

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Барано-Оренбургская средняя общеобразовательная школа
Пограничного муниципального округа»**

ПРИКАЗ

23.12.2022г.

№ 207-а

**Об утверждении программы по профилактике суицидального
поведения детей и подростков**

На основании письма отдела образования Администрации Пограничного муниципального округа от 15.12.2022 года № 2399, с целью организации профилактической работы по предупреждению суицидального поведения учащихся, сохранения и укрепления их психического здоровья

приказываю:

1. Утвердить:

Программу по профилактике суицидального поведения детей и подростков МБОУ «Барано-Оренбургская СОШ ПМО»

Директор школы



Гаврилов В.В. Гаврилов

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Барано-Оренбургская средняя общеобразовательная школа
Пограничного муниципального округа»**

Приложение
к приказу от 23.12.22 №207-а

**ПРОГРАММА
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
На 2022-2023 учебный год.**

Педагог-психолог
Игнатенко Лидия Николаевна

2022

Пояснительная записка

Актуальность программы связана с ростом уровня самоубийств среди российских подростков. Проблема детских суицидов присуща как неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия. Специалисты сходятся во мнении, что суицид – это биopsихосоциальный феномен, которому предшествуют биологические, социальные и психологические факторы.

Биологические факторы, предшествующий суициду:

- **генетическая предрасположенность**, в группе риска находятся: родственники первой степени человека, совершившего самоубийство, близнецы (если кто-то из них совершил суицид);
- некоторые **особенности работы головного мозга** – увеличение обратного захвата серотонина, дефицит в орбитальных зонах лобных долей мозга, дефицит функций дорсолатеральной префронтальной коры.

Социальные факторы, предшествующие суициду:

- суициdalному поведению **связаны с обществом**, в котором находится человек.

Психологические факторы, предшествующие суициду:

- человек находится в неблагоприятных или некомфортных психологических или конфликтных условиях (дети и подростки, чья психика еще незрелая и легко поддается влиянию негативных факторов. Люди, страдающие депрессией, неврозами и т. д.)

Виды суициdalного поведения:

- **Парасуицид – демонстрация суициdalных наклонностей**, причинение вреда собственному организму (без доведения до смерти), человек стремится привлечь внимание окружающих. Это акт проявления аутоагgressии, своеобразный «**крик о помощи**».
- **Аффект – попытки** совершить самоубийство происходят **в состоянии аффекта (сильного эмоционального возбуждения)**. У человека утрачивается самоконтроль, снижается гибкость мышления, сужается сознание. В таком состоянии, он видит только один выход – смерть.
- **Истинное суициdalное поведение** – в этом случае человек все продумывает до мелочей, заранее выбирает способ самоубийства, производит ряд действий, которыми подводит итоги жизни (пишет завещание, решает конфликты, отдает долги и т. д.).

Суицид и парасуицид - следствие развившегося кризиса, конфликта неудовлетворенной актуальной потребности и невозможности обойти препятствия, разрешить конфликт на фоне социально-психологической дезадаптации.

Цель программы – организация профилактической работы по предупреждению суициdalного поведения учащихся, сохранение и укрепление их психического здоровья.

Задачи программы:

1. Выявить учащихся входящих в «группу риска» по проблеме суицида, а также учащихся с суициdalным поведением (суициdalные мысли, попытки самоубийства).
2. Оказать профилактическую, консультационную и коррекционную помощь учащимся склонным к суициdalному поведению.
3. Провести соответствующую просветительскую работу среди учителей, учащихся и их родителей.
4. Организовать межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций;
5. Осуществлять пропаганда здорового образа жизни, способствовать формированию у учащихся позитивного образа Я.

Применение программы - программа может применяться как в качестве профилактической для работы с детьми, имеющими признаки суициdalного поведения, так и с учащимися проявляющими признаки депрессии, апатии, тревожности и аутоагgressии.

Программа составлена на основе принципа раннего выявления школьников с высокой степенью риска суицида и своевременного направления таких детей и подростков к специалистам.

Планируемые результаты реализации программы

1. Выявление причин суициального поведения учащихся «группы риска».
2. Психокоррекция суициального поведения.
3. Повышение уровня самооценки, уровня социально - психологической адаптации детей и подростков.
4. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.
5. Создание условий для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, посредством развития здоровьесберегающей и здоровьес развивающей среды общеобразовательного учреждения.
6. Создание условий, благоприятных для укрепления нравственно-психического здоровья детей, обучающихся в общеобразовательном учреждении.
7. Повышение психологической компетентности родителей в области воспитания и взаимодействия с детьми.
8. Организация психолого-педагогического консультирования учащихся, родителей, учителей.
9. Анализ результатов и выработка практических рекомендаций по профилактике

Содержание

I Основные направления деятельности педагога-психолога по профилактике и предупреждению суицидального поведения детей и подростков.

Программа работы школьного психолога по профилактике и предупреждению суицидального поведения детей и подростков включает в себя следующие направления деятельности.

Психодиагностическое – в рамках данного направления осуществляется выявление учащихся, входящих в “группу риска” по проблеме суицида, с помощью скрининговой диагностики (предварительного ориентировочного выявления), т.е. учащихся с суицидальным поведением. А также углубленная диагностика детей, входящих в группу суицидального риска.

Консультационное – в процессе реализации данного направления школьный психолог проводит собеседование с классными руководителями и обсуждение с ними результатов скрининг-диагностики каждого ребенка; индивидуальное консультирование учащихся, входящих в группу суицидального риска и их родителей (законных представителей) учащихся, обсуждение с ними результатов диагностики.

Просветительское – в рамках данного направления организуются беседы, лекции с учащимися, семинары для учителей, родительские собрания, проводимые психологом с целью предоставить участникам наиболее важную и значимую информацию по проблеме детского суицида.

Коррекционно-развивающее – в процессе данного направления школьный психолог проводит с учащимися групповые, а также индивидуальные коррекционно-развивающие занятия с целью *развития личности, укрепления и совершенствования психологического здоровья детей и подростков, нормализацию межличностных отношений, развития чувства собственного достоинства и преодоления неуверенности в себе.*

II Этапы психологической работы по профилактике суицидального поведения детей и подростков.

1. Проведение беседы с классными руководителями.

Первым этапом в работе по профилактике и предупреждению суицидального поведения детей и подростков является определение круга лиц, которым необходима организация данной деятельности. Для этого, психолог проводит собеседование с классными руководителями, в процессе которого выявляет, есть ли в классе дети с признаками суицидального поведения, с резкими изменениями в поведении, дети подавленные, находящиеся в депрессии и т.п. После составляется список классов, в которых будет проводиться работа по профилактике суицидального поведения учащихся.

2. Организация беседы с учащимися.

Психологическая работа на данном этапе начинается с выступления педагога-психолога на классных часах и проведения беседы с учащимися по теме “Как помочь, когда все плохо”. В процессе беседы рассказать о том, что каждый учащийся может получить бесплатную, а самое главное конфиденциальную помощь, а также рассказать о круглосуточной работе телефона доверия, куда каждый может позвонить, если ему требуется помощь.

3. Просвещение педагогов.

Кроме бесед с учащимися педагог проводит разъяснительные беседы с учителями “Предупреждение суицида среди учащихся. Основные признаки суицидального поведения”. В процессе учителя знакомятся с типами суицидального поведения, с мотивами суицидальных попыток, проявлениями суицидального поведения детей. Даются общие рекомендации о том, как вести себя с учащимся, который на их взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству.

4. Выступление на родительском собрании.

При необходимости педагог-психолог посещает родительские собрания для беседы на тему “Предупреждение суицида среди детей. Помощь родителей в преодолении трудностей ребенка”. На родительском собрании педагог рассказывает о том какое негативное влияние оказывает неблагополучная семейная ситуация на эмоционально-личностное состояние ребенка. Родителю важно знать о признаках (словесных, поведенческих, ситуационных), мотивах и факторах суицидального поведения. Также педагог знакомит участников с наиболее распространенными

причинами суицида среди детей и подростков. Кроме этого, рассказывает родителям учащихся о том, что люди имеют неправильное представление о суицидентах, поэтому часто упускают момент помощи, в которой нуждается человек. Профилактику самоубийств необходимо начинать с развенчания “мифов”, объясняющих действия суицидентов. И, самое главное, о чем должен сказать психолог на родительском собрании это о том, что нужно делать взрослому и чего делать нельзя, если для его ребенка характерно суицидальное поведение.

5. Проведение скрининг-диагностики.

В проведении скрининг-диагностики могут помочь классные руководители. Кто как ни классные руководители знают своих учащихся, их характер, особенности поведения и семейную ситуацию. Поэтому, классный руководитель, воспользовавшись картой риска и индикаторами суицидального поведения, самостоятельно заполняет вышеупомянутую карту риска. На всех этапах психологического сопровождения детей в максимально возможной степени каждый классный руководитель должен соблюдать принцип конфиденциальности полученной информации о психологических особенностях ребенка, его семейной ситуации, его проблемах и переживаниях. Документация («Карты сопровождения», заполненные бланки тестов, их результаты и проч.) не должна быть доступна детям. При проведении тестирования фамилии на бланках лучше заменять кодами.

6. Выявление учащихся «группы риска».

После проведения диагностики психолог совместно с классным руководителем (возможно участие социального педагога) обсуждают каждого ребенка в классе и составляют список детей, входящих группу суицидального риска. Обычно этот список не превышает 5 – 7 человек, в каких-то классах детей со склонностью к суицидальному поведению может вообще не быть.

7. Проведение беседы с учащимися «группы риска».

Далее психолог приглашает учащихся «группы риска» для индивидуальной беседы, в процессе которой выясняет, есть ли наличие личностных и (или) эмоциональных проблем у ребенка, причины его неблагополучного эмоционального состояния, а также нуждается ли он в помощи взрослых или конкретно в помощи психолога и т.п. Крайне желательно на протяжении всей работы с учащимися не употреблять слово «суицид», заменяя его понятиями «кризисные состояния», «невротические состояния» или «трудности адаптации». Детям можно объяснить цель деятельности как психологическую помощь, заботу об успешной будущей адаптации в жизни, как заботу о «здравье телесном, которое связано с психологическим».

Если после индивидуальной беседы выяснилось, что серьезных поводов для беспокойства нет, то на этом работа психолога с ребенком заканчивается.

Если у ребенка выявилось наличие личностных, психологических проблем, то педагог-психолог переходит к следующему шагу.

8. Получение согласия родителей.

Прежде чем начать работу с учащимся психолог должен учитывать, что подобного рода деятельность проводиться с детьми до 14 лет только с письменного разрешения родителей, а с детьми 15 лет и старше с их собственного согласия. Поэтому одна из основных задач психолога на этом этапе в доступной и понятной для ребенка и его родителей форме объяснить цель данной работы, для чего она проводиться, какие методы будут применяться психологом в работе с ребенком и т.п. Но главное сделать акцент на том, что вся работа будет проводиться только на благо и в интересах ребенка с целью помочь ему в возникших трудностях и предупредить появление новых возможных проблем. *При наличии письменного отказа родителей от работы с их ребенком психологическое сопровождение этого ребенка проводить педагогическими методами (например, индивидуальный педагогический подход на уроках, помочь в улучшении контактов в классе, в повышении статуса или др.).*

9. Беседа с классным руководителем.

Далее психолог может поговорить с классным руководителем, чтобы тот постарался предупредить негативное влияние на подростка со стороны школы, одноклассников, учителей. Данная работа в первую очередь должна быть направлена на преодоление трудностей, возникших у ребенка и на снижение у него риска суицидальной попытки.

10. Проведение углубленной диагностики.

После получения письменного согласия от родителей учащегося с ним необходимо провести углубленную диагностику на наличие скрытых проблем и выявления причин эмоционального неблагополучия. Такая работа особенно важна, если ребенок замкнут и старается не рассказывать о своих трудностях.

11. Проведение консультаций учащихся и их родителей по результатам диагностики.

Затем психолог приглашает на повторную консультацию учащегося и, если учащийся не против, его родителей. В противном случае родителей лучше пригласить на консультацию отдельно. На консультации обсуждаются результаты углубленной диагностики учащегося: наличие (отсутствие) суицидальных мыслей, слов, действий и т.п.; выявленные особенности личности, которые привели к суицидальному поведению; наличие (отсутствие) депрессивного, тревожного состояния у учащегося и причин его появления. *Если в процессе углубленной диагностики школьный психолог выявил у ребенка явную склонность к самоубийству, если выяснилось, что ребенка не редко посещают мысли о самоубийстве или подросток не раз обдумывал способы суицида, то такого подростка необходимо направить на прием к врачу психиатру, психотерапевту. А педагог-психолог в данном случае переходит на этап наблюдения.*

Если же у ребенка имеется наличие психологических проблем, но явной склонности к суициду не обнаружено, то психолог переходит к следующему шагу.

С учителями результаты данной диагностики не обсуждаются. Психолог только дает рекомендации, разработанные на основе выявленных проблем ребенка.

12. Разработка индивидуального маршрута сопровождения учащегося «группы риска».

Индивидуальный маршрут сопровождения может включать в себя следующие пункты.

- Ф.И. ребенка
- Возраст
- Класс
- Классный руководитель
- Результаты диагностики и краткая характеристика выявленных проблем
- Цель
- Задачи
- Направления, формы и методы работы
- План сопровождения
- Планируемые результаты
- Критерии достижения планируемых результатов
- Итоговая диагностика

Индивидуальный маршрут сопровождения учащегося «группы риска» разрабатывается на основе результатов углубленной диагностики и выявленных проблем. На решение данных проблем и должно быть направлено сопровождение учащегося.

13. Организация коррекционно-развивающей работы.

1. Индивидуальные профилактические, поддерживающие консультации учащегося. **Цель таких консультаций** – оказание учащемуся эмоциональной поддержки и сочувствия в социальном, психологическом или экзистенциальном кризисе. Главным методом в преодолении кризисного состояния человека является индивидуальная беседа.
2. Индивидуальные коррекционно-развивающие занятия на преодоление выявленных проблем. Для детей склонных к самоубийству характерна повышенная аутоаггрессия и неразвитость приемлемых способов выражения своего недовольства по отношению к другим людям. Неосознанная, подавляемая агрессия по отношению к другим людям может быть пережита подростком как ненависть к самому себе. При этом, может быть ярко выражено негативное самовосприятие в сочетании с неустойчивой самооценкой. В связи с этим работа психолога с ребенком должна быть направлена на развитие положительных личностных качеств и черт, на развитие у него позитивного самоотношения, а также на формирование адекватной самооценки. Таким образом, коррекционно-развивающие занятия должны включать упражнения по снятию негативных эмоций, которые копятся у учащегося; по формированию умений разбираться в своих чувствах и отношениях; по обучению социальным навыкам, навыкам общения со сверстниками и умениям преодоления стресса; по повышению самооценки подростка, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.
3. Работа с родителями и классными руководителями учащихся «группы риска». Кроме индивидуальной работы с учащимся психолог должен направить свою деятельность на улучшение психологического климата в семье ребенка, помочь родителям принять негативные чувства ребенка и развить навыки общения с ним.
4. Групповые практические занятия. При необходимости педагог-психолог может включить учащегося в групповую работу, в рамках которой проводятся тренинги на развитие личности, укрепление и совершенствование психологического здоровья детей и подростков, нормализацию межличностных отношений, на развитие чувства собственного достоинства и преодоление неуверенности в себе, на мышечную релаксацию и на включение механизмов саморегуляции.

14. Проведение повторной диагностики учащихся.

После завершения различных видов коррекционной работы проводиться контрольная диагностика учащихся, позволяющая оценить эффективность проделанной работы. Желательно проводить контрольную диагностику отсрочено, через 3 – 4 недели с момента окончания работы, чтобы

приобретенные во время занятий навыки прошли «коррекцию жизнью». Для ее проведения необходимо применять методы, используемые ранее. Таким образом, можно будет сравнить те же показатели, которые были выявлены нами при первичном обследовании ребенка.

15. Организация наблюдения за учащимися «группы риска».

Работа психолога с детьми с суициальными попытками или суициальным поведением не прекращается после коррекционной работы. Педагог-психолог держит на контроле учащихся «группы риска», при необходимости оказывает им соответствующую консультационную и коррекционную помощь. Для организации этой работы лучше всего завести специальную картотеку со списком детей склонных к суициальному поведению и периодически проводить с ними профилактическую работу. Также, периодически необходимо проводить коллегиальную (учителя, психолог, соцпедагог) общую оценку динамики состояния, поведения, внешней ситуации детей «группы риска».

16. Снятие учащихся «группы риска» с психологического учета.

Показания для снятия с учета:

- успешное прохождение курса психологической коррекции;
- наличие наблюдаемых положительных изменений в эмоциональной и поведенческой сферах;
- стабильные в течение не менее полугода благоприятные результаты психологических тестов;
- стабильные в течение не менее полугода объективные и субъективные признаки социальной адаптации;
- отсутствие стрессогенной ситуации.

Не спешить снимать с учета детей «группы риска» с благоприятными срезовыми результатами, но сохраняющих поведенческие особенности, на основании которых они были занесены в «группу риска».

III Циклограмма деятельности педагога-психолога в рамках программы профилактики суициального поведения подростков.

Мероприятие	Период проведения
ноябрь	
Беседа с классными руководителями	в течение указанного периода
Выявление классов с детьми, входящими в группу риска	в течение указанного периода
Беседа с учащимися на тему: «Как помочь другу, если все плохо?»	в течение указанного периода
Памятка для педагогов на тему: «Предупреждение суицида среди учащихся. Основные признаки суициального поведения»	в течение указанного периода
Родительское собрание на тему: «Предупреждение суицида среди детей. Помощь родителей по преодолению трудностей ребенка»	в течение указанного периода
Подготовка к скрининг-диагностике	в течение указанного периода
Декабрь	
Проведение скрининг-диагностики классными руководителями выбранных классов	в течение указанного периода
Обсуждение с классными руководителями результатов скрининг-диагностики каждого ребенка	в течение указанного периода
Формирование списка детей, входящих в группу суициального риска	в течение указанного периода
Индивидуальные консультации для учащихся, входящих в группу суициального риска	в течение указанного периода
Беседы с классными руководителями	в течение указанного периода
Индивидуальное консультирование родителей (законных представителей) учащихся, входящих в группу суициального риска	в течение указанного периода
Получение от родителей согласия на проведение углубленной диагностики и психологической работы с учащимся	в течение указанного периода
Январь	

Разработка схем углубленной диагностики детей, входящих в группу суициdalного риска	в течение указанного периода
Углубленная диагностика детей, входящих в группу суициdalного риска	в течение указанного периода
Обработка и интерпретация результатов исследования каждого ребенка	в течение указанного периода
Разработка рекомендаций	в течение указанного периода
Индивидуальные консультации с учащимися, входящими в группу суициdalного риска, по результатам диагностики	в течение указанного периода
Индивидуальные консультации с родителями по результатам диагностики детей	в течение указанного периода
Разработка индивидуальных маршрутов сопровождения учащихся	в течение указанного периода
Февраль	
Индивидуальные профилактические, поддерживающие консультации учащихся (по необходимости)	в течение указанного периода
Индивидуальные коррекционные занятия (по необходимости)	в течение указанного периода
Работа с родителями учащихся (по необходимости)	в течение указанного периода
Работа с классными руководителями (по необходимости)	в течение указанного периода
Март-апрель-май	
Повторная диагностика учащихся, входящих в группу суициdalного риска, для определения результатов коррекционной работы	в течение указанного периода
Индивидуальные профилактические, поддерживающие консультации учащихся (по необходимости)	в течение указанного периода
Индивидуальные консультации родителей (по необходимости)	в течение указанного периода

Основные методы оценки суициdalного риска

- 1) Скрининговая диагностика
- 2) Беседа
- 3) Наблюдение

Словарь терминов

Суицид – намеренное самоубийство, самоповреждение с летальным исходом.

Суициdalное поведение - проявление человеком суициdalной активности (встречается как в норме, так и при психопатиях)

Суициdalные тенденции – любая суициdalная активность (мысли о самоубийстве, разговоры о суициде, угрозы покончить с собой, высказывания о нежелании жить, намерения покончить с собой, самоповреждения, принятное решение о суициде, суициdalные попытки, состояние после покушения на суицид – парасуицида).

Автоагрессия - агрессия, направленная на себя самого, от различных самоповреждений и попыток причинить себе вред до завершенного самоубийства.

Парасуицид - акт намеренного самоповреждения, не приводящий к смерти: покушение на суицид, попытка суицида.

Суициdalная попытка – это целенаправленное действия по лишению себя жизни, не закончившиеся смертью.

Суициdalные замыслы – активная форма проявления суициdalности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.

Суициdalный риск – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

**План мероприятий
по профилактике суицидального поведения среди учащихся
МБОУ «Барано-Оренбургская СОШ ПМО»**

Работа с обучающимися ОУ

№ п\п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Выявление и реабилитация несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации	В течение учебного года	педагог-психолог Игнатенко Л.Н.
2	Проведение скрининговой диагностики с целью выявления учащихся, относящихся к «группе риска» по суициdalной активности	В течение учебного года	педагог-психолог Игнатенко Л.Н.
3	Проведение углубленной диагностики по определению склонности к суициdalному поведению	В течение учебного года	педагог-психолог Игнатенко Л.Н..
4	Проведение индивидуальной работы с учащимися, относящимися к «группе риска» по суициdalной активности	В течение учебного года	педагог-психолог Игнатенко Л.Н.
5	Исследования социального статуса семей учащихся, относящихся к «группе риска» по суициdalной активности	В течение учебного года	педагог-психолог Игнатенко Л.Н.
6	Составление базы данных по семьям, в которых воспитываются несовершеннолетние, относящиеся к «группе риска» по суициdalной активности	В течение учебного года	педагог-психолог Игнатенко Л.Н.
7	Проведение бесед, мини-тренингов по формированию адаптивных навыков: - работы с тревогой - поведения в стрессовых ситуациях - общения - определения своих актуальных потребностей - целеполагания - планирования - прогонозирования - приемлемых способов выражения своего недовольства - тайм менеджмента - снятие усталости - работы в команде - саморегуляции и контроля - решения конфликтов - эффективного отказа	В течение учебного года	педагог-психолог Игнатенко Л.Н.
8	Помощь в улучшении контактов в классе, в повышении статуса или др. для учащихся находящихся в трудной жизненной ситуации в случае письменного отказа родителей от диагностики и индивидуальной психологической помощи	В течение учебного года	педагог-психолог Игнатенко Л.Н.

Работа с родителями

№ п\п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Получение согласия родителей на проведение углубленной диагностики учащихся, относящихся к «группе риска» по суициdalной активности и оказание индивидуальной психологической помощи	В течение учебного года	педагог-психолог Игнатенко Л.Н.
2	Индивидуальное консультирование родителей (законных представителей) учащихся, входящих в группу суициdalного риска	В течение учебного года	педагог-психолог Игнатенко Л.Н.
3	Разработка памяток по профилактике суициdalного поведения для родителей вне зависимости от принадлежности к группе суициdalного риска	В течение учебного года	педагог-психолог Игнатенко Л.Н.

Работа с педагогическим коллективом

№ п\п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Разъяснительные беседы с классными руководителями по выявлению детей «группы риска» по суициdalной активности	В течение учебного года	педагог-психолог Игнатенко Л.Н.
2	Инструктаж по проведению скрининговой диагностики, направленной на выявление детей «группы риска» по суициdalной активности	В течение учебного года	педагог-психолог Игнатенко Л.Н.
3	Распространение среди учителей информационных листовок «Профилактика суициdalного поведения»	В течение учебного года	педагог-психолог Игнатенко Л.Н.