Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат № 5»

**Программа  
по профилактике суицидального поведения  
среди детей и подростков  
«Услышать. Понять. Спасти.»  
на 2018 - 2021 учебный год**

Хабаровск 2018

**Пояснительная записка.**

За последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершенных самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое - среди основных причин потенциальной потери жизни. 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.

**Цель программы:**

Организация профилактической работы по предупреждению суицидальных действий среди подростков, развитие стрессоустойчивости, сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся.

**Задачи программы:**

* выявление детей «группы риска»;
* обучение данной группы методам релаксации и саморегуляции;
* пропаганда здорового образа жизни, формирование у обучающихся позитивного образа «Я»;
* межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций.

**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 ученика;
* принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса;
* принцип системности.

**Ожидаемый результат.**

Организованная, таким образом, работа 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, оздоровлению микроклимата в детском коллективе, формированию конструктивного взаимодействия в диаде «учитель-ученик», в триаде «учитель-ученик-родитель».

**Целевая группа:** обучающиеся с 1 по 9 класс, администрация; учителя; воспитатели; тьюторы; библиотекарь, медицинские работники, социальный педагог, узкие специалисты, родители (законные представители), социальные партнеры.

**Срок реализации программы:** 2018-2021г.

**Содержание программы.**

Исходя, из цели и задач программы работа проводится по следующим направлениям:

**1. Выявление и реабилитация детей «группы риска» и семей, находящихся в социально опасном положении:**

Статьей 14 Федерального закона РФ №120 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» на образовательные учреждения возложена обязанность оказывать социально­психологическую и педагогическую помощь несовершеннолетним, имеющим отклонения в развитии или поведении, выявлять подростков и семьи, находящихся в социально-опасном положении. Усилить внимание педагогов на выявление случаев жестокого обращения к детям в семье, выявление детей, нуждающихся в психологической, социальной помощи. Министерство образования России в информационном письме от 26 января 2000 г. №22-06- 86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков» указывает, что жестокое обращение взрослых с детьми и подростками приводит их к отчаянию, безысходности, депрессиям и, как следствие, к самоубийству. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти.

* диагностика - тесты на определение личностной и реактивной тревожности, подверженности стрессу.
* создание электронной базы данных по социально неблагополучным семьям, детям, склонным к суицидальному поведению;
* проведение профилактических мероприятий, направленных на снижение суицидального риска.

Первичная профилактика суицидального поведения.

Изменения в поведении ребёнка, которые могут свидетельствовать о суицидальных намерениях:

* недостаток сна или повышенная сонливость
* нарушение аппетита
* признаки беспокойства, вспышки раздражительности
* усиление чувства тревоги
* признаки вечной усталости, упадок сил
* неряшливый внешний вид
* усиление жалоб на физическое недомогание
* склонность к быстрой перемене настроения
* отдаление от семьи и друзей
* излишний риск в поступках
* выражение безнадежности, поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах
* открытые заявления: ненавижу жизнь; не могу больше этого выносит; жить не хочется; никому я не нужен.

Иногда индикатором суицида могут быть поступки типа: дарение ценных личных вещей, предметов увлечений, улаживание конфликтов с родными и близкими. В случае подозрения о наличии суицидальных намерений у подростка беседу с ним можно строить следующим образом: «Как твои дела? Как ты себя чувствуешь? Ты выглядишь, словно в воду опущенный, что происходит?»

В случае открытого суицидального высказывания следует обсудить эту проблему с подростком.

1. Пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление психического здоровья среди обучающихся.

* организация досуга несовершеннолетних для формирования широкого круга интересов, увлечений, занятий, направленных на укрепление и сохранение психического и физического здоровья;
* организация и проведение мероприятий, акций по пропаганде ЗОЖ, вовлечение детей «группы риска» в массовые и социально­значимые мероприятия;
* организация и проведение профилактических мероприятий, способствующих поддержанию благоприятного микроклимата в семье, классе, школе;
* организация цикла занятий для педагогов, обучающихся, родителей по формированию навыков психорегуляции.

1. **Координация и межведомственное взаимодействие с**

**социальными партнёрами:**

• разработка единого плана мероприятий по курации семей, находящихся в социально опасном положении;

* тесное взаимодействие с учреждениями здравоохранения по оказанию профилактической помощи данной категории обучающихся;
* тесное взаимодействие с отделами опеки и попечительства, социальной защиты, волонтёрскими отрядами, НКО.

Словарь терминов

**Суицид -** самодеструктивное поведение человека, направленное на намеренное лишение себя жизни.

**Суицидальная попытка -** это целенаправленное действия по лишению себя жизни, не закончившиеся смертью.

**Суицидальные замыслы -** активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.

**Суицидальный риск -** склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

**Суицидент -** человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

**Социальная среда -** человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

**Толерантность -** способность человека, принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

Материально-техническое обеспечение программы.

При реализации программы необходимо использовать современные технические средства: аудио и видео оборудование, видеоматериалы, аудиоматериалы, мультимедийные презентации, разнообразный раздаточный материал для работы с обучающимися, их родителями и педагогическими работниками школы.

При групповой и индивидуальной работе следует использовать методический инструментарий: технические материалы (карандаши, краски, маркеры, пластилин и др.); вспомогательные материалы (плакаты, стенды, CD и DVD диски, мультимедийные презентации и др.).

Система программных мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Просветительско-профилактическая деятельность*** | | | |
| ***Работа с обучающимися ОУ*** | | | |
| **№** | **содержание работы** | **сроки** | **ответственный** |
| 1 | Выявление и реабилитация несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации | в течение уч. года | классные руководители, социальный педагог, педагог- психолог |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2 | Исследования социального статуса семей учащихся. Составление социологической карты | октябрь | классные руководители, социальный педагог, узкие специалисты |
| 3 | Составление базы данных по социально неблагополучным семьям | октябрь | социальный  педагог |
| 4 | Составление базы данных по суицидентам | в течение  уч.года | педагог- психолог |
| 5 | Проведение индивидуальных профилактических мероприятий семьями социального риска | в течение уч. года | социальный  педагог |
| 6 | Организация оздоровления и отдыха во внеурочное время детей из неблагополучных и малообеспеченных семей | каникулярное время | классные руководители, социальный педагог |
| 7 | Взаимодействие с волонтёрским движением по оказанию помощи детям, склонным к суицидальным действиям | в течение уч. года | классные руководители, социальный педагог,  педагог- психолог |
| 8 | Психологические классные часы:   * в поисках хорошего настроения; * профилактика курения; * как научиться жить без драки; * толерантность; * учимся снимать усталость; * как преодолевать тревогу; * способы решения конфликтов с родителями; * стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом; * грани моего Я; * я + он + они =мы; * способы саморегулирования эмоционального состояния. * как сказать НЕТ! * не сломай свою судьбу! Подросток и наркомания | в течение уч. года | классные руководители, социальный педагог,  педагог- психолог |
| 9 | Правовые классные часы:   * что ты должен знать об УК РФ; * уголовная ответственность несовершеннолетних; | в течение уч. года | социальный педагог, классные руководители, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | - знаешь ли ты свои права и обязанности. |  |  |
| 10 | Психолого-педагогическая поддержка обучающимся на выпускных экзаменах (9 класс) | Март-апрель | классные руководители |
| 11 | Постинтернатное психолого­педагогическое сопровождение данной категории обучающихся |  | социальный педагог, педагог-  психолог |
| **Педагоги** | | | |
| 1 | Деловая игра «Педагогические приемы создания ситуации успеха» | октябрь | Завуч по УВР, педагог- психолог |
| 2 | Спецсеминар «Что такое суицид и как с ним бороться» | ноябрь | Администрация  ОУ, педагог- психолог |
| 3 | Спецсеминар для кл. руководителей по теме: «Некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников» | декабрь | МО, педагог- психолог |
| 4 | Семинар для кл. руководителей «Психологический климат в классе» | февраль | МО, педагог- психолог |
| **Родители** | | | |
| 1 | Родительский лекторий:   * возрастные психолого-­педагогические особенности (младший школьник, подросток, старший школьник); * наши ошибки в воспитании детей; * шаги общения; * психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки; * тревожность и ее влияние на развитие личности; * трудный возраст (советы родителям); * что такое суицид и как с ним бороться (признаки, причины); * особенности детско-родительских отношений, как фактор психологического дискомфорта; | по плану, по запросу | классные руководители, социальный педагог,  педагог- психолог |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | * чем и как увлекаются подростки; * куда уходят дети: профилактика безнадзорности и бродяжничества; * уголовная ответственность несовершеннолетних; * как помочь ребенку справиться с эмоциями. | **V** |  |
| **Диагностика обучающихся** | | | |
| 1 | Исследование социального статуса | октябрь | классные руководители, педагог- психолог, социальный педагог |
| 2 | Изучение уровня адаптации данной категории обучающихся, выявление референтной группы | октябрь | классные руководители, педагог- психолог |
| 3 | Тест «Лесенка» (изучение самооценки и уровня притязаний у детей) -4-5 классы | октябрь | классные руководители, педагог- психолог |
| 4 | Исследование суицидальные наклонностей учащихся, 6-9 классы | октябрь | классные руководители, педагог- психолог |
| 5 | Наблюдение за обучающимися во время урочной и внеурочной деятельности с целью выявления признаков суицидального поведения | по запросу | классные руководители, педагог- психолог |

**ПЛАН**

мероприятий по профилактике суицида среди детей и подростков 2018-2019 уч.год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | Сроки | Ответственный |
| 1 | Выявление семей, в которых практикуется жестокое обращение с  детьми. | в течение года | кл.  руководители, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Методы: индивидуальные беседы наблюдение анкетирование |  | социальный педагог. |
| 2 | Оптимизация межличностных отношений в школе.  Оптимизация учебной деятельности обучающихся, вовлечение обучающихся в социально-значимые виды деятельности,  организации школьного самоуправления, формирование установок у обучающихся на самореализацию в социально- одобряемых  сферах жизнедеятельности (культуре,  спорте, искусстве, науке и др.). | В течение года | кл.  руководители |
| 3 | * семинар для классных руководителей «Профилактика суицида среди школьников»; * семинар для классных руководителей «Методические рекомендации по профилактике суицида»; * Уголовный кодекс РФ (ст.117 «Истязание», ст.110 «Доведение до   самоубийства», ст.131-134 о преступлениях сексуального характера),   * Административный кодекс РФ (ст. 164 «О правах и обязанностях родителей»); * Конвенция ООН о правах ребенка;   (ст.6, 8, 16, 27,28, 29,30),   * нормативные документы о профилактике безнадзорности и правонарушений н/л, о защите их прав и т.п. | октябрь  декабрь  в течение уч. года | Педагог- психолог, инспектор ПДН. социальный педагог руководитель МО, классные руководители социальный педагог классные руководители |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4 | Незамедлительное сообщение в администрацию школы, ПДН, отделы опеки и попечительства о фактах насилия над ребенком со стороны родителей или других взрослых лиц. | в течение уч. года | Кл  руководители |
| 5 | Регулирование взаимоотношений и  конфликтных ситуаций среди школьников.  Пресечение всех случаев неуставных  (школьных) отношений с привлечением, при необходимости работников ПДН. | по заявлению | классные руководители, директор, педагог- психолог, социальный педагог |
| 6 | Профилактические беседы с обучающихся ОУ с целью предотвращения жестокого обращения среди сверстников и в семье. | октябрь | классные руководители |
| 7 | Индивидуальная работа с детьми, склонными к суицидальному поведению (по результатам диагностики) | в течение уч. года по индивид .плану | классные руководители, педагог- психолог, социальный педагог |
| 8 | Классные часы, направленные на формирование у обучающихся позитивного  образа Я (раскрытие темы ценности жизни, индивидуальной неповторимости каждого  человека, о позитивном прогнозе будущего,  умении программировать свой успех (с  конкретными примерами и фактами из  жизни, художественной литературы и СМИ) | в течение года | классные руководители |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10 | Родительские собрания в классах по  профилактике суицида | в течение года | классные руководители, педагог- психолог |
| 11 | Обеспечение занятости детей во внеурочное время. | в течение уч. года | классные руководители, педагог- психолог |
| 12 | Конкурс рисунков «Как прекрасен этот  мир!» (5-9класс) | Май | классные руководители, учитель ИЗО, социальный педагог |

**Приложение 1.**

ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ

(по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)

**Сигналы суицидального риска**

***Ситуационные сигналы:***

* Смерть любимого человека;
* Вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);
* Сексуальное насилие;
* Нежелательная беременность;
* «Потеря лица» (позор, унижения).

***Поведенческие сигналы:***

* Наркотическая и алкогольная зависимость;
* Уход из дома;
* Самоизоляция от других людей и жизни;
* Резкое снижение поведенческой активности;
* Изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
* Предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
* Частное прослушивание траурной или печальной музыки;
* «Приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, урегулирование конфликтов).

***Эмоциональные сигналы:***

* Поиск пути к смерти и желание жить одновременно;
* Депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;

-Переживание горя.

***Коммуникативные сигналы:***

-Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное).

Шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщения.

**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 собеседника.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

* Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте это.
* Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка - это только сблизит вас.
* Доверять вам будут, если вы будете не только родителями, но и друзьями, способными понять и сопереживать.
* Будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться к старости.
* Чаще бывайте в школе.
* Не забывайте слова известного педагога В. Сухомлинского: «Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное».

Приложение 2

Развеем мифы ....

**МИФ 1.** Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществляли его на деле.

Это не так. На самом деле 4 из 5 суицидентов не раз подавали сигнал о своих намерениях.

**МИФ 2.** Человек в суицидальном состоянии твердо решил покончить жизнь самоубийством.

Это не так. Большинство самоубийц не пришли к однозначному решению жить или умереть. Они «играют со смертью», предоставляя окружающим спасать их.

**МИФ 3.** Самоубийство происходит внезапно, без всякого предупреждения.

Это не так. Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.

**МИФ 4.** Суициденты постоянно думают о смерти.

Это не так. Позывы к смерти кратковременны. Если в такой момент помочь человеку преодолеть стресс, его намерения могут измениться.

**МИФ 5.** Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла.

Это не так. Большинство самоубийств происходит в течение примерно 3 месяцев после начала «улучшения», когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств к жизни.

**МИФ 6.** Суицид, чаще всего, совершают молодые люди.

Это не так. Суицид примерно в равной мере проявляется среди всех возрастных категорий.

**МИФ 7.** Самоубийства, происходят гораздо чаще в среде богатых или, наоборот, исключительно среди бедных.

Это не так. Уровень самоубийства одинаков во всех слоях общества.

**МИФ 8.** Суицид - это наследственная «болезнь».

Это не так. Добровольная смерть одного из членов семьи может усилить суицидальный кризис у других лишь в том случае, когда они сами подвержены мысли о смерти.

**МИФ 9.** Все самоубийцы - душевнобольные или умственно неполноценные люди.

Это не так. Уходят из жизни глубоко несчастные люди.

**МИФ 10.** Женщины угрожают самоубийством, а мужчины осуществляют его. Это не так. Мужчины в 3 раза больше женщин заканчивают жизнь самоубийством, а женщины в 3 раза чаще мужчин предпринимают попытки суицида. Женщины используют средства с большими шансами на спасение: таблетки, яды, газ и т.д. мужчины предпочитают огнестрельное оружие или веревку, где шансы на спасение минимальны.