. Помощь в определении и постановке жизненных целей.
7. Повышение психолого-педагогической грамотности педагогов образовательных организаций и родителей (законных представителей) по вопросам взаимодействия с детьми группы суицидального риска (причины суицидального поведения, признаки, методы работы, тактика поведения).

8. Гармонизация психологического климата среди участников образовательного процесса.

**Ожидаемые результаты:**

- формирование у педагогов образовательных организаций и родителей (законных представителей) элементарной системы знаний о взаимодействии с детьми группы суицидального риска и профилактики суицидального поведения;
- формирование благоприятного психологического климата в коллективе образовательной организации;
- профилактика суицидального поведения, за счет снижения количества детей группы антивиталяного поведения;
- снижение тревожности среди несовершеннолетних, повышение уверенности в себе, формирование адекватной самооценки и уровня притязаний.

***Программа профилактики суицидального поведения включает в себя 3 блока:***

1. Работа с несовершеннолетними по профилактике суицидального поведения;
2. Работа с педагогами образовательных организаций по профилактике суицидального поведения;
3. Работа с родителями (законными представителями) несовершеннолетних по профилактике суицидального поведения;

Апробация данной программы будет проходить на базе одной из образовательных организаций (СОШ или СОП) по запросу, а также по истечению данного периода будет подлежать корректировке и усовершенствованию.

***Первый раздел комплексной программы*** профилактики суицидального поведения представляет собой программу занятий с элементами тренинга, классные

часы для несовершеннолетних, арттерапевтический тренинг, семинар-практикум, направленных на:

- развитие коммуникативных навыков,
- формирование адекватной самооценки,
- снятие тревожности,
- улучшение микроклимата в учебном коллективе,
- обучение эффективным способам выхода из кризисных ситуаций,
- разрешение конфликтов, регуляцию эмоционального состояния,
- формирование ценностных ориентаций, ценностного отношения к жизни и здоровью,
- формирование навыков преодоления стрессов
- профилактику антивитаальных мыслей.

Организация психологических тренингов строится исходя из следующих условий:

- Состав группы разнороден по полу, что снимает представления о половой уникальности собственных кризисных проблем, расширяет возможности для взаимодействия, но состав группы постоянный;
- Оптимальное количество человек – 12 учащихся. Занятия проводятся 1 раз в 2 недели по 1-1,5 часа (т.е. 2 раза в месяц);
- При необходимости после тренинга проводится индивидуальное консультирование по запросу.

**Второй раздел комплексной программы** профилактики суицидального поведения представляет собой программу занятий с элементами тренинга, лекций, деловых игр, семинаров для педагогов образовательных организаций, направленных на:

- повышение психолого-педагогической грамотности педагогов образовательных организаций по вопросу взаимодействия с детьми группы суицидального риска (причины суицидального поведения, признаки, методы работы, тактика поведения);

- повышение психолого-педагогической грамотности педагогов образовательных организаций по вопросу профилактики суицидального поведения.

Занятия будут проходить 1 раз в месяц – всего 7 занятий с ноября- по май.

Состав группы – педагоги СОШ и СПО.

*Третий раздел комплексной программы* профилактики суицидального поведения представляет собой программу занятий с элементами тренинга, лекции, мини-лекции на родительском собрании, индивидуальные и групповые консультации для родителей учащихся образовательных организаций, направленных на:

-повышение родительской компетентности по вопросу взаимодействия с детьми группы суицидального риска (причины суицидального поведения, признаки, методы работы, тактика поведения);

- повышение родительской компетентности по вопросу профилактики суицидального поведения;

- повышение родительской компетентности в сфере гармонизации детско-родительских отношений.

Занятия будут проходить 1 раз в месяц – всего 7 занятий с ноября - по май.

#### Учебный план.

Раздел программы	Направление деятельности	Количество занятий
Программа профилактики суицидального поведения несовершеннолетних	Занятия, направленные на развитие коммуникативных навыков, формирование адекватной самооценки, снятие тревожности, улучшение микроклимата в учебном коллективе, профилакти-	14

	ку антивитаальных мыслей.	
Программа работы по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних для педагогов	Занятия, направленные на повышение психолого-педагогической грамотности педагогов образовательных организаций по вопросу взаимодействия с детьми группы суицидального риска (причины суицидального поведения, признаки, методы работы, тактика поведения), по вопросу профилактики суицидального поведения.	7
Программа работы по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних для родителей	Занятия, направленные на повышение родительской компетентности по вопросу взаимодействия с детьми группы суицидального риска (причины суицидального поведения, признаки, методы работы, тактика поведения), по вопросу профилактики суицидального поведения.	7

### Тематический план

Раздел программы	Тема занятия	Цель	Форма работы	Количество часов
Программа профилактики суицидального поведения несовершеннолетних	«Моя жизнь»	Знакомство участников группы. Развитие умения осознавать собственные чувства. Помощь подросткам в осознании временных участков своей жизни, создание условий для проживания своего прошлого, настоящего, развитие способности прислушиваться к своим потребностям.	Тренинг	1-1,5
	«Мое отношение к жизни, смерти»	Развитие умения осознавать собственные чувства. Осознание отношения к жизни и смерти.	Тренинг	1-1,5
	«Мои цели, как ценности»	Осознание целей, дающих человеку смысл жизни, осознание своих целей и стремлений	Тренинг	1-1,5
	«Время - ценность»	Развитие представлений о времени, развитие способности структурировать своё время.	Тренинг	1-1,5
	«Я и моё здоровье»	Обучение регулированию своего психического состояния, управлению чувствами.	Тренинг	1-1,5
	«Коллаж: мои ценности»	Развитие активности и инициативы у школьников, умение преподнести свою точку зрения и понять мнение другого человека.	Арттерапевтический тренинг	1-1,5
	«Я - личность и индивидуальность»	Формирование у учащихся способов познания себя.	Тренинг	1-1,5
	«Мое будущее»	Развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни и моделировать собственное будущее.	Тренинг	1-1,5



		Раскрытие потенциальных возможностей подростка. переживание положительных эмоциональных чувств, связанных с процессом творчества.		
	<b>«В чем ценность команды?»</b>	Формирование умения действовать в команде. Развитие умения принимать на себя ответственность, заботу о других.	Тренинг	1-1.5
	<b>«Моя семья»</b>	Осознание ценности понятия «семья». Помощь в установлении взаимопонимания с родителями.	Тренинг	1-1.5
	<b>«Дружба. Любовь»</b>	Понимание дружбы как устойчивой личной привязанности между людьми, возникающей на основе личной симпатии, единства взглядов, интересов и целей. Формирование представления о любви как о ценности, основе человеческой жизни.	Тренинг	1-1.5
	<b>«Мир в мире»</b>	Осмысление своего места в мире, расширенное толкование понятия «дом» как весь мир.	Тренинг	1-1.5
	<b>Просмотр видеофильма</b>	Осознание ценности понятия «человечество». Формирование убеждения: «Другой – это ценность». Гармонизация общения.	Семинар-практикум	1-1.5
	<b>«Путь к благо-дарности»</b>	Активизация своих внутренних ресурсов подростков. Развитие чувства доверия. Получение позитивной обратной связи.	Тренинг	1-1.5
<b>Программа работы с педагогами образовательных организаций по профилактике суицидального поведения несовершенно-</b>	<b>«Суицид, или крик души»</b>	Знакомство с группой. Ознакомление педагогических работников с признаками и характером подросткового суицида. Расширение знаний педагогов о возрастных особенностях психики подростков.	Тренинг	1-1.5

летних		Формирование умения и навыков ведения конструктивного диалога с несовершеннолетним.		
	«Суицид в подростковой среде»	Изучение особенностей суицидального поведения подростков для своевременного выявления признаков пресуицида	Семинар-тренинг	1-1,5
	«Голосуем за жизнь»	Информирование педагогов о существовании проблемы подросткового суицида. Формирование понятия о подростковом суициде, его видах, причинах, признаках готовящегося самоубийства.	Семинар-тренинг	1-1,5
	«Факторы и ситуации суицидального риска»	Изучение и анализ практико-теоретических основ, факторов суицидального риска.	Семинар	1-1,5
	«Ценить настоящее»	Ознакомление педагогов с приемами и методами работы с подростками по профилактике суицидальных намерений; содействие к обращению педагогов к своим чувствам, анализ своего отношения к ценностям жизни.	Деловая игра	1-1,5
	«Профилактика суицидальных попыток среди подростков»	Анализ основных понятий и подходов к изучению проблемы суицида Предоставление информации по профилактике суицидальных наклонностей.	Семинар-тренинг	1-1,5
	«Особенности работы с подростками склонными к суицидальному поведению»	Сопоставление стратегий взаимодействия с подростками группы суицидального риска. Подведение итогов встреч.	Тренинг	1-1,5
Программа работы с родителями /законными представителями	«Суицид, или крик души»	Знакомство с группой. Ознакомление родителей с признаками и характером подросткового суици-		

по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних		да. Расширение знаний родителей о возрастных особенностях психики подростков. Формирование умения и навыков ведения конструктивного диалога с несовершеннолетним.	Тренинг	1-1,5
	«Подростковый суицид»	Расширение знаний родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида. Предоставление возможности задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребёнком. Воспитание уважения к личности подростка и понимание к его проблемам.	Родительское собрание	1
	«Суицид в подростковой среде»	Изучение особенностей суицидального поведения подростков для своевременного выявления признаков пресуицида	Семинар-тренинг	1-1,5
	«Голосуем за жизнь»	Информирование родителей о существовании проблемы подросткового суицида. Формирование понятия о подростковом суициде, его видах, причинах, признаках готовящегося самоубийства.	Семинар-тренинг	1-1,5
	«Факторы и ситуации суицидального риска»	Изучение и анализ практико-теоретических основ, факторов суицидального риска.	Семинар	1-1,5
	«Профилактика суицидальных попыток среди подростков»	Анализ основных понятий и подходов к изучению проблемы суицида Предоставление информации по профилактике суицидальных наклонностей.	Родительское собрание	1
	«Роль родителей в профилактике суицидальных»	Предоставление возможности задуматься и оценить взаимоотношения со	Семинар-практикум	1-1,5

	попыток несовершеннолетних»	своим ребенком. Воспитание уважения к личности подростка и понимание к его проблемам.		
--	-----------------------------	--	--	--

### Список литературы:

Абрамова, Г.С. Практическая психология: Учебник для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – Изд. 6-е, перераб. и доп. – М.: Академический проект, 2001. – 480 с.

Амбрумова, А.Г. Неотложная психотерапевтическая помощь в суицидологической практике. Методические рекомендации / А.Г. Амбрумова. – М., 1986.

Амбрумова, А.Г. Психология самоубийства / А.Г. Амбрумова // Социальная и клиническая психиатрия. – 1994. – № 4.

Бек, А. Методы работы с суицидальным пациентом/ А. Бек // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003. – № 1.

Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики: Учебное пособие для пед. уч. заведений / А.С. Белкин. – М.: Изд-во «Академия», 2000. – 192 с.

Вароткина, Ж.Л. Самоубийства как социальная патология / Ж.Л. Вароткина // Экология человека. – 2000. – № 4. – С.82-83.

Васильева, О.С. Психологические проблемы отношения к смерти у старшеклассников: теоретические и практические аспекты / О.С. Васильева, И.Е. Андрущенко // Журнал практического психолога. – 2000. – № 3-4. – С.182-200.

Волкова, А.Н. Психолого-педагогическая поддержка детей суицидентов / А.Н. Волкова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1998. – №2. – С. 36-43.

Глэдинг, С. Психологическое консультирование / С. Глэдинг. – СПб.: Питер, 2002. – 736 с.

Горская, М.В. Диагностика суицидального поведения у подростков / М.В. Горская // Вестник психосоциальной работы. – 1994. – № 1. – С.44-52

Зинова, Е.Ю. Определение эмоционального состояния и личностных особенностей у подростков для профилактики суицидального поведения. Методические рекомендации / Е.Ю. Зинова. – Ханты-Мансийск, 2009. – 23 с.

Конончук, Н.В. О психологическом смысле суицидов / Н.В. Конончук // Психологический журнал. – 1989. – № 5.

Кучер, А.А. Выявление суицидального риска у детей / А.А. Кучер, В.П. Костюкевич // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2001. – №. 9. – С. 32-39.

Литмен, Р. Зигмунд Фрейд о самоубийстве / Р. Литмен // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003. – № 1.

Марина, Е.И. Психологическое сопровождение личности, склонной к суицидальным формам поведения: монография / Е.И. Марина. – Красноярск: СибГТУ, 2009, – 152 с.

Меновщиков, В.Ю. Введение в психологическое консультирование / В.Ю. Меновщиков. – М.: Смысл, 2000. – 109 с.

Меновщиков, В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями / В.Ю. Меновщиков. – 2-е изд., стер. – М.: Смысл, 2005. – 182 с.

Михайлина, М.Ю. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 207 с.

Молтсбергер, Дж. Опасность самоубийства: клиническая оценка и принятие решений / Дж. Молтсбергер // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003. – № 1.

Моховиков, А.Н. Суицидальный клиент: Взгляд гештальт-терапевта / А.Н. Моховиков // Суицидология: Прошлое и настоящее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. – М., 2001.

Подольский, А.И. Диагностика подростковой депрессивности. Теория и практика / А.И. Подольский, О.А. Идобаева, П. Хейманс. – СПб.: Питер, 2004. – 202 с.

Старшенбаум, Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия / Г.В. Старшенбаум. – М.: «Когито-Центр», 2005. – 376 с.

Хендин, Г. Психотерапия и самоубийство / Г. Хендин // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003. – № 1.