

Администрация Великого Новгорода
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа №17»



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАОУ «Школа №17»
Т. Н. Темишева

**ПРОГРАММА,
ПЛАН**
по профилактике суицидального поведения
среди обучающихся,
на 2024-2025 учебный год

г. Великий Новгород

Пояснительная записка

Подростковый возраст – наиболее сложный период в нашей жизни. В этот период перестраивается не только весь организм, но и психика человека. В подростковом возрасте активно начинаются вестись поиски собственного «я» – первое место начинают занимать собственные принципы, взгляды и убеждения.

Особенность подросткового возраста заключается в том, что процесс формирования личности ещё не завершён. Им присущи эмоциональная неустойчивость (сюда же можно отнести перепады настроения, раздражительность), неустойчивость поведения, что приводит к конфликтным ситуациям. Подростки в этот период времени очень сильно подвержены негативному влиянию, как со стороны социума, так и со стороны семьи (они зависимы от норм и ценностей своего ближайшего окружения). Всё это может привести к непоправимым последствиям.

Главный вид деятельности в подростковом возрасте – это обучение. В образовательных организациях дети проводят большую часть времени, именно там должна быть создана работа по профилактике суицидального поведения.

Школа является тем местом, где подростки взаимодействуют друг с другом, где формируются и поддерживаются социальные связи между ними. Очень важно создать благоприятные условия для развития личности подростка. Это возможно только в том случае, если будет своевременно проведён мониторинг психологического благополучия и настроено комплексное взаимодействие всего педагогического состава школы.

Данная программа составлена на основе:

областные законы Новгородской области:

от 26.08.2009 № 593-03 «О мерах по предупреждению причинения вреда здоровью детей, их физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию на территории Новгородской области»;

от 02.08.2013 № 304-03 «О реализации Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» на территории Новгородской области»;

от 04.03.2014 № 494-03 «О мерах по реализации Федерального закона «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» на территории Новгородской области»;

распоряжения Правительства Новгородской области:

от 06.04.2023 № 171-рз «Об утверждении перечня региональных мероприятий, направленных на обеспечение информационной безопасности детей, производство информационной продукции для детей и оборот информационной продукции в Новгородской области, на 2023-2027 годы»;

от 20.02.2024 № 94-рг «Об утверждении межведомственной программы Новгородской области «Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних» на 2024-2025 годы»;

приказы органов исполнительной власти Новгородской области;

Регламент межведомственного взаимодействия по профилактике суицидального поведения и фактам суицидов (попыток суицидов) несовершеннолетних в Новгородской области от 11.06.2024 № 8

Данная программа предназначена для организации профилактической работы коррективки суицидального поведения и предотвращению суицидальных попыток среди подростков.

Цель данной программы: проведение профилактической работы с обучающимися образовательных организаций, направленной на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения.

Задачи программы:

1. обучение подростков навыкам конструктивного разрешения конфликтных ситуаций (эффективные навыки общения – учимся понимать чувства и мотивы поведения других людей);

2. формирование способности оценивать себя адекватно и давать оценку окружающей его действительности;

3. Подготовка к ситуациям, возникающим у подростка в жизни (выход из стрессовой ситуации);

4. выявление «группы риска» среди подростков (информирование педагогов).

5. методическое сопровождение и повышение квалификации педагогических работников по вопросам раннего выявления признаков формирования суицидального поведения у обучающихся образовательных организаций;

6. информирование родителей (законных представителей) обучающихся по вопросам выявления и предупреждения суицидальных настроений у детей, а также о службах экстренной психологической и медицинской помощи.

Основные направления программы

Направление	Задачи	Содержание
Диагностическое направление	<p>Диагностика обучающихся с целью получения информации об индивидуально-психологических особенностях, их возможностях, интересах, способностях и склонностях.</p> <p>Выявление «группы риска».</p>	<p>Диагностика личности и поведения подростка;</p> <p>Диагностика мотивационной сферы подростка;</p> <p>Диагностика эмоционально-волевой сферы (влияние на процесс обучения);</p> <p>Диагностика личностной сферы (самооценка, потребности в движении, уровень коммуникации, ценностные ориентации).</p>
Профилактическое направление	<p>Предупреждение отклоняющегося поведения обучающихся образовательной организации.</p> <p>Форма проведения: Лекции, тренинги, групповые и индивидуальные консультации для обучающихся, родителей и учителей, дискуссии, беседы.</p>	<p>Формирование ценностей у обучающихся (ценность жизни и здоровья);</p> <p>Ориентирование обучающихся на здоровый образ жизни;</p> <p>Формирование и развитие коммуникативных навыков.</p>
Консультационное направление	<p>Помощь обучающимся, законным представителям и педагогам по вопросам профилактики суицидального поведения.</p>	<p>Консультирование подростков по личным вопросам (обучение, развитие, взаимоотношения);</p> <p>Беседы с классными руководителями и учителями-предметниками на тему «Психологическое состояние подростков»;</p> <p>Беседы с законными представителями подростков по вопросам воспитания и взаимоотношений в семье.</p>

Просветительское направление	Повышение уровня знаний всех участников образовательного процесса. Формирование потребности в самопознании и саморазвитии.	Формирование психологической культуры (тренинги с обучающимися, лекции для педагогов, раздача буклетов и памяток учителям и родителям).
-------------------------------------	---	---

Ожидаемые результаты:

1. Сформированность у подростков представлений о ценностях человека и здоровом образе жизни;
2. Повышение психологической компетентности учителей и законных представителей по вопросам преодоления конфликтных ситуаций (оказание поддержки ребёнку в трудной жизненной ситуации);
3. Повышение психологической компетенции обучающихся. Помощь в овладении навыками борьбы с ситуацией стресса, разрешении конфликтных ситуаций и формировании личностного выбора;

Срок реализации программы: учебный год

Программа предназначена для учащихся 5-9 классов, учителей, психологов, социальных педагогов.

Тематический план

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные	Отметка об исполнении
Работа с педагогическим коллективом				
1	Проведение методического объединения для классных руководителей с целью изучения нормативной базы по данному вопросу	Август	Зам. директора по ВР	
2	Разработка и изготовление информационных листовок, памяток для классных руководителей по профилактике суицида среди	Сентябрь	Зам. директора по ВР., педагог-психолог, соц. педагог	

	обучающихся			
3	Заседание педагогического совета "Обеспечение психологической безопасности образовательной среды"	Декабрь	Заместитель директора ВР	
Работа с учащимися				
	Распространение информации о работе Службы общероссийского телефона доверия. Оформление информационного стенда на тему: "Психологическая помощь. Телефон доверия"	Сентябрь	Классные руководители, педагог-психолог	
	Диагностика адаптации учащихся 5-х классов к новым условиям обучения в среднем звене школы	Октябрь-ноябрь	Педагог-психолог	
	Выявление несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении, проживающих в неблагополучных семьях	В течение учебного года	Классные руководители, соц.педагог, педагог-психолог	
	Индивидуальная работа с учащимися, имеющими высокий уровень склонности к депрессии	В течение учебного года	Педагог-психолог, классные руководители	
	Индивидуальная работа с дезадаптированными учащимися	В течение учебного года	Педагог-психолог, классные руководители	
	Индивидуальная работа с учащимися, попавшими в трудную жизненную ситуацию	В течение учебного года	Зам. директора по ВР, соц.педагог, инспектор ПДН, классные руководители, педагог-психолог.	
	Привлечение учащихся «группы риска» в соответствии с их интересами и способностями к	В течение учебного года	Классные руководители, соц.педагог	

	внеурочной деятельности и мероприятиям школы (кружки, секции, спортивные мероприятия, художественная самодеятельность, акции, конкурсы и т.п.),			
	Регулирование взаимоотношений и конфликтных ситуаций среди обучающихся в общеобразовательном учреждении.	В течение учебного года	Администрация, классные руководители, педагог-психолог	
	Организация и проведение классных часов, формирующих у обучающихся такие понятия, как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни».	Сентябрь, апрель	Классные руководители	
	Проведение консультативной помощи учащимся во время подготовки и проведения ОГЭ.	Апрель-май	Администрация, педагог-психолог	
Работа с родителями				
	Выявление семей, в которых практикуется жестокое обращение с детьми	В течение учебного года	Классные руководители, соц.педагог	
	Индивидуальная работа с семьями, попавшими в трудную жизненную ситуацию	В течение учебного года	Зам. директора по ВР, соц.педагог, инспектор ПДН, классные руководители, педагог-психолог.	
	Размещение на сайте школы информации для родителей: «Телефон доверия для детей и родителей»	Сентябрь	Администрация.	
	Просвещение родителей (законных представителей) по вопросам профилактики	Март	Классные руководители, педагог-психолог	

	суицидального поведения несовершеннолетних (родительское собрание)			
	Проведение консультативной помощи родителям во время подготовки и проведения ОГЭ.	Апрель-май	Администрация, педагог-психолог	
Взаимодействие с органами системы профилактики				
	Незамедлительное информирование комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав о выявленных случаях дискриминации, физического или психического насилия, оскорбления, грубого обращения с несовершеннолетними	В течение учебного года	Зам. директора по ВР, соц.педагог	
	Взаимодействие с заинтересованными структурами и ведомствами, отвечающими за воспитание, образование и здоровье детей и подростков, формирование ответственной и сознательной личности.	В течение учебного года	Зам. директора по ВР, соц.педагог	
Подведение итогов работы				
	Анализ результатов. Собрание при директоре: «О результатах деятельности по профилактике кризисных ситуаций в школе»	Май	Администрация школы, педагог-психолог, соц.педагог	

Список литературы

1. Михайлова Н., Сафонова Т., Тюпкина Е., Немолот Е. Деловая игра для педагогов среднего звена «Педагогические приёмы создания ситуации успеха» // Школьный психолог, 2011, №15.

2. Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками «группы риска» «Грани моего Я» // Школьный психолог, 2010, №15

3. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г. Абрумова и В.А. Тихоненко. М., 2012.

4. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба с ними // Школьный психолог, 2012, №40, 41, 42.

5. Н.Н. Обозов «Психология межличностных отношений», Киев: Лыбидь, 1990, с. 191с

ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ

(по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)

Сигналы суицидального риска

Ситуационные сигналы

1. Смерть любимого человека (родители, близкие друзья);
2. Социальная изоляция (переезд на новое место жительства);
3. Насилие (сексуальное, психологическое, физическое);
4. Подростковая беременность;
5. Унижение или позор («потеря лица»).

Поведенческие сигналы

1. Зависимость (наркотическая или алкогольная);
2. Самовольный уход из дома;
3. Самоизоляция от людей (даже от родителей);
4. Снижение поведенческой активности;
5. Изменение привычек (несоблюдение правил личной гигиены);
6. Темы разговора связаны со смертью и самоубийством;
7. Раздаривание личных вещей, урегулирование конфликтных ситуаций.

Эмоциональные сигналы

1. Желание жить в одиночестве;
2. Депрессивное настроение (безразличие, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние);
3. Переживание горя.

Коммуникативные сигналы

1. Прямые («хочу умереть») и косвенные («скоро всё это закончится») сообщения о суицидальных намерениях;
2. Шутки и высказывания о смерти, бессмысленной жизни.

Помощь при потенциальном суициде

Распознавание суицидальной опасности, разговор с суицидентом о его намерениях – это первая помощь.

Выслушивайте. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте возможность высказаться.

Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.

Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу – запрет).

Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегать этой темы.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения.

Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Показывайте ребёнку, как сильно вы его любите;
2. Спрашивайте совета (это позволит сблизить вас, а ребёнку – почувствовать значимость);
3. Старайтесь понять ребёнка (будьте не только родителем, но и его лучшим другом);
4. Вы – пример для вашего ребёнка;
5. Интересуйтесь школьной жизнью ребёнка, его друзьями и интересами (не оставляйте воспитание только на школе, занимайтесь воспитанием сами).

МИФЫ, КОТОРЫЕ СУЩЕСТВУЮТ

Миф 1. «Люди, которые говорят о суициде, даже никогда не совершали его». Это не так, 4 из 5 человек, совершившие самоубийство, неоднократно подавали сигналы окружающим, о своих намерениях.

Миф 2. «Человек в таком состоянии точно решил покончить с собой». Но это не так, в данный момент он находится в состоянии «между жизнью и смертью» – он ждёт, что вы спасёте его.

Миф 3. «Самоубийство – это всегда внезапно». Неправда, существует ряд сигналов, которые подаёт суицидент.

Миф 4. «Да они постоянно думают о смерти». Нет, позывы к смерти – кратковременны, но если в этот момент не помочь человеку, его намерения изменятся.

Миф 5. «Если есть улучшения, то угроза самоубийства прошла». Далеко неправильное заключение, после этого «улучшения» через несколько месяцев человек совершает суицид (даже если на это не было веской причины).

Миф 6. «Суицид совершают только молодые». Нет, это распространенная ошибка, но суицидальное поведение проявляется даже у пожилых людей (к этому подвержена вся возрастная группа).

Миф 7. «Самоубийства происходят чаще у слишком богатых или у абсолютно бедных людей». Нет, это никак не влияет на уровень самоубийства (он одинаков).

Миф 8. «Суицид – это наследственно». Совершенно неверно, самоубийство близкого человека может только усилить суицидальный кризис, в том случае, если человек сам подвержен суицидальными наклонностями.

Миф 9. «Все самоубийцы – больные на голову». Нет, из жизни уходят глубоко несчастные люди.

Миф 10. «Женщины угрожают, а мужчины осуществляют его». Это не так, женщины в 3 раза чаще предпринимают попытки суицида. Они используют средства с большим шансом на спасение – таблетки, яд, газ, а вот мужчины, наоборот, предпочитают огнестрельное оружие и верёвку.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ

<p>Почему ребёнок решается на такой шаг?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ребёнок нуждается в любви; 2. Ребёнок хочет получить что-то или кого-то; 3. Чувство никому ненужности; 4. Ребёнок остаётся один на один со своими проблемами; 5. Множество нерешённых проблем и задач; 6. Ребёнок боится наказания со стороны взрослых; 7. Ребёнок хочет отомстить тем, кто его обижал; <p>«Группа риска». Кто решается на самоубийство?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В семье сложная ситуация (семейная история суицидов); 2. Начались проблемы по учёбе; 3. Чувство одиночества – нет друзей или их совсем мало; 4. Отсутствует хобби; 5. Ссора с любимым человеком; 6. Смерть близкого человека; 7. Склонность к депрессии; 8. Употребление алкоголя и наркотиков; 9. Жертвы насилия (сексуальное, физическое, моральное). <p>Признаки суицидального поведения у подростков</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Угроза покончить с собой; 2. Резкие смены настроения; 3. Раздача любимых вещей (будь то книга или ручка); 4. «Приведение своих дел в порядок» (урегулирование конфликтных ситуаций); 5. Агрессия по отношению к другим людям; 6. Потеря самоуважения («жизнь на грани риска»). 	<p>Что я могу сделать?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно относитесь к своему ребёнку. Научитесь показывать ему Вашу любовь и заботу; 2. Открыто разговаривайте с ребёнком, но не забывайте его слушать (выслушивать); 3. Не бойтесь прямо спросить у ребёнка о самоубийстве – не оставляйте ребёнка один на один с этой проблемой; 4. Привлеките к оказанию поддержки значимых для ребёнка людей, а не просто вселяйте в него надежду, что «всё будет хорошо»; 5. Обратитесь за помощью к специалистам (ищите совместно конструктивные способы решения проблемы). <p><u>Что не стоит делать в подобной ситуации?</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Не читайте ребёнку нотации (не стоит говорить «Разве это проблема?»); 2. Не игнорируйте его – он хочет получить внимание от Вас; 3. Не спорьте с ребёнком; 4. Не утешайте его и не давайте надежд («всё будет хорошо», «завтра всё будет лучше»); 5. Не смейтесь над данной ситуацией. <p>Советы для родителей</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Покажите ребёнку, что вы его любите (чаще обнимайте и целуйте); 2. Поддерживайте в любой ситуации (помогайте ему решать проблемы, а не решайте за него); 3. Помогите ребёнку стать уверенным в себе.
--	--

Рассмотрим факторы суицидального риска среди подростков:

№	Фактор	Описание
1	Факторы семейного неблагополучия	К данной группе факторов относится алкоголизация родителей или самого ребёнка, невыполнение, а также искажение воспитательной функции в семье отца или матери, нарушение отношений вследствие психиатрического заболевания одного из родителей и другие неблагоприятные факторы для нормального развития в семье.
2	Психологические факторы	К данной группе факторов относятся личностные психологические особенности подростка.
3	Травматические факторы	К данной группе факторов относятся события, которые вызвали сильное психологическое напряжение, например, ранняя беременность.
4	Время года	Больше всего самоубийств регистрируется осенью и весной.

Рассмотрим группы детей, которые находятся в зоне повышенного суицидального риска:

1	С выраженными показателями характера: сензитивные, возбудимые или эмотивные
2	Со сниженным показателем настроения, менее удовлетворенные жизнью, депрессивные
3	Злоупотребляющие алкоголем и наркотиками
4	Совершившие суицидальную попытку, либо бывшие свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи
5	Одарённые дети или, наоборот, с плохой успеваемостью
6	Дети, ставшие жертвами насилия или беременные девушки-подростки

Подростковый суицид имеет свои характерные особенности. В первую очередь, стоит отметить тот факт, что суициду предшествуют кратковременные конфликты в сферах отношений – в семье, школе, классе. Каждый конфликт воспринимается подростком очень травматически и значимо.

Суицидальные причины схожи по своей направленности с факторами и особенностями, но носят более направленный характер. К ним можно отнести проблемы и конфликты в семье (развод родителей), из-за чего происходит нарушение общения с близкими людьми. Самая распространённая причина, по которой подросток совершает суицид – это «несчастливая любовь» (неразделённая любовь). Следующей причиной можно считать потерю, а именно, смерть родственника или близкого человека. Существует **3 типа суицидального поведения**: истинный, аффективный и демонстративный.

Истинный тип суицидального поведения говорит о том, что подросток действительно хочет убить себя. В данном случае, чаще всего используется повешение.

Аффективный тип суицидального поведения обусловлен сильным аффектом подростка. Зачастую подростки пытаются совершить самоубийство через повешение или отравление токсичными препаратами.

Демонстративный тип суицидального поведения – как способ привлечения внимания, оказания давления на близкое окружение. Подростки режут вены, инсценируют повешение или употребляют большое количество лекарственных средств. **Суицидальное поведение подростков основывается на эмоциональном порыве, который не несёт в себе продуманности, взвешенности и расчёта.**