

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 13»

ПРОГРАММА

по профилактике суицидального поведения

у школьников «Ценность жизни»

Норильск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Суицидальное поведение относится к распространенной патологии поведения подростков. Именно в этом возрасте оно отличается многообразием форм проявления: это суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки.

В связи с актуально стоящей проблемой подросткового суицида, правительства, как на федеральном (письмо Минобразования России «О мерах профилактики суицида среди детей и подростков»), так и на региональном уровне создают и реализуют нормативно - правовые акты, регулирующие работу различных структур по предотвращению саморазрушающего поведения подростков.

В достижение цели сохранения жизни детей входит реализация задачи сохранения и укрепления их здоровья. Состояние психофизического здоровья детей зависит от множества факторов, в том числе и несистематической работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, недостаточного использования средств физического воспитания и спорта и т.п.

Комплексное определение здоровья гласит о том, что это относительно устойчивое состояние, в котором личность хорошо адаптирована, сохраняет интерес к жизни и достигает самореализации. Степень адаптированности может быть соотнесена с диапазоном адаптационных стратегий, позволяющих личности успешно решать актуальные задачи, которые ставит перед ней социальное окружение. Они проявляются в двух основных сферах:

- адаптированность в сфере «внеличностной» социально-экономической активности, где индивид приобретает знания, умения, навыки, добивается компетентности и мастерства;
- адаптированность в сфере межличностных отношений, где устанавливаются интимные, эмоционально - насыщенные связи с другими людьми и требуется социально- психологическая компетентность, эмпатия, способность к пониманию и сотрудничеству [9].

Если в процессе социализации подростка удовлетворяются его потребности, то он адаптируется в социальной среде [11]. Создание условий для максимального удовлетворения потребностей предполагает ориентир на основные принципы аксиологического подхода к социально - педагогической деятельности.

Аксиологический подход связан с категорией «ценность». В принятых ребенком ценностях одновременно отражаются содержательных характеристики его позиции и поведения, а также его личностные характеристики, связанные с определенными представлениями о себе и возможностях собственного активного проявления в социуме. Ценности не

передаются тем же путем, что и знания. «Ценностям нельзя научиться, их нужно переживать» (В. Франкл). Путем принятия конкретных ценностей, их «переживания» определяются выбор личностью социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направленность выбора. Среди предлагаемых форм профилактики подростковой суицидальности относят формирование у учащихся таких понятий, как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни», а также индивидуальных приёмов психологической защиты в сложных жизненных ситуациях [2].

Ценностные ориентации имеют особое значение, т. к. они выполняют роль внутренних стимулов и одновременно являются критериями, по которым личность сверяет свое поведение и деятельность.

Сформированные жизненные цели обучающихся и черты совершенствующейся социально адаптированной личности способствуют усилению защитных механизмов и ослабляют механизмы, провоцирующие суицидальное поведение. Напротив, дефицит высших смыслообразующих и жизнеутверждающих ценностей, духовный кризис личности может быть причиной отклоняющегося поведения. По некоторым данным, формирование мировоззрения завершается к 24- 30 годам, поэтому целенаправленная работа в форме занятий с элементами тренинга поможет в формировании возрастных психологических новообразований старшего подросткового возраста и юношеского возраста.

Методология здоровьесберегающих, а мы говорим именно о сохранении жизни и здоровья, технологий в образовательных учреждениях строится на следующих принципах:

1. Комплексность;
2. Системность;
3. Целостность;
4. Динамичность (повторяемость);
5. Репрезентативность;
6. Методическое единство [6].

При реализации данной программы необходимо осуществление всех этих принципов.

Мы подчеркиваем, что данная работа входит в первичную профилактику, т. е. предполагает работу со всеми подростками, вне зависимости от того есть у них признаки суицидального поведения или нет.

Одной из задач психологов системы образования является организация профилактики и преодоления обучающимися школьной и в дальнейшем социальной дезадаптации. Однако количество психологов в образовательном учреждении не позволяет охватить всех обучающихся (на одного психолога приходится 500 учащихся), поэтому эту работу вместе с

психологами могут осуществлять педагоги (социальные педагоги, классные руководители, учителя - предметники).

Данная программа описывает систему мероприятий по профилактике суицидов среди школьников, предполагающую работу социально-психологической службы школы с детьми, родителями и педагогами.

Данная программа предполагает реализацию в рамках инвариантного модуля «Профилактика и безопасность» рабочих программ воспитания НОО, ООО и СОО.

Программа рассчитана на 3 года, сроки реализации программы 2023-2026 годы.

Цель и задачи программы

Цель данной программы – первичная профилактика суицидального поведения через повышение социальной адаптированности на основе аксиологической (ценностно - целевой) позиции.

Задачами реализации поставленной цели являются:

1. Проводить мероприятия, направленные на просвещение учащихся, родителей, педагогов по данной теме.
2. Проводить диагностические обследования на стрессоустойчивость, личностные особенности характера для определения адресантов первичной профилактики.
3. Сформировать отношение к жизни как к ценности.
4. Развивать позитивное самосознание.
5. Научить ценить свою и чужую индивидуальность.
6. Обучать работать в команде.

Планируемые результаты реализации программы

- В школе создана благоприятная среда для социализации, развития и обучения школьников, в которой они получают необходимую психолого-педагогическую поддержку;
- снижена доля детей с девиантным поведением, отсутствуют случаи суицидальных попыток среди школьников;
- выстроена система работы по оптимизации взаимоотношений между школьниками, школьниками и педагогами, между детьми и родителями.

Знания, которые учащимся необходимо приобрести по окончании программы:

- знания о ценности здоровья, жизни человека;

- знания об эффективных способах поведения, решения проблем.
- Умения и навыки, которыми учащимся необходимо овладеть по окончании программы:
- умение принять себя;
 - навыки рефлексии, осознания себя;
 - социальные навыки, способствующие эффективному взаимодействию с окружающими;
 - навык решения собственных проблем.
- Формы контроля эффективности - опросники, используемые как в начале работы по программе, так и по её окончанию.

План профилактической деятельности

Наименование деятельности	Сроки реализации
Организационные мероприятия	
Выявление и реабилитация несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации	В течение года
Составление и обновление базы данных социально неблагополучных семей обучающихся	Сентябрь, май
Проведение индивидуальных профилактических мероприятий с семьями социального риска	В течение года
Организация оздоровления и отдыха во внеурочное время детей из неблагополучных и малообеспеченных семей	Май
Диагностика обучающихся	
Исследование социального статуса, уровня адаптации, уровня тревожности обучающихся. (5, 6, 10-е классы)	Сентябрь, апрель
Диагностика склонности к аддиктивному поведению (СПТ) (7-11 классы)	Сентябрь - октябрь
Опросник Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности» (7-11-е классы).	Ноябрь декабрь
Рисуночный тест для выявления суицидальных наклонностей (5-7-е классы).	январь
Методика самооценки эмоциональных состояний (7-11-е	В течение

классы).	года
Диагностика стрессоустойчивости (9 -11-е классы)	Ноябрь-декабрь
Методика определения степени риска совершения суицида (9–11-е классы)	Январь
Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона	Февраль
Опросник ценностных ориентаций Рокича. (5-11 классы)	Март
Коррекционная работа с обучающимися	
Занятие «Я - личность и индивидуальность» (5–6-е классы)	Октябрь
Занятие «Мои цели как ценности» (8-е классы)	Декабрь
Занятие «Я подарю себе...» (7-е классы)	январь
Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в период подготовки к ГИА.	
Тренинг «Манипуляция: игры, в которые играют все» (9–11-е классы)	март
Индивидуальная коррекционная работа в рамках консультационной деятельности по результатам диагностических обследований.	В течение года
Просветительская работа с обучающимися	
<p>Цикл психологических классных часов для 1–4-х классов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • В поисках хорошего настроения. • Как научиться жить без драки. • Учимся снимать усталость. • Почему мы ссоримся? <p>Цикл психологических классных часов для 5–8-х классов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как преодолеть тревогу. • Способы решения конфликтов с родителями. • Как справляться со стрессом. • Если тебе грустно... • Компьютер - друг или враг. 	В течение года

<p>Цикл психологических классных часов для 9–11-х классов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стороны моего Я. • Способы саморегуляции эмоционального состояния. • Учимся говорить «Нет». • Как не сломать свою жизнь. • Есть ли смысл у жизни. • Размышления об успешности • Опасные привычки • Как выбрать профессию 	
Работа с педагогическим коллективом	
Семинар «Суицид. Как предотвратить беду?»	Ноябрь
Лекторий «Причины и формы проявления невротических расстройств у подростков»	Январь
Тренинг «Способы решения конфликтных ситуаций»	Март
Индивидуальные тренинги и консультации	По запросу
Организация работы по предупреждению эмоционального выгорания и профессиональной деформации педагогических работников.	2 раза в год
Работа с родителями	
<p>Цикл родительских собраний и тематических выступлений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • как построить гармоничные отношения с детьми; • психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки; • школа, семья и психологическое здоровье ребенка; • тревожность и ее влияние на здоровье и развитие ребенка; • родителям о суициде; • почему дети убегают из дома; • как понять своего подростка 	В течение года
Индивидуальные тренинги и консультации	По запросу

Психолого-педагогическое сопровождение семей в ТЖС и семей с детьми с отклоняющимся поведением.	В течение года
---	----------------

Список литературы

1. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие/ Под ред. Н. М. Платоновой.- СПб.: Речь, 2006.- 336 с.
2. Воспитание трудного ребёнка. Дети с девиантным поведением: учеб.-метод. пособие/ Под ред. М. И. Рожкова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2006.- 239 с.
3. Гущина Т. Н. Я и мои ценности...: Тренинговые занятия для развития социальных навыков у старшеклассников. М.: АРКТИ, 2008.- 128 с.
4. Егоров А. Ю., Игумнов С. А. Расстройства поведения у подростков: клиничко- психологические аспекты. СПб.: Речь, 2005.- 436 с.
5. Макарычева Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения.- СПб.: Речь, 2008.- 192 с.].
- 6.Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения/ Под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. М.: Триада - фарм.- 2002 г.- 114 с.
7. Панков Д. Д., Румянцев А. Г. , Тростанецкая Г. Н. Медицинские и психологические проблемы школьников- подростков: Разговор учителя с врачом.- М.: АПК и ПРО, 2001.- 239 с.
8. Практикум по девиантологии/ Автор- составитель Ю А. Клейберг. – СПб.: Речь,2007.-144 с.
9. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги/ Авт.-сост. М. Ю. Михайлина, М. А. Павлова.- Волгоград: Учитель, 2009.-207 с.
10. Скрипюк И.И. 11 баек для тренеров: истории, мифы, сказки, анекдоты. – СПб.: Питер, 2006. – 176с.
11. Формирование социально- ответственного поведения у детей и молодёжи. Профилактика девиантного и аддиктивного поведения среди детей и молодёжи в учреждениях высшего, среднего и начального профессионального образования: Учебно- методическое пособие.- М.: АПК и ППРО, 2008. – 188 с.
12. Хьелл Л. Зиглер Д. Теории личности. - СПб.: Питер, 2007.-607 с.
13. Чуричков А., Снегирёв В. Копилка для тренера: сборник разминок, необходимых в любом тренинге.- СПб.: Речь, 2007. -210 с.