

# Пояснительная записка

За последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершенных самоубийств среди детей и подростков. 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. Проблема детских суицидов присуща как неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия.

Понятие обучающиеся (дети) «группы риска» сегодня считается довольно распространенным и общепринятым и употребляется довольно часто в педагогике и психологии. В современной литературе существуют различные трактовки данного понятия.

Риск - возможность, большая вероятность чего-либо, что может произойти или не произойти, как правило, негативного, нежелательного. Поэтому, когда говорят о детях группы риска, подразумевается, что эти дети находятся под воздействием некоторых нежелательных факторов, которые могут сработать или не сработать.

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.

Программа первичной профилактики суицидального поведения у детей и подростков предполагает мероприятия в трех направлениях: работу с родителями, педагогами и детьми.

Комплексное индивидуальное сопровождение учащихся склонных к суицидальному риску является одним из основных направлений деятельности психолого-педагогической службы МАОУ Лицей № 185.

Многоплановость проблем, которые требуют решения в процессе работы с такими подростками, предполагают участие в этой деятельности разных специалистов: педагога-психолога, социального педагога, классного руководителя, учителей-предметников, администрации лицея, медицинских работников и др.

Специалистами доказано, что своевременная психологическая поддержка, помощь в разрешении конфликтов с окружающими, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогают избежать многих трагедий.

Существуют следующие факторы суицидального риска:

* медико-биологические (группа здоровья, наследственные причины, врождённые свойства, нарушения в психическом и физическом развитии, условия рождения ребёнка, заболевания матери и её образ жизни, травмы внутриутробного развития и т.д.);
* социально-экономические (многодетные и неполные семьи; несовершеннолетние родители; безработные семьи; семьи, ведущие аморальный образ жизни; неприспособленность к жизни в обществе: бегство, бродяжничество, безделье, воровство, мошенничество, драки, убийства, попытки суицида, агрессивное поведение, употребление спиртных напитков, наркотиков и т.д.);
* психологические (отчуждение от социальной среды, неприятие себя, невротические реакции, нарушения общения с окружающими, эмоциональная неустойчивость, неуспех в деятельности, неуспех в социальной адаптации, трудности общения, взаимодействия со сверстниками и взрослыми и т.д.)
* педагогические (несоответствие содержания программ образовательного учреждения и условий обучения детей их психофизиологическим особенностям, темпа психического развития детей и темпа обучения, преобладание отрицательных оценок, неуверенность в деятельности, отсутствие интереса к учению, закрытость для положительного опыта, несоответствие образу школьника и т.д.)

Основными «инструментами» для оценки суицидального риска являются: беседа с подростком, наблюдение за ним, информация, полученная от третьих лиц (друзей, родственников), данные медицинской документации, результаты, полученные в социально-психологическом тестировании.

Состоянию высокого суицидального риска соответствуют:

* устойчивые фантазии о смерти, невербальные «знаки», мысли, прямые или косвенные высказывания о самоповреждении или самоубийстве;
* состояние депрессии;
* проявления чувства вины /тяжелого стыда /обиды /сильного страха;
* высокий уровень безнадежности в высказываниях;
* заметная импульсивность в поведении;
* факт недавнего/текущего кризиса/утраты;
* эмоционально-когнитивная фиксация на кризисной ситуации, объекте утраты;
* выраженное физическое или психическое страдание (болевой синдром, «душевная боль»);
* отсутствие социально-психологической поддержки /не принимающее окружение;
* нежелание подростка принимать помощь /недоступность терапевтическим интервенциям /сожаления о том, что «еще жив».

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.

Для организации комплексного сопровождения учащихся в МАОУ Лицей №185 разработана программа психолого-педагогического сопровождения для обучающихся с суицидальным риском.

Данная программа составлена с опорой на нормативную базу:

* «Концепцию развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года» (утв. Минобрнауки России от 19.12.2017).
* Распоряжение Министерства Просвещения Российской федерации № Р-93 от 9 сентября 2019 г. «Об утверждении примерного положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации».
* Приказ департамента образования мэрии города Новосибирска № 0663од от 08.08.2022 г. «О порядке действий в случае суицида, попытки суицида обучающихся муниципальных образовательных организаций, подведомственных департаменту образования мэрии города Новосибирска».
* Приказ департамента образования мэрии города Новосибирска № 0661од от 05.08.2022 г. «О мерах по профилактике суицидов среди обучающихся муниципальных образовательных организаций, подведомственных департаменту образования мэрии города Новосибирска».

# Цель программы

Формирование регулятивных функций, определение профессиональной траектории

Задачи

* Развивать и совершенствовать волевую саморегуляцию обучающихся.
* Поиск и активизация позитивных ресурсов подростка.
* Снятие мышечных зажимов – освоение методов релаксации.
* Коррекция эмоционально-личностной сферы: снижение тревожности, повышение уверенности в себе, коррекция самооценки и уровня притязаний, формирование позитивного образа «Я».
* Осознание уникальности и неповторимости и собственной личности, и других людей
* Овладение способами взаимодействия с самим собой и с окружающим миром.
* Проработка переживаний, связанных с психотравматической ситуацией.
* -Выбор жизненного пути, постановка жизненных целей.
* Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

# Основные принципы программы

1. Соблюдение интересов обучающихся.
2. Принцип системности (преодоление и предупреждение эмоциональных трудностей).
3. Принцип единства диагностики и коррекции. Началу коррекционной работы предшествует этап диагностического обследования, позволяющий выявить характер и интенсивность трудностей в эмоциональном состоянии, сделать заключение об их возможных причинах и на основании этого строить коррекционную работу.
4. Принципы наглядности, доступности, индивидуального подхода, сознательности.
5. Принцип учета эмоциональной окрашенности предлагаемого материала предполагает, чтобы тренинговые упражнения создавали благоприятный, эмоциональный фон, стимулировали положительные эмоции.

# Формы и методы работы

* Групповая и индивидуальная психодиагностика.
* Индивидуальные и групповые коррекционные занятия с учащимися по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.
* Наблюдение.
* Изучение социума (внешкольных связей, семьи, близкого окружения) ребенка.
* Родительские собрания, лектории, индивидуальные консультации для родителей и педагогов по данной теме

# Структура и особенности программы

Программа составлена для учащихся 5-11 классов с наличием суицидального риска**.**

## Программа состоит из 32 занятий. Продолжительность занятий 40 минут (в зависимости от эмоционального состояния обучающегося)

Данную программу можно использовать как фрагментарно, так и комплексно. Темы, формы и цели занятий могут корректироваться в зависимости от результатов диагностики, эмоционального состояния обучающихся.

Игры и упражнения для занятий подбираются в соответствии с целями каждого конкретного занятия.

# Ожидаемый результат

* Уровень тревожности в пределах нормы.
* Снятие психологического напряжения в психотравмирующей ситуации.
* Сформированная адекватная самооценка.
* Ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью.
* Адаптация в учебном коллективе, семье.
* Осознание собственных чувств, мыслей, в том числе чувства гнева, дифференциация приемлемых и неприемлемых способов выражения гнева.
* Принятие собственной уникальности (создание чувства своего собственного «Я» с соответствующими границами).
* Предотвращение суицидальных попыток.
* Уменьшение психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение.
* Формирование компенсаторных механизмов поведения.

Индикаторы эффективности работы с обучающимися группы риска поминимизации психологических проблем:

* уровень тревожности в пределах нормы; отсутствие непродуктивной нервно-психической напряженности;
* сформированная адекватная самооценка, принятие собственной уникальности (создание чувства своего собственного «Я» с

соответствующими границами);

* ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью; устойчивость к негативному социальному влиянию; умение видеть смысл в различных жизненных ситуациях; владение навыками принятия решения;
* адаптация в школьном коллективе, семье; умение общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты;
* реальное восприятие действительности;
* осознание собственных чувств, мыслей; осознание собственного чувства гнева, дифференциация приемлемых и неприемлемых способов выражения гнева; владение навыками релаксации и успокоения;
* дополнительная занятость, увлеченность интересным делом.

Индикаторы эффективности работы с педагогическим коллективом:

* Осведомленность педагогов о наличии взаимосвязи между риском возникновения аддиктивного, суицидального поведения и членством подростка в определенных референтных для него группах, которые главным образом состоят из представителей юношеского возраста, с нарушением межличностных отношений; "одиночки", злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие; сверхкритичных к себе; страдающих от недавно испытанных унижений или трагических утрат; фрустрированных несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями; страдающих от болезней или покинутых окружением.
* Знание признаков суицидального поведения, индикаторами которого могут выступать как словесные, так и эмоциональные признаки: потеря интереса к обычным видам деятельности; внезапное снижение успеваемости; необычное снижение активности, неспособность к волевым усилиям; плохое поведение в школе; необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома и прогулы в школе; увеличение потребления табака, алкоголя или наркотиков; инциденты, потребовавшие вызова правоохранительных органов, участие в беспорядках.
* Умение распознавать признаки депрессии на уровне наблюдения: печальное настроение; потеря свойственной детям энергии; чувство скуки; чувство усталости; внешние проявления печали; нарушения сна; соматические жалобы; изменение аппетита или веса; ухудшение успеваемости; снижение интереса к обучению; страх неудачи; чувство неполноценности; самообман - негативная самооценка; чувство «заслуженного отвержения»; заметное снижение настроения при малейших неудачах; чрезмерная самокритичность; сниженная социализация; агрессивное поведение.
* Умение определять признаки эмоциональных нарушений, которые являются значимыми факторами риска суицидального поведения: потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней; частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость); необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду; постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти; ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении деятельности, которая раньше приносила удовольствие; уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку; нарушение внимания со снижением качества учебы; погруженность в размышления о смерти; отсутствие планов на будущее; внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.
* Умение определять признаки высокой вероятности суицида: открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством (в адрес знакомых, в письмах родственникам, любимым); косвенные «намеки» на возможность суицидальных действий (например, появление в кругу друзей с петлей на шее из брючного ремня, веревки, телефонного провода, «игра» с оружием, имитирующая самоубийство); активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств (собирание таблеток, хранение отравляющих веществ, жидкостей и т.п.); фиксация на примерах самоубийств (частые разговоры о самоубийствах вообще); символическое прощание с ближайшим окружением (приведение всех дел в порядок, раздача в дар ценного имущества); разговоры о собственных похоронах; составление записки об уходе из жизни.
* Владение методами и приемами, умениями и навыками: формирования благоприятной атмосферы на уроках;

распределения учебного материала с учетом динамики умственной работоспособности обучающихся;

предъявления адекватных требований к возможностям учеников; выбора оптимального режима обучения;

использования на уроках здоровьесберегающих педагогических технологий; минимизации стрессовых воздействий во время проведения контрольных работ и экзаменов;

формирования у школьников собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил ЗОЖ; установления отношений доверия и конструктивного взаимодействия.

# Мониторинг эмоционального состояния и контроль реализации программы

Для оценки эмоционального состояния и оценки эффективности реализации программы используются следующие методики (на выбор педагога-психолога):

* Методика самооценки психических состояний (по Г. Айзенку);
* Опросник для подростков (от 11 лет);
* Методика диагностики девиантного поведения несовершеннолетних
* (Леус Э.В.);
* Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейн;
* Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел);
* Опросник акцентуаций характера Леонгарда – Шмишек;
* Метод психодиагностической беседы;
* -Методика «Карта риска суицида» (Шнайдер Л. Б.)

углубленная диагностика**:**

* Шкала одиночества (UCLA Russell D., версия 3)
* Шкала хорошего самочувствия (WHO-5, Well Being Index, ВОЗ)
* Шкала семейной гибкости и сплоченности Шкала семейной адаптации и сплоченности FACES-3
* Опросник способов психологического совладания Р. Лазаруса и С. Фолкмана
* Шкала депрессии (Maria Kovacs)

# Основные направления деятельности

1. *Изучение запроса*

1.1. Изучение запроса родителей, ребенка.

1. 2.Проведение комплексной психологической диагностики эмоциональноличностной, коммуникативной сфер подростка.
2. *Индивидуальное консультирование* учащегося (при наличии согласия родителей) и членов семьи, педагогических работников.
3. *Проведение индивидуальных коррекционно-развивающих занятий с подростком* (с письменного согласия родителей).
4. *Включение подростка в групповую работу* при условии положительной, устойчивой динамики эмоционально-личностных изменений.
5. *Проведение профилактическихзанятий и тренингов в классе,* направленных на:

* развитие коммуникативных навыков,
* формирование адекватной самооценки,
* снятие тревожности,
* улучшение микроклимата в учебном коллективе,
* обучение эффективным способам выхода из кризисных ситуаций,
* разрешение конфликтов, регуляцию эмоционального состояния,
* формирование ценностных ориентаций, ценностного отношения к жизни и здоровью,
* формирование навыков преодоления стрессов.
  1. *Проведение классных часов* на развитие позитивного мышления и жизнестойкости совместно с социальным педагогом лицея.
  2. *Проведение с педагогическими работниками* мероприятий, направленных на психологическое просвещение в вопросах дезадаптивного поведения подростков, в том числе суицидального о мерах профилактики суицида среди подростков, о причинах, факторах, динамике суицидального поведения.
  3. *Просветительская работа с родителями*, значимыми людьми в жизни ребенка, направленная на повышение их психолого-педагогической компетентности в вопросах воспитания детей, подкрепление у родителей чувства любви к ребенку, принятие его, согласование единых требований к детям.

Проведение родительских собраний, групповых консультаций по темам:

-Возрастные особенности подростков и их проявление в поведении.

-Профилактика возникновения кризисных состояний у подростков и юношей.

* Сигналы неблагополучия, признаки острых переживаний подростка.
* Как сохранить доверие подростка?
* Роль наказания и поощрения в воспитании детей.
* Эффективные стили семейного воспитания.
* Влияние семейных кризисных ситуаций на развитие личности ребенка.
  1. *Размещение* на стендах, сайте лицея *информации о правилах поведения в кризисной ситуации,* службах и специалистах, способных оказать срочную квалифицированную помощь.

# Программа мероприятий образовательного учреждения по программе «Выбираем жизнь»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятия, форма проведения** | **Ожидаемый результат** | **Ответственный за реализацию мероприятия** | **Срок реализации мероприятия** | **Результаты.**  **Отметка о выполнении** |
| Проведение комплексной психологической диагностики эмоционально-личностной, коммуникативной сфер подростка. | Оценка и мониторинг психоэмоционального состояния обучающегося | классный руководитель, педагог-психолог | В течение реализации  программы |  |
| Проведение коррекционно-развивающих занятий с учащимся | * Проработка переживаний, вызывающих психоэмоциональное напряжение * Осознание собственных чувств, мыслей, дифференциация приемлемых и   неприемлемых способов выражения гнева - Принятие собственной уникальности  - Формирование ценностного отношения к жизни и здоровью   * Гармонизация детско-родительских   отношений   * Нормализация уровня тревожности/отсутствие роста * Исключение непродуктивной нервнопсихической напряженности.   - Проявление адекватного уровня притязаний самооценки. | педагог-психолог | В течение реализации программы  (1 раз в неделю) |  |
| Проведение индивидуального консультирования обучающегося | Социализация, восстановление и оптимизация социальных функций, выработка социальных норм жизнедеятельности и общения | социальный педагог | В течение реализации программы (по запросу) |  |
| Проведение профилактических занятий и тренингов в классе, в котором обучается ребенок группы риска | * Обучение эффективным способам выхода   из кризисных ситуаций,  Управление конфликтами,   * Формирование позитивного мышления | педагог-психолог, социальный педагог | В течение реализации программы  (1 раз в четверть) |  |
| Проведение с педагогическими работниками мероприятий, направленных на психологическое просвещение в вопросах дезадаптивного поведения подростков | Знания о причинах, факторах, динамике самоповреждающего поведения, способность оказать помощь детям, находящимся в кризисных состояниях, Компетентные действия, если у ребенка замечены признаки самоповреждающего поведения (а также профилактика и раннее выявление признаков суицидального). Помощь подросткам в самоутверждении, в самореализации через деятельность и общение, создание ситуации успеха. | педагог-психолог,  зам. директора по ВР | В течение реализации программы  (1 раз в полугодие) |  |
| Размещение на стендах, сайте образовательного учреждения информации о правилах поведения в кризисной ситуации, службах и специалистах, способных оказать срочную квалифицированную помощь | Памятки о телефонах доверия, правилах поведения в кризисной ситуации психологической поддержки в стрессовых ситуациях, конструктивном общении | педагог-психолог, социальный  педагог | В течение реализации  программы |  |

# Календарно-тематическое планирование педагога психолога по программе «Выбираем жизнь»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Задачи** | **Количество часов** |
| 1 | Знакомство | - знакомство и создание положительного эмоционального настроя | 1 |
| 2 | Осознанность. Обрати внимание на себя | * научить обучающегося осознавать свои мысли; - показать взаимосвязь неосознанных мыслей и болезненных эмоций; * обучение осознанному дыханию | 2 |
| 3 | «Карта внутренней страны» (арттерапия) | * осознать где и в чем у обучающегося сильные стороны и на что в своей жизни он может опираться для достижения цели; * понять что помогает, а что мешает учащемуся на пути к цели. | 1 |
| 4 | «5 элементов» (работа с метафорическими картами) | * понять суть цели обучающегося; * продумать ресурсы для ее достижения; * осознать как применить эти ресурсы | 1 |
| 5 | «Моя жизнь как…» (арт-терапия) | - осознание глубинных переживаний, проблемных точек | 1 |
| 6 | Такие разные эмоции (работа с метафорическими картами) | - познакомить учащихся с понятием «эмоции»; - научить определять эмоциональное состояние других людей | 3 |
| 7 | Мысли-эмоции-поступки | * познакомить учащихся с понятием «эмоции»; - научить определять эмоциональное состояние других людей; * понять взаимосвязь мыслей, эмоций и поступков. | 1 |
| 8 | «Непослушные эмоции» | - тренировать умение владеть своими эмоциями; - изучение трех способов мышления (рассудком, логикой или эмоциями) | 1 |
| 9 | Действуй вопреки порыву | - обучение навыку сдерживать порывы; | 1 |
|  |  | * обучение способам саморегуляции; * тренировать умение владеть своими эмоциями. |  |
| 10 | Ослабление болезненных эмоций | - тренировать умение владеть своими эмоциями; - развивать умение принимать реальность, принимать свои эмоции. -снижение уровня тревожности | 1 |
| 11 | «Снятие эмоционального напряжения» | - релаксационное, рефлексивное занятие | 1 |
| 12 | Фокусируемся на позитивных эмоциях | - релаксационное, рефлексивное занятие | 1 |
| 13 | Стресс и эмоции | - научиться понимать какие эмоции обучающийся испытывает в состоянии стресса | 1 |
| 14 | Стресс-факторы. Что вызывает у тебя стресс? | - определить стресс-факторы обучающихся | 1 |
| 15 | Стресс и тело. Следи за красными флажками. | * изучить понятие «психосоматика»; * изучить возможную реакцию тела на стресс. | 1 |
| 16 | Стресс-проблема. Осознанность – решение. | - обучение способам снятия стресса, овладения эмоциями. | 1 |
| 17 | Уделяй внимания дыханию | - релаксационное, рефлексивное занятие | 1 |
| 18 | Думай о хорошем. Календарь приятных моментов | - научиться фиксировать свое внимание на положительных моментах | 2 |
| 19 | Не верь всему, что думаешь | - осознать, что мысль – это еще не истина, не факт и не реальность | 1 |
| 20 | Забота о себе как решение проблем | - осознать, что бережное отношение к себе – это лучший способ для преодоления трудных жизненных ситуаций  -снижение уровня тревожности | 1 |
| 21 | Моя поддержка | - развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом | 2 |
| 22 | «Позитивные мысли» | - развитие навыков позитивного мышления  -снижение уровня тревожности | 1 |
| 23 | «Все обо мне» | - анализ своих сильных сторон, навыков и умений - формирование позитивной «Я-концепции» и устойчивой самооценки | 1 |
| 24 | «Все возможно!» (арт-терапия) | - релаксационное занятие | 1 |
| 25 | «Жить по собственному выбору» | - способствовать формированию активной жизненной позиции, оптимистического взгляда на собственное будущее | 3 |
|  | **ИТОГО: 32 часов** |  |  |

16