

Казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №2»

Рассмотрено  
ПС №1 от  
Приказ № 76 от 27.08.2020  
Директор О.Н. Мальцева/



**Программа  
профилактики суицидального поведения  
несовершеннолетних  
«Рука в руке»**

**на 2020-2021 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Профилактическая программа «Рука в руке» разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Приказ Минздрава РФ от 06.05.1998 N 148 "О специализированной помощи лицам с кризисными состояниями и суицидальным поведением»
2. Распоряжение Правительства РФ от 26.04.2021 № 1058-р, «О проведении образовательных организациях с обучающимися профилактических мероприятий, направленных на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждения суицидального поведения.
3. Письмо Минпросвещения России от 30.10.2020 N 07-6586 "О направлении информации" (вместе с "Рекомендациями по проведению в образовательных организациях субъектов Российской Федерации мероприятий для родителей (законных представителей) по формированию культуры профилактики суицидального поведения несовершеннолетних с освещением вопросов, касающихся психологических особенностей развития детей и подростков, факторов поведения, необходимости своевременного обращения к психологам и психиатрам в случаях неадекватного или резко изменившегося поведения несовершеннолетнего")
4. Приказ Департамента Образования и Молодежной политики Ханты – Мансийского автономного округа - Югры от 06.08.2021г. № 1155/10-п-1042 «Об утверждении комплекса профилактических мероприятий, направленных на повышение стрессоустойчивости несовершеннолетних, в Ханты - Мансийском автономном округе – Югре на 2021 – 2023 годы»

Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношения к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены.

По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых 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.

Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны одноклассников, друзей, чужеродности и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутрличностные конфликты, наследственная предрасположенность.

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.

Актуальность программы связана с ростом уровня самоубийств среди российских подростков. Суицид занимает 2 место в мире по причине смерти среди молодежи после смерти от дорожно – транспортных происшествий. Проблема детских суицидов присуща как

неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия. 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.

Единой теории, объясняющей причины суицидального поведения, не существует. Суицидальные переживания могут появиться у человека любого возраста, пола, положения в обществе.

Психофизиологические особенности детского и подросткового возраста обуславливают особенности суицидального поведения в этот период. Общая незрелость эмоционально-личностной сферы, несформированность жизненных целей, временной перспективы, самосознания, представлений о смерти как о конечном событии, отсутствие понимания необратимости своих действий и другие нормативные особенности, делают подростков более уязвимыми к суицидальным проявлениям. Суицидальное поведение подростков может иметь различный психологический смысл и выступать как:

- способ избежать трудностей, справиться с безвыходной с точки зрения ребенка ситуацией, являться «актом отчаяния»;
- «акт мести кому-то, кто потом обо всем пожалеет»;
- способ получить внимание и помощь близких, удовлетворить некоторые потребности, о которых по каким-то причинам нельзя говорить, то есть быть специфическим способом коммуникации;
- акт протеста против чего-то или кого-то.

Принято различать:

**Истинное суицидальное поведение**—преднамеренные действия, направленные на лишение себя жизни. Ему чаще всего предшествует длительное депрессивное состояние, чувство безнадежности, утрата смыслов, детальная проработка психотравмирующей ситуации. Когда решение принято, тщательно выбирается место, способ (как правило, со 100% летальностью), осуществляются подготовительные действия (раздают вещи, пишут предсмертные записки, мирятся с врагами и т.п.). - - **Аффективное суицидальное поведение**—совершается на пике эмоций, на фоне острого психотравмирующего события, которое может служить «последней каплей». Суицидальные действия при этом реализуются реактивно, по типу «короткого замыкания». Аффективные суицидальные попытки, в отличие от истинных, чаще совершаются в присутствии людей; действий, чтобы обезопасить суицидальную попытку не предпринимается.

**Демонстративное суицидальное поведение** не связано с желанием умереть. Это способ привлечь к себе внимание близких, удовлетворить некоторые потребности, о которых по каким-то причинам говорить нельзя. Демонстративное суицидальное поведение часто используют как специфический способ коммуникации, когда кажется, что других способов получить желаемое нет, а так— тебя слышат и откликаются. К такому поведению часто относятся как к демонстрации или манипуляции, хотя на самом деле это крик о помощи, который по каким-то причинам не может быть выражен более прямым способом. Способы суицида как правило выбираются нелетальные, действия просчитываются, суицидальную попытку совершают либо на глазах близких, либо о ней обязательно сообщают.

**Скрытое, или не прямое суицидальное поведение (косвенное)**—это саморазрушающее или рискованное поведение, без четких суицидальных мотивов. Сюда относятся злоупотребление алкоголем, никотином, наркотиками, занятия экстремальными видами спорта и т.п.). При этом человек понимает, что такое поведение опасно для его жизни, но продолжает вести себя подобным образом.

**Этапы формирования суицидального поведения:**

По мнению ведущих специалистов суицидальное поведение—это процесс, который чаще всего протекает в несколько этапов:

- антивитаальные переживания;
- пассивные суицидальные мысли;
- активные суицидальные мысли

- суицидальные намерения, разработка плана;
- поиск и подготовка средств для его осуществления;
- суицидальные попытки;

### **Основные факторы риска развития суицидального поведения**

Суицидальное поведение чаще всего складывается из двух групп факторов потенциальных (создающих почву) и актуальных (провоцирующих). Наиболее высокий риск суицидального поведения наблюдается при сочетании наличия факторов риска из обеих групп

#### ***Потенциальные факторы суицидального поведения:***

##### *Личностные факторы риска:*

- Наличие суицидальных попыток в личной истории в прошлом. Чем больше было попыток, тем выше риск. Чем серьезнее были попытки, тем выше риск. Чем менее открыто и демонстративно было суицидальное поведение в прошлом, тем выше риск;
- Импульсивность, эмоциональная нестабильность, неумение преодолевать проблемы и трудности, отсутствие гибкости мышления;
  - Восприятие суицида как единственного способа избавления от физических и душевных страданий, безнадежность;
- Коммуникативные трудности или низкий уровень развития коммуникативных навыков, отсутствие или ограниченное количество социальных контактов, обеспечивающих поддержку;
- Психическое заболевание, например, депрессия, биполярное расстройство, шизофрения, пограничное расстройство личности др.
  - Злоупотребление психоактивными веществами (алкоголь и наркотики);
  - Асоциальное поведение;
- Несуицидальные самоповреждения, чаще всего порезы, ожоги, царапины;
- Повышенные требования к себе, перфекционизм;
- Пониженная самооценка, чувство своей несостоятельности, неспособности оправдать чьи-то ожидания, которые могут скрываться за маской надменности, отвержения норм и правил, провоцирующего поведения;
- Перенапряжение, усталость, астенизация;
- Чувство беспомощности и отчаяния перед жизнью и будущим, безнадежность;
- Высокий уровень импульсивности, низкая толерантность к фрустрации;
- Трудности идентичности, связанные с сексуальной ориентацией и/или половой принадлежностью;
- Опыт переживания физического, в том числе сексуального, насилия в прошлом;
- Опыт переживания жестокого обращения и психологического насилия в прошлом.

##### *Семейные факторы риска:*

- Психические заболевания в семье;
- Завершенные самоубийства или суицидальные попытки в семье;
- Алкоголизация, наркомания или другие виды антисоциального поведения родителей;
- Конфликтная обстановка в семье;
- Социальное неблагополучие в семье, низкий образовательный уровень и, как следствие, недостаточная интеграция ребенка в социум;
- Жестокое обращение и насилие в семье;
  - Ригидность семьи, жесткое следование установленным нормам;
- Семья с высоким уровнем требований и перфекционизмом, высокий запрос родителей по отношению к учебе и поведению;
- Недостаток внимания, заботы и поддержки в семье, недооценка эмоционального благополучия ребенка;
- Семейная установка на сокрытие неблагоприятных факторов («не выносить сор из избы»), в том числе психического неблагополучия.
- Социальные факторы риска:

- Потеря или отсутствие социальной сети поддержки, социальное одиночество, отгороженность;
- Потеря близких людей;
- Проблемы с друзьями или в романтических отношениях;
- Отвержение или травля со стороны сверстников;
- Утрата близких людей;
- Наличие в истории жизни травматических ситуаций. На фоне новых сильных стрессов может произойти ретравматизация, реактивация чувства отчаяния, покинутости и беспомощности;
- Утрата социального статуса (неудачная сдача экзаменов, невозможность поступить в желаемую школу/ВУЗ и т.п.) Факторы риска специфичные для школьной среды:
- Преследование, травля (буллинг, кибербуллинг);
- Чувство отвергнутости, стигматизация в связи с отличиями (физическими, по половой идентичности, по национальному признаку);
- Высокие учебные требования;
- Стигматизация ученика после суицидальной попытки. Непонимание, тревога, отвержение у педагогов на фоне суицидального поведения подростка. Замалчивание ситуации педагогами и школьниками, вызванное страхом снова спровоцировать суицидальное поведение.

#### **Актуальные факторы суицидального поведения:**

- все ситуации, субъективно переживаемые как обидные, оскорбительные, несправедливые, глубоко ранящие. Объективная оценка взрослого в данном случае может сильно отличаться;
- депрессивные состояния с переживаниями безнадёжности, безысходности, брошенности, ненужности, одиночества;
- крушение романтических отношений, разлука или ссора с друзьями;
- неприятности в семье; - проблемы с законом;
- запугивание, издевательства (буллинг) со стороны сверстников;
- неспособность справиться с учебной программой, разочарование успехами в школе;
- нежелательная беременность, аборт, заражение болезнью, передающейся половым путем;
- переломные моменты жизни;
- внезапное заболевание, ведущее к нарушению привычной жизнедеятельности;
- распад семьи, развод или уход одного из родителей из семьи, смерть одного из членов семьи; употребление алкоголя, ПАВ.

#### **Содержание основных понятий.**

**Покушение на самоубийство** – это однородная деятельность человека, не закончившаяся летальным исходом по различным обстоятельствам.

**Социализация** – двуединый процесс: с одной стороны, это *внешнее* для человека влияние на него со стороны общества его социальных институтов и общественной атмосферы, нравственных норм и культурных ценностей, образа жизни людей; с другой – это *внутреннее*, личностное освоение каждым человеком такого влияния в процессе социального становления.

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

**Суицид** – самоубийство, намеренное лишение себя жизни. Самоубийство и примыкающий к нему более широкий ряд феноменов аутоагрессии и саморазрушения следует отнести к формам девиантного поведения (поступки или действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам).

**Суицидальная попытка** – это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

**Суицидальное поведение** – волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства. Является следствием социально - психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.

**Суицидальные замыслы** – это 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.

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

## ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп в общеобразовательном учреждении.

**Целью** данной программы является профилактика суицида, суицидального поведения и суицидальных попыток среди несовершеннолетних.

Поставленная цель достигается за счёт решения следующих **задач**:

- создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп;
- изучение особенностей психолого-педагогического статуса учащихся, с последующим выявлением детей, нуждающихся в незамедлительной помощи;
- обеспечение безопасности ребенка, снятие суицидального риска;
- сопровождающая деятельность детей группы риска и их семей.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

В России, как и в других странах, превенция суицидального поведения обучающихся является командной работой специалистов образовательной организации – представителей администрации, социально-психологической службы, заместителей директора по воспитательной работе, по безопасности и пр. Вместе с тем, традиционно основная доля ответственности, как за организацию такой работы, так и за ее результаты принадлежит школьной психологической службе (или педагогу-психологу). Основными видами работ в рамках профилактики для педагога-психолога образовательной организации являются информационная работа с учителями и родителями, проведение групповых занятий с обучающимися, диагностические мероприятия, направление обучающихся и их родителей в профильные медико-психологические организации и пр.

Всемирная организация здравоохранения выделяет первичный, вторичный, третичный уровни профилактики, позволяющие снизить количество суицидов среди подростков и молодежи.

Применительно к системе образования **первичная профилактика или превенция** - направлена на укрепление психического здоровья в целом и проводится со всеми субъектами образовательной среды (дети, родители, педагоги). Объектом первичной профилактики являются люди, не имеющие суицидальных мыслей и намерений, ее цель – минимизация возможного риска возникновения суицидальных намерений в будущем у психологически благополучных субъектов.

Первичная профилактика представляет собой комплекс мер, направленных на образование в области психического здоровья, разработку методических пособий, повышение уровня осведомленности школьных психологов, педагогов и родителей, выявление потенциальных групп риска среди подростков. Цель первичной профилактики—свести к минимуму риск возникновения суицидальных намерений.

Образовательные организации являются наиболее эффективными площадками для проведения профилактических мероприятий, так как педагоги и классные руководители, как лица, имеющие наиболее частый и тесный контакт с обучающимися, обладают уникальным ресурсом для решения отдельных задач первичной профилактики суицидального поведения детей и подростков.

**В рамках первичной профилактики** суицидального поведения в образовательной организации реализуются следующие виды профилактики:

- ✓ информационно-просветительская работа с субъектами образовательной среды, осуществляется педагогами-психологами, социальными педагогами образовательных организаций, классными руководителями;
- ✓ диагностика суицидального поведения обучающихся осуществляется педагогами-психологами или привлеченными специалистами или организациями, специализирующимися на выявлении обучающихся группы риска по суицидальному поведению;
- ✓ создание и поддержание благоприятного психологического климата в образовательной организации, осуществляется педагогами-психологами, классными руководителями и педагогами. Дополнительно следует рекомендовать обучающимся и их родителям в случае необходимости обращение за психологической и иной помощью к профильным специалистам.

**Вторичная профилактика или интервенция** – это поддержка лиц, находящихся в кризисной ситуации. Основная цель вторичной профилактики – помочь человеку с выявленными суицидальными намерениями найти выход из сложившейся ситуации и стабилизировать его психологическое состояние. Главная роль при интервенции отводится специалистам узкого профиля, имеющим соответствующую квалификацию (психологи, психиатры).

Вторичная профилактика направлена на помощь лицам, переживающим кризисную ситуацию и всерьез размышляющим о самоубийстве. Основная цель вторичной профилактики—помочь человеку с выявленными суицидальными намерениями найти выход из сложившейся ситуации и стабилизировать его психологическое состояние. Вторичная профилактика осуществляется узкими специалистами с соответствующей квалификацией—психиатрами, психологами. В этот период для предотвращения тяжелых, потенциально летальных последствий, может потребоваться стационарное лечение. На этом этапе активно применяются различные методы фармако- и психотерапии.

**В рамках вторичной профилактики** суицидального поведения в образовательной организации реализуются:

- ✓ психологическая помощь и сопровождение обучающихся группы риска по суицидальному поведению. Проводятся антикризисные мероприятия по результатам диагностики, включающие направление к профильным специалистам, индивидуальное и групповое (в составе семьи) консультирование, групповую работу с классом, осуществляемую педагогами-психологами, к которой при необходимости привлекаются социальные педагоги, классные руководители. Для оказания методической помощи, супервизии по работе с группой риска привлекаются специалисты профильных организаций (психологических центров). Дополнительно следует рекомендовать обучающимся и их родителям индивидуальное обращение за психологической помощью к специалистам профильных организаций систем образования, здравоохранения и социальной защиты населения;
- ✓ экстренная помощь при попытке суицида / суицидальных намерениях. Оказывается кризисная психологическая помощь при попытке суицида на территории образовательной организации до прибытия оперативных служб. Помощь оказывают специалисты психологической службы образовательной организации, при необходимости привлекаются классный руководитель и др.

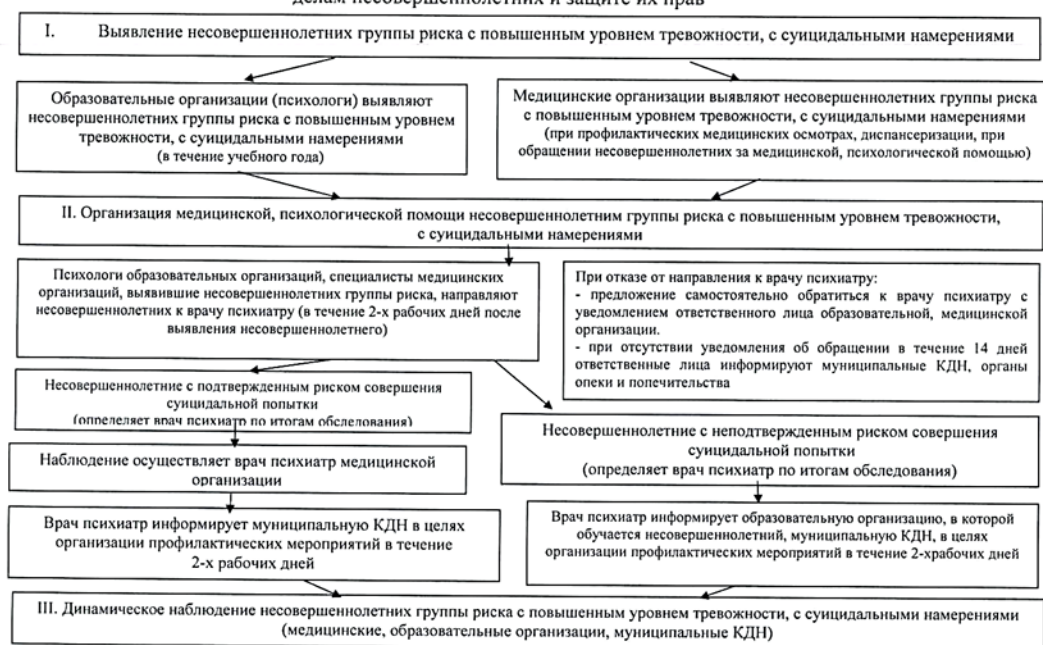
специалисты Обязателен незамедлительный вызов специализированных экстренных служб.

В соответствии с Приказом Департамента Образования и Молодежной политики Ханты – Мансийского автономного округа – Югры от 06.08.2021г. № 1155/10-п-1042 «Об утверждении комплекса профилактических мероприятий, направленных на повышение стрессоустойчивости несовершеннолетних, в Ханты - Мансийском автономном округе – Югре на 2021 – 2023 годы» в случаях выявления повышенного уровня тревожности, выраженной

социально-психологической дезадаптации у несовершеннолетних, ответственные педагоги-психологи обеспечивают оперативное информирование родителей (закройных представителей) несовершеннолетнего о возможной угрозе жизни и здоровью несовершеннолетнего, необходимости проведения дополнительного медицинского обследования, с получением расписки на проведение адресного психолого-педагогического сопровождения, которое, в том числе предусматривает направление в медицинскую организацию для получения медицинской помощи.

Взаимодействие педагогом-психологов образовательной организации, специалистов медицинских организаций и муниципальной комиссии по делам несовершеннолетних осуществляется по следующей схеме.

Схема взаимодействия медицинских организаций, образовательных организаций, муниципальных комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав



**Третичная профилактика или поственция** – это помощь, которая оказывается людям, уцелевшим после самоубийства, и их окружению; она также направлена на социально-психологическое сопровождение близких суицидента, предотвращение подражательных суицидов. третичная профилактика направлена на психологическую поддержку и реабилитацию, а также на предотвращения повторных суицидальных попыток или подражательных суицидов.

**В рамках третичной профилактики суицидального поведения** в образовательной организации реализуется медико-психологическая реабилитация в период постсуицида. Разрабатывается и реализовывается адресная программа психолого-педагогического сопровождения, адаптации и социализации обучающегося (в составе семьи), совершившего суицидальную попытку, членов его семьи и ближайшего окружения. Реализуется психологическое сопровождение членов семьи и ближайшего окружения после завершеного суицида, работа осуществляется преимущественно специалистами профильных психологических служб (например, Центров ППМС) совместно со специалистами



психологической службы образовательной организации. Дополнительно следует мотивировать семью на индивидуальное обращение за медико-психологической помощью к специалистам профильных организаций систем здравоохранения и социальной защиты населения.

### **Уровни и мероприятия профилактики аутоагрессивного, суицидального поведения обучающихся**

| <b>Уровень профилактики</b> | <b>Цель</b>  | <b>Мероприятие</b>   | <b>Целевая аудитория / периодичность</b>          | <b>Исполнители (преимущественно)</b>   |
|-----------------------------|--|--|---|--|
| Первичная (Превенция)       | Повышение уровня осведомленности о факторах социально-психологической дезадаптации в подростковом возрасте и возможностях снижения ее уровня у обучающихся | Тематический педагогический совет<br>Формирование плана профилактики по превенции суицидального поведения обучающихся  | Администрация и педагоги / В начале учебного года | <b>Классные руководители</b><br>Педагоги-психологи<br>Специалисты профильных организаций |
|                             |  | Родительское собрание – информирование родителей обучающихся о возможностях получения семьями психологической помощи (очной, дистанционной), иных видов помощи (медицинской, правовой, социальной)                               | Родители / В течение учебного года                |  |
|                             | Развитие жизнестойкости, формирование сети социальной поддержки и коммуникативных навыков, повышение уровня психологической грамотности обучающихся        | Групповые психологические занятия, направленные на формирование позитивного образа будущего, формирование навыков эффективного преодоления негативных жизненных ситуаций и развитие навыков саморегуляции; профилактика буллинга | Обучающиеся / Раз в полугодие                     |  |
|                             | Повышение уровня осведомленности о возможностях получения помощи в трудных   | Информирование об организациях, оказывающих психолого-медико-социальную и иные виды помощи (в т.ч.   | Обучающиеся<br>Родители / В течение учебного года | Классные руководители;<br>Педагоги-психологи   |

|                         |   |  |   |  |
|-------------------------|---|--|---|--|
|                         | жизненных ситуациях   | дистанционные) несовершеннолетним и их родителям; предоставление необходимой информации для стендов, Интернет-сайтов и пр., находящихся в постоянном доступе   |   |  |
|                         | Выявление детей с признаками риска аутоагрессивного, суицидального поведения  | Скрининг, направленный на выявление детей с выраженной социально-психологической дезадаптацией   | Обучающиеся / Второе полугодие/по мере необходимости  | Педагоги-психологи при методической поддержке профильных организаций                             |
|                         |   | Наблюдение за психологическим состоянием обучающихся, выявление детей группы риска по маркерам суицидального поведения и с использованием информации о факторах суицидального риска  | Обучающиеся / В течение всего учебного года   | Классный руководитель; учителя-предметники   |
| Вторичная (Интервенция) | Психологическое сопровождение подростка, находящегося в кризисном состоянии<br>Психологическое сопровождение детей из группы риска, выявленной с помощью скрининга и методом наблюдения | Решение актуальных проблем подростка, возникших в связи с кризисом<br>Углубленное психологическое обследование обучающихся из группы риска, индивидуальное консультирование семьи и классного руководителя; подготовка рекомендаций по дальнейшему сопровождению | Обучающиеся / при развитии кризисных состояний/ ситуаций<br>Обучающиеся, их родители, педагогический состав, администрация / По результатам скрининга/по мере необходимости | Специалисты профильных организаций и ведомств; Педагоги-психологи                                |
| Третичная (Поственция)  | Психологическое сопровождение и реабилитация после незавершенной попытки суицида<br>Профилактика повторных суицидов при   | Углубленное психологическое обследование подростка после совершенной суицидальной попытки, индивидуальное консультирование   | Обучающиеся, их родители, педагогический состав и администрация / Незамедлительно после инцидента/ по мере необходимости  | Специалисты профильных организаций и ведомств (ЦППМС, антикризисные бригады); Педагоги-психологи |

|                                  |   |  |  |  |
|----------------------------------|---|--|--|--|
| совершенном суициде обучающегося | семьи Работа с классом с целью предотвращения романтизации и идеализации идеи суицида и/или других негативных паттернов | Оказание экстренной и кризисной психологической помощи |  |  |
|----------------------------------|---|--|--|--|

### Методы работы педагогов-психологов по первичной профилактике суицидального поведения

| №  | Название раздела             | Основные виды деятельности обучающихся  |
|----|------------------------------|---|
| 1. | Психологическая диагностика  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Диагностика с использованием опросника «СДП» Э.В. Леус;</li> <li>-Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению по методике А.Н. Орел;</li> <li>-Диагностика эмоционального благополучия обучающихся, методика «Домики» (О.А. Орехова);</li> <li>-Диагностика школьной тревожности «Шкала ситуативной тревожности» Спилбергега-Ханина;</li> <li>-Диагностика школьной тревожности Е.Амен, Н.Ренисон в модификации А.М. Прихожан;</li> <li>-Психологическое обследование системы отношений обучающихся с использованием проективной методики ЦТО (А.М. Эткинда);</li> <li>-Диагностика самооценки методика Дембо-Рубинштейн (модификация Прихожан);</li> <li>-Диагностика социометрического статуса класса, системы взаимоотношений учащихся «Мой круг общения»;</li> <li>-Диагностика школьной тревожности, методика Филипса;</li> <li>-Диагностика межличностных отношений, методика А.Н.Лутошкина;</li> <li>-Диагностика суицидального риска;</li> <li>-Диагностика особенностей семейных взаимоотношений.</li> </ul> |
| 2. | Психологическая профилактика | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Занятий по программе «Формирование стрессоустойчивости»;</li> <li>-Профилактические беседы «Шаг навстречу»;</li> <li>-Коррекционно-развивающие занятия по программе: -- Профилактика тревожности и суицидального поведения несовершеннолетних «Рука в руке»;</li> <li>- Профилактические занятия по программе «Познай себя и других»;</li> <li>-Тренинги;</li> <li>-Акции;</li> <li>-Конкурсы рисунков;</li> </ul>  |

|    |                                       |  |
|----|---------------------------------------|--|
|    |                                       | -Игры-квесты.  |
| 3. | Педагогическая профилактика           | -Профилактическая беседа «В паутине социальных сетей»;<br>-Декада правовых знаний «Правовой компас»;<br>-Проведение профилактических рейдов «Подросток»;<br>-Оказание помощи в преодолении негативных явлений в семье;<br>-Вовлечение обучающихся, состоящих на разных формах учета в досуговую занятость. |
| 4. | Информационно-просветительская работа | -Родительские собрания;<br>-Консультации;<br>-Распространение памяток;   |

### **ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

Реализация программы позволит осуществить профилактику суицида, суицидального поведения и суицидальных попыток среди несовершеннолетних, осуществить социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации детско-родительских взаимоотношений.

Реализация программы предусматривает:

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

## Приложение

### ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп в общеобразовательном учреждении

на 2020-2021 гг.

| № п/п  | Мероприятие   | Участники        | Ответственный                             | Сроки                     |
|--|---|------------------|---|---------------------------|
| <b>Психологическая диагностика</b><br><b>Цель:</b> Первичное выявление детей с признаками неблагополучия в эмоциональной, поведенческой, социальной сферах |   |                  |   |                           |
| 1.   | Наблюдение и фиксация факторов возможного риска развития суицидального поведения          | 1-10 классы      | педагог-психолог<br>Классный руководитель | в течение учебного года   |
| 2.   | Диагностика школьной тревожности учащихся Е. Амен, Н, Ренисон в модификации А.М. Прихожан | 1-4 классы       | педагоги-психологи                        | сентябрь-октябрь 2020г.   |
| 3.   | Диагностика эмоционально-личностной сферы с использованием комплекса Л.А.Ясюковой         | 5 классы         | педагоги-психологи                        | сентябрь 2020г.           |
| 4.   | Диагностика с использованием опросника «СДП» Э.В. Леус                                    | 6-7 классы       | педагоги-психологи                        | сентябрь-октябрь 2020г.   |
| 5.   | Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению по методике А.Н. Орел                   | 8-10 классы      | педагоги-психологи                        | сентябрь – октябрь 2020г. |
| 6.   | Диагностика суицидального риска   | 8-10 классы      | педагоги-психологи                        | сентябрь-октябрь 2020г.   |
| 7.   | Диагностика школьной тревожности «Шкала ситуативной тревожности» Спилбергега-Ханина       | 5, 8,9,10 классы | педагоги-психологи                        | сентябрь-октябрь 2020г.   |
| 8.   | Диагностика системы эмоциональных отношений ЦТО (А.М. Эткинда)                            | 1-4 классы       | педагоги-психологи                        | ноябрь – октябрь 2020г.   |
| 9.   | Диагностика самооценки методика Дембо-Рубинштейн (модификация Прихожан)                   | 8 классы         | педагоги-психологи                        | ноябрь 2020г.             |
| 10.  | Диагностика социометрического статуса класса, системы                                     | 5, 8 классы      | педагоги-психологи                        | ноябрь 2020г.             |

|   |  |                       |                    |   |
|---|--|-----------------------|--------------------|---|
|   | взаимоотношений учащихся «Мой круг общения»  |                       |                    |   |
| 11.   | Диагностика школьной тревожности, методика Филипсса  | 6-7 классы            | педагоги-психологи | ноябрь 2020г.                             |
| 12.   | диагностика межличностных отношений, методика А.Н.Лутошкина  | 6-7 классы            | педагоги-психологи | ноябрь 2020г.                             |
| 13.   | Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению по методике А.Н. Орел  | 5 классы              | педагоги-психологи | декабрь 2020г.                            |
| 14.   | Диагностика суицидального риска  | 5 классы              | педагоги-психологи | декабрь 2020г.                            |
| 15.   | Диагностика особенностей семейных взаимоотношений  | 2-4 классы            | педагоги-психологи | март 2021г.                               |
| 16.   | Диагностика суицидального риска  | 8-10 классы           | педагоги-психологи | март 2021г.                               |
| <b>Психологическая профилактика</b>   |  |                       |                    |   |
| <b>Цель:</b> Повышение уровня осведомленности о возможностях получения помощи в трудных жизненных ситуациях |  |                       |                    |   |
| 17.   | Диагностика особенностей семейных взаимоотношений  | 2-4 классы            | педагоги-психологи | март 2021г.                               |
| 18.   | Диагностика суицидального риска  | 8-10 классы           | педагоги-психологи | март 2021г.                               |
| 19.   | Коррекционно-развивающие занятия по программе: Профилактика тревожности и суицидального поведения несовершеннолетних «Рука в руке» | 6-7 классы            | педагоги-психологи | октябрь 2020 г - май 2021 г               |
| 20.   | Проведение профилактических занятий классов по программе «Познай себя и других»,   | обучающиеся 8 классов | педагоги-психологи | в течение учебного года (2 раза в неделю) |
| 21.   | Конкурс рисунков «Как прекрасен этот мир, посмотри»  | 1-4 классы            | педагоги-психологи | октябрь 2020г.                            |
| 22.   | Тренинг "Конфликты и их разрешение»  | 6-7 классы            | педагоги-психологи | ноябрь 2020г.                             |
| 23.   | Занятие «Я управляю стрессом»  | 5 классы              | педагоги-психологи | ноябрь 2020г.                             |
| 24.   | Акция «Письмо матери»  | 9-10 классы           | педагоги-психологи | ноябрь 2020г.                             |
| 25.   | Акция «Ладони»   | 2-4 класс             | педагоги-психологи | декабрь 2020г.                            |
| 26.   | Коррекционное занятие «Интернет благо или зло?»  | 6-7 классы            | педагоги-психологи | декабрь 2020г.                            |
| 27.   | Коррекционно-развивающее занятие «Ловец негативных мыслей»   | 3 классы              | педагоги-психологи | январь 2021г.                             |
| 28.   | Акция «Экран настроения»   | 1-4 классы            | педагоги-психологи | январь 2021г.                             |

|   |  |                          |                     |                                  |
|---|--|--------------------------|---------------------|----------------------------------|
| 29.   | Беседа «Счастье-это...»  | 6-7 классы               | педагоги-психологи  | январь 2021г.                    |
| 30.   | Тренинг «Мои страхи»   | 5 классы                 | педагоги-психологи  | январь 2021г.                    |
| 31.   | Беседы на тему «Я и мои личные границы?»   | 9-10 классы              | педагоги-психологи  | январь 2021г.                    |
| 32.   | Коллективное творческое дело «Я счастлив когда...»   | 6-7 классы               | педагоги-психологи  | март 2021г.                      |
| 33.   | Совместное детско-родительское мероприятие «Мир моих чувств»   | 2-4 классы               | педагоги-психологи  | март 2021г.                      |
| 34.   | Занятие «Конфликты, как их избежать»   | 5 классы                 | педагоги-психологи  | апрель 2021г.                    |
| 35.   | Тренинг «Жизнь прекрасна»  | 6-7 классы               | педагоги-психологи  | апрель 2021г.                    |
| 36.   | Акция «Открытие от одиночества»  | 9-10 классы              | педагоги-психологи  | апрель 2021г.                    |
| 37.   | Игра-квест «Потерянный номер»  | 2-4 класс                | педагоги-психологи  | май 2021г.                       |
| 38.   | Тренинг «На троне доверия»   | 5 классы                 | педагоги-психологи  | май 2021г.                       |
| 39.   | Акция «Телефон доверия»  | 9-10 классы              | педагоги-психологи  | май 2021г.                       |
| 40.   | Беседа на темы: «Мои чувства, переживания». «Мои сильные стороны, мои ресурсы (внутренние и внешние) как средства решения проблем». Арт-терапия      | 9-10 классы              | педагоги-психологи  | ноябрь 2020г.                    |
| 41.   | Проведение занятий по программе психокоррекционной помощи обучающимся, имеющим проблемы в эмоциональной сфере, в поведении и в общении «Познай себя» | обучающиеся 9,10 классов | педагоги-психологи  | октябрь-апрель (2 раза в неделю) |
| 42.   | Проведение коррекционно-развивающих занятий в рамках коррекционного курса «Психокоррекционные занятия», тематический блок «Мои трудности»            | обучающиеся 2-4 классы   | педагоги-психологи  | в течение учебного года          |
| 43.   | Консультативная психологическая помощь подросткам, в целях предупреждения у школьников нервно-психических расстройств                                | 1-10 классы              | педагоги-психологи  | в течение учебного года          |
| <b>Педагогическая профилактика</b>  |  |                          |                     |                                  |
| <b>Цель:</b> выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите. |  |                          |                     |                                  |
| 44.   | Профилактическая беседа «В паутине социальных сетей»   | 5,9 классы               | социальные педагоги | декабрь 2020г.                   |

|  |   |  |   |                              |
|--|---|--|---|------------------------------|
|  |   | 6,7,8,10<br>классы                     |   |                              |
| 45.  | Декада правовых знаний<br>«Правовой компас»   | 1-10 классы                            | социальные<br>педагоги                              | ноябрь 2020г.                |
| 46.  | Проведение профилактических<br>рейдов «Подросток»   | 1-10 классы                            | социальные<br>педагоги                              | в течение года               |
| 47.  | Вовлечение обучающихся,<br>состоящих на разных формах<br>учета в досуговую занятость                | 1-10 классы                            | социальные<br>педагоги                              | в течение года               |
| 48.  | Оказание помощи в преодолении<br>негативных явлений в семье   | 1-10 классы                            | социальные<br>педагоги                              | в течение года               |
| <b>Информационно-просветительская работа</b>   |   |  |   |                              |
| <b>Цель:</b> просвещение участников образовательного процесса о признаках суицидального поведения, методах его выявления, профилактики и коррекции |   |  |   |                              |
| 49.  | Выявление сферы проблем и<br>ресурсов в отношениях между<br>родителями и детьми                     | 1-10 классы                            | педагоги-<br>психологи,<br>социальные<br>педагог    | в течение года<br>по запросу |
| 50.  | Консультативный пункт для<br>родителей и педагогов «Школьная<br>тревожность, что делать?»           | Родители<br>обучающихся<br>1-4 классы  | педагоги-<br>психологи                              | октябрь 2020г.               |
| 51.  | Консультативный пункт для<br>педагогов «Суицид, как его<br>предотвратить»                           | Педагоги                               | педагоги-<br>психологи                              | октябрь 2020г.               |
| 52.  | Консультативный пункт для<br>родителей «Как реагировать на<br>негативные эмоции детей?»             | Родители<br>обучающихся<br>1-4 классы  | педагоги-<br>психологи                              | ноябрь 2020г.                |
| 53.  | Консультативный пункт для<br>родителей «Способы преодоления<br>эмоциональных трудностей у<br>детей» | Родители<br>обучающихся<br>1-4 классы  | педагоги-<br>психологи                              | ноябрь 2020г.                |
| 54.  | Распространение памяток<br>«Подростковый суицид»  | Родители<br>обучающихся<br>6-7 классов | классные<br>руководители,<br>педагоги-<br>психологи | ноябрь 2020г.                |
| 55.  | Родительское собрание<br>«Эмоциональное благополучие<br>подростка»                                  | Родители<br>обучающихся<br>8 классов   | классные<br>руководители,<br>педагоги-<br>психологи | ноябрь 2020г.                |
| 56.  | Распространение памяток «Что<br>такое суицид и как с ним<br>бороться»                               | Родители<br>обучающихся<br>5 классов   | педагоги-<br>психологи                              | декабрь 2020г.               |
| 57.  | Родительское собрание «Как спасти<br>ребенка от одиночества»  | Родители<br>обучающихся<br>8 классов   | классные<br>руководители,<br>педагоги-<br>психологи | декабрь 2020г.               |
| 58.  | Распространение памяток<br>«Подростковые конфликты и<br>способы их разрешения»                      | Родители<br>обучающихся                | педагоги-<br>психологи                              | декабрь 2020г.               |



|     |   |                                   |   |                         |
|-----|---|-----------------------------------|---|-------------------------|
| 59. | Занятие в рамках курсов для родителей «Подростковый суицид. Как не пропустить признаки суицидальных мыслей» | родители                          | педагоги - психологи                      | январь 2021г.           |
| 60. | Родительское собрание «Как помочь тревожному ребенку?»  | Родители обучающихся 8 классов    | классные руководители, педагоги-психологи | январь 2021г.           |
| 61. | Распространение памяток «Буллинг в школе: причины, последствия, помощь»                                     | Обучающиеся 8 классов             | педагоги-психологи                        | январь 2021г.           |
| 62. | Родительское собрание «Первые проблемы подросткового возраста»  | Родители обучающихся 6-7 классов  | педагоги-психологи                        | январь 2021г.           |
| 63. | Консультативный пункт «Наши чувства и действия»   | Родители обучающихся 1, 5 классов | педагоги-психологи                        | февраль 2021г.          |
| 64. | Родительское собрание «Я хороший родитель»  | Родители обучающихся 8 классов    | классные руководители, педагоги-психологи | февраль 2021г.          |
| 65. | Выступление на родительских собраниях по следующим темам: «Почему ребенок не хочет жить?»                   | Родители обучающихся 6-7 классов  | педагоги-психологи                        | март 2021г.             |
| 66. | Родительское собрание «Психологические особенности подготовки к экзамену»                                   | Родители обучающихся 9-10 классов | классные руководители, педагоги-психологи | март 2021г.             |
| 67. | Консультация для родителей «Способы преодоления эмоциональных трудностей у детей»                           | Родители обучающихся 1, 5 классов | педагоги-психологи                        | апрель 2021г.           |
| 68. | Оформление информационного стенда, распространение листовок «Телефон доверия»                               | 1-10 класс                        | педагоги-психологи                        | май 2021 г.             |
| 69. | Оформление информационного стенда, распространение листовок «Воспитывать сложно! Позвонить легко!»          | Родители обучающихся 1-4 классы   | педагоги-психологи                        | май 2021г.              |
| 70. | Индивидуальное консультирование обучающихся, попавших в трудную жизненную ситуацию                          | 1-10 класс                        | педагоги-психологи                        | в течение учебного года |
| 71. | Консультативная психологическая помощь родителям  | Родители обучающихся 1-10 классов | педагоги-психологи                        | в течение учебного года |
| 72. | Консультирование педагогов по работе с учащимися испытывающими трудности                                    | Педагоги 1-10 классов             | педагоги-психологи                        | в течение учебного года |

|     |   |                                    |                    |                         |
|-----|---|------------------------------------|--------------------|-------------------------|
|     | поведенческой и эмоциональной сферы   |                                    |                    |                         |
| 73. | Доведение до сведения учащихся и родителей информации о работе телефона доверия, служб способных оказать помощь в сложных ситуациях | Родители, обучающиеся 1-10 классов | педагоги-психологи | в течение учебного года |