Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – гимназия №34 г. Орла



**Программа**

**профилактика суицида среди**

**детей и подростков**

Автор-составитель:

педагог-психолог, ВКК

Дмитриева А.А.

Орел, 2016

**Пояснительная записка**

По данным статистики в России частота суицидальных действий среди молодежи, в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания. По данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству.

Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия в их окружении: боязни насилия со стороны взрослых, конфликтов с учителями, бестактного поведения одноклассников, друзей, черствости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за равнодушного отношения родителей и педагогов к их проблемам, протестуя, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых.

Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности подростки, потерявшие смысл жизни. Причиной суицида могут быть также алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностные конфликты и т.п. Проблема детских суицидов присуща как неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированного, негибкого построения человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения. Своевременная психологическая помощь, участливое отношение к подросткам, попавших в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий.

В настоящее время массовое использование детьми и подростками интернета, различных социальных сетей существенно увеличивает риск суицидального поведения. В интернете существуют целые сайты, которые созданы для того, чтобы призывать детей и подростков к суицидальному поведению.

**Нормативно-правовая база Программы**

• Конституция Российской Федерации в редакции указов Президента РФ №841 от 25.07.2003г.

• Конвенция ООН о правах ребенка (ст. 6, 8, 16, 27, 28, 29, 30)

• ФЗ РФ № 124 «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» статья 14

• Федеральный закон об Образовании Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ

• ФЗ РФ № 120 от 24.06.1999г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и

правонарушений несовершеннолетних»

• Письмо Министерства образования Российской Федерации «О мерах

По профилактике суицида среди детей и подростков» от 26.01.2000 г. и от 29.05.2003 г.

• Письмо Департамента воспитания и социализации детей Министерства образования и

науки РФ от 27.02.2012 г. № 06-356 «О мерах по профилактике суицидального поведения

обучающихся»

• Федеральная целевая программа «Предупреждение и борьба с социально значимыми

заболеваниями (2007 – 2012 годы)» (с дополнениями и изменениями), утверждённая Постановлением Правительства Российской Федерации от 10.05.2007 г. № 280

• Административный кодекс РФ (ст. 164 "О правах и обязанностях родителей")

**Цели и задачи Программы**

**Цель программы:** профилактика суицидального поведения среди обучающихся.

**Задачи программы:**

- выявление детей «группы риска», оказание им экстренной психолого-педагогической помощи;

- формирование ценностного отношения к жизни, коммуникативных умений и навыков, навыков успешной социальной адаптации;

- формирование положительной «Я-концепции», ощущения ценности собственной личности

**Принципы реализации программы:**

* Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности ребенка.
* Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности ребенка.
* Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
* Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого обучающегося.
* Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

**Основные направления деятельности в рамках реализации Программы:**

* Работа с детьми и подростками, находящимися в сложной жизненной ситуации;
* Работа с обучающимися, нуждающимися с срочной психолого-педагогической помощи;
* Работа со всеми обучающимися образовательного учреждения по выявлению детей «группы риска»;
* Психолого-педагогическое просвещение педагогов и родителей по вопросам профилактики суицидального поведения;
* Оказание конкретной психолого-педагогической помощи по запросу.

**Ожидаемый результат**.

Организованная работа по профилактике суицидального поведения позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать  работу по оптимизации детско-родительских взаимоотношений.

**План мероприятий в рамках Программы:**

|  |
| --- |
| ***Работа с обучающимися ОУ*** |
| **№** | **Содержание работы** | **Сроки** | **Ответственный** |
| 1 | Выявление и несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации | В течение года | Кл. руководители, педагог-психолог, социальный педагог |
| 2 | Профилактические мероприятия с обучающимися (лекции, классные часы, занятия с элементами тренинга): - учимся снимать усталость;- как преодолевать тревогу?- способы решения конфликтов; - стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом;- безопасное поведение в Интернете;- способы саморегулирования эмоционального состояния;- умей сказать НЕТ! | В течение года | Педагог-психолог, классные руководители        |
| 3 | Психолого-педагогическая поддержка обучающимся при подготовке и проведении выпускных экзаменов | В течение года | Учителя, классные руководители,педагог-психолог |
| **Педагоги** |
| 1 | Выступление на методическом объединении классных руководителей по теме «Профилактика суицидов в среде детей и подростков» | В течение года | Педагог-психолог |
| 2 | Подготовка Памятки «Осторожно, суицид» | Декабрь | Педагог-психолог |
| 3 | Выступление на педагогическом совете: «Профилактика суицида среди школьников» | Апрель | Педагог-психолог |
| 4 | Индивидуальные консультации классных руководителей «Благоприятный психологический климат в классе» | Сентябрь-ноябрь | Педагог-психолог |
| **Родители** |
| 1 | Родительский лекторий:- возрастные психолого-педагогические особенности (младший школьник, подросток, старший школьник);- психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки;- признаки, мотивы, профилактика суицида; - трудный возраст или советы родителям;- как помочь ребенку при подготовке к экзаменам; | По плану, по запросу | Социальный педагог,педагог-психолог |
| **Диагностика обучающихся** |
|  |  Диагностика психологического климата в коллективе (1, 5, 10 классы) | Октябрь | Педагог-психолог |
| 1 |
| 2 | Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой) | Сентябрь | Кл. руководители,педагог- психолог |
| 3 | Методика определения степени риска совершения суицида (И.А. Погодин) | По запросу | Педагог-психолог |

**Литература:**

1. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1
2. Борщевицкая Л. Психологический час ―Как научиться жить без драки // Школьный психолог, 2006, №10.
3. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков ―В чем смысл жизни // Школьный психолог, 2005, №5.
4. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2007, №4 (16).
5. Кардашина О., Родионов В., Ступницкая М. Я и мой выбор. Занятия для учащихся 10 – 11 классов по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни // Школьный психолог, 2001, №27.
6. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2
7. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.
8. Методические рекомендации по выявлению и диагностике детей группы суицидального риска для образовательных организаций. - Орел, 2016 – 48 с.
9. Мешковская О. Занятие ―Подарок самому себе // Школьный психолог, 2005, №10.
10. Михайлова Н., Сафонова Т., Тюпкина Е., Немолот Е. Деловая игра для педагогов среднего звена ―Педагогические приѐмы создания ситуации успеха // Школьный психолог, 2006, №15.
11. Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками ―группы риска ―Грани моего Я // Школьный психолог, 2006, №15
12. Панченко Н. Занятие ―Я + Он + Они == Мы‖ // Школьный психолог, 2006, №18.
13. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
14. Родионов В., Лангуева Е. Программа тренинга ―Манипуляция: игры, в которые играют все// Школьный психолог, 2005, №2, 5, 6, 7.
15. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П , 2006. – 176 с.
16. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба сними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.
17. Суицидальное поведение у детей и подростков: Методические рекомендации.- Курган, 2006.
18. Фоминова А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2

**Приложение 1**

**Информационные материалы об особенностях суицидального поведения несовершеннолетних**

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Исследования показывают, что вполне серьёзные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. С годами суицид «молодеет»: о суициде думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем ещё дети.

**Суицид подростков имеет следующие характерные черты:**

* суициду предшествуют кратковременные, объективно не тяжелые конфликты в сферах близких отношений (семье, школе, группе);
* конфликт воспринимается как крайне значимый и травматический, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
* 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.

**Основные мотивы суицидального поведения несовершеннолетних:**

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, не разделенное чувство, ревность.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания, нежелание извиниться.
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.

10. Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

**Основные факторы риска суицидального поведения:**

1. Факторы семейного неблагополучия, если они действуют в ярко выраженной и пролонгированной форме. Например, алкоголизация родителей, невыполнение или искажение воспитательной функции в семье отца, нарушение отношений вследствие психиатрического заболевания родителя и т.п.
2. Травматические факторы - это экстраординарные события, которые вызывают сильное психологическое напряжение, приводящее к дезадаптации. Например, ранняя незапланированная беременность подростков в ситуации отсутствия психологической поддержки со стороны родителей.
3. Психопатологические факторы, когда развитие суицидального поведения обусловлено различными психотическими проявлениями (бред, галлюцинации) или резкой декомпенсацией психопатии и т.п.

4) Время года. По мировой статистике больше всего самоубийств регистрируется осенью и весной, особенно весной, когда человеческие несчастья контрастируют с цветением окружающей природы. Резкое несоответствие весеннего радующегося мира и отчаянного состояния души может провоцировать самоубийства. Уровень суицидов в апреле выше примерно на 120%, чем среднегодовой. Суициды учащаются во время рождественских праздников («счастливый сезон» не приносит ожидаемой радости).

**Типы суицида (суицидального поведения):**

***Истинный***, когда человек действительно хочет убить себя. Чаще использует повешение.

***Аффективный***, с преобладанием эмоционального момента. Обусловлен сильным аффектом и сопровождается дезорганизацией и сужением сознания. Чаще прибегают к попыткам повешения, отравления токсичными препаратами.

***Демонстративный -*** самоубийство как способ привлечь внимание к своей личности, оказание давления на окружающих значимых лиц с целью изменения конфликтной ситуации в благоприятную сторону. Проявляется в виде порезов вен, отравлении лекарствами, изображении повешения.

Среди тех, кто намеревается совершить суицид, от 70 до 75% тем или иным образом раскрывают свои намерения. Иногда это будут едва уловимые намеки, часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Они ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако очень часто их не слушают. Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно обэтом можно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на три группы: словесные, поведенческие, ситуационные (Приложение 5).

**Рекомендации педагогам по оказанию поддержки учащемуся, имеющему признаки суицидального риска:**

1. не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
2. доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки;
3. не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;
4. дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
5. сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;
6. говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;
7. постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;
8. убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
9. не предлагайте упрощенных решений;

10) дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;

11) помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;

12) помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;

13) при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;

14) помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

**Приложение 2**

**Признаки готовящегося самоубийства**

Можно разделить на три группы: словесные, поведенческие, ситуационные.
**Словесные** **признаки.**

1. Часто говорят о своем душевном состоянии:

*- «Я решил покончить с собой».*

*- «В следующий понедельник меня уже не будет в живых…»*

*- «Лучше умереть»*

*- «Пожил и хватит»*

*- «Ненавижу свою жизнь!»*

*- «Единственный выход - умереть!»*

*- «Я не могу так дальше жить»*

*- «Больше ты меня не увидишь!»*

*- «Тебе больше не придется обо мне волноваться»*

*- «Я больше не буду ни для кого проблемой»*

2. Много шутят на тему самоубийства.

3. Проявляют нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**Поведенческие признаки.**

1. Приведение дел в порядок. Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью «привести свои дела в порядок». Подростки известны своей щедростью, но если дарят какую-то ценную вещь без всякого повода и если подарки эти особенно дороги, это должно вызвать подозрение.

2. Прощание*.* Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

3. Демонстрируют радикальные перемены:

***Питание.*** Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят «в три горла».

***Сон.*** В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в «сов»: допоздна они ходят взад-вперед по своей комнате, некоторые ложатся только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

***Школа.*** Многие учащиеся, которые раньше учились на «хорошо» и «отлично», начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из школы.

***Внешний вид.*** Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

***Активность.*** Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Спортсмены покидают свои команды, музыканты перестают играть на своих музыкальных инструментах, те же, кто каждое утро делал пробежку, к этому занятию остывают. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, держатся обособленно.

***Стремление к уединению.*** Суицидальные подростки часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.

***Агрессия, бунт и неповиновение.*** Подростки, которые хотят расстаться с жизнью, часто ущемлены и озлоблены: они злы на родителей, учителей или друзей, которые чем-то им не угодили, обидели их, не оправдали их ожиданий. Как и всякая перемена в настроении, подобные «взрывы» должны настораживать.

***Саморазрушающее и рискованное поведение.*** Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя «на грани риска». Где бы они ни находились – на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях – они везде едут на пределе скорости и риска.

***Внешняя удовлетворенность***, прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии.

1. Проявляют признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

**Ситуационные признаки.** Человек может решиться на самоубийство, если он:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;

2. Живет в нестабильном состоянии (серьезный кризис в семье, в отношениях к родителям или родителей друг с др.);

3. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.

4.Предпринимал попытку суицида ранее.

5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).