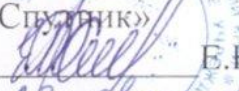


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ «СПУТНИК»

Адрес: 662153, Красноярский край, г. Ачинск, ул. Калинина, стр. 22,

тел. 8(39151) 7-56-60

E-mail: sputnik104@vandex.ru

| | |
|---|--|
| РАССМОТРЕНО Педагогическим советом Протокол № <u>1.</u> « <u>29</u> » <u>августа</u> 20 <u>24</u> года | УТВЕРЖДАЮ Директор МБУ Центр «Спутник»  Е.В. Стрельцова « <u>28</u> » <u>августа</u> 202 <u>4</u> года |
|---|--|

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по профилактике и предупреждению суицидального поведения
для детей и подростков
базовый уровень
11-18 лет
Программа рассчитана на 24 часа

Разработчики:
Педагог – психолог
Боркина Оксана Витальевна

Ачинск
2023

Содержание:

| | |
|--|------|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Направленность программы..... | 3 |
| 3. Новизна..... | 3 |
| 4. Актуальность..... | 3 |
| 5. Педагогическая целесообразность..... | 3 |
| 6. Цель программы, задачи..... | 3-4 |
| 7. Возраст детей..... | 4 |
| 8. Сроки реализации..... | 4 |
| 9. Формы занятий..... | 4 |
| 10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности..... | 4 |
| 11. Учебный план..... | 5-6 |
| 12. Список литературы..... | 6-7 |
| 13. Приложение №1..... | 8-44 |

Пояснительная записка.

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.

Красноярский край в последние годы прочно закрепился в восьмерке регионов России с наименее благополучной ситуацией по числу детских и подростковых самоубийств, количество детских суицидов в крае в два раза превышает среднероссийский показатель. В основном суициды совершают подростки в возрасте от 15 до 18 лет. "Чаще всего причиной суицидального поведения становятся конфликты в группе сверстников (37 %), конфликты в семье (19 %), неразделённая любовь (16 %)..." Только около 10 % подростков обращались до совершения попытки (суицида) к школьному психологу".

Данная программа направлена на профилактику суицида и суицидального поведения среди учащихся и подростков.

Направленность программы – профилактика суицидального поведения подростка (профилактика отклоняющегося поведения, снижение тревожности).

Новизна дополнительной общеразвивающей программы состоит в работе с комплексом причин рискованного поведения, мотивами, обусловленными: внушением, подражанием, импульсивностью, мотивами ситуационного характера, ложного самоутверждения, группового поведения; работа с родителями и педагогами.

Актуальность: Министерство образования Красноярского края, управление образования администрации города Ачинска подвели итоги социально-психологического тестирования (далее – СПТ) обучающихся общеобразовательных организаций в 2021/22 учебном году. Участие в СПТ в 2021 г. приняли 4197 обучающихся общеобразовательных организаций г. Ачинска, что составляет 97,4% от числа, подлежащих тестированию.

По результатам СПТ количество обучающихся образовательных организаций, характеризующихся явной рискогенностью социально-психологических условий, составило 23 человека (0,55%). В некоторых образовательных организациях доля обучающихся, отнесенных к группе риска, превысила общегородской показатель.

Латентный риск вовлечения имеют 306 человек (7,29%). У 1304 обучающихся (31,07%) результаты признаны недостоверными (социальная желательность ответов, нежелание сотрудничать, время тестирования, контроль соответствия).

Цель.

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

Поставленная цель достигается за счёт решения следующих задач:

1. Создать условия для осознания своих проблем и научить выработать собственную позицию к проблемам;
2. Обучить способам конструктивного поведения, внутреннего самоконтроля, решение межличностных конфликтов;
3. Развивать навыки эффективного общения в различных жизненных (в том числе и кризисных) ситуациях (со сверстниками, учителями и другими людьми);
4. Обучить подростка способам психологической защиты, способствовать формированию стрессоустойчивости.

Целевая группа.

Несовершеннолетние 11-18 лет, имеющие суицидальные мысли, поведение, интерес.

Сроки реализации программы: 24 часа (1-2 часа в неделю).

Формы занятий: групповая (проективные тесты, личностные опросники, педагогическое наблюдение, упражнения, проблемные ситуации, дискуссия, опрос, беседа-диалог, мозговой штурм, ролевая игра, круглый стол, социально-психологический тренинг, решение ситуаций, интервью), индивидуальная.

Ожидаемые результаты.

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде.

ПЛАН ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

| № | Тема занятия | Количество часов |
|----------|---|-------------------------|
| | Учащиеся | |
| 1 | Диагностика. - Исследование социального статуса. - Исследование уровня тревожности. - Определение личностных отклонений подросткового возраста: <ul style="list-style-type: none"> • ПДО по А. Е. Личко, • Опросник Басса-Дарки, • Диагностика предрасположенности личности к конфликтному общению. - Определение склонности к девиантному поведению. Семейная социограмма - Цветовой тест Люшера (диагностика нервно-психических состояний, выявление внутриличностных конфликтов у учащихся подросткового возраста. Определение нервно-психического состояния (существующая ситуация, источник стресса, проблемы). - Опросник Шмишека (выявление акцентуаций характера у учащихся, определяющих психическое | 4 |

| | | |
|--------------|--|------------|
| | здоровье). - Тест суицидального риска. - Техника Н.Кедровой «Живой дом» (диагностика семейных отношений). - Личностный опросник Айзенка (изучение индивидуально-психологических особенностей, эмоциональной неустойчивости у учащихся подросткового возраста). - Проективные тесты (ТАТ, Роршаха, Розенцвейга, пиктограммы и др.). Позволяют распознавать неосознаваемые, скрытые тенденции. Процедура тестирования и их обработка требуют много времени и профессионализма от экспериментатора. Здесь следует использовать не одну, а комплекс методик. | |
| | Психологические беседы: <ul style="list-style-type: none"> • «Мир глазами агрессивного человека» Подростки XXI века. • «Подросток и конфликты» Подростки XXI века. • «Проблема отцов и детей в современном обществе» • «Расскажи мне обо мне» • «Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом» • «Способы саморегуляции эмоционального состояния» | 8 |
| | <ul style="list-style-type: none"> • «Умей сказать «нет» • «Вредные и полезные привычки» | 4 |
| | Формирование у обучаемого позитивного образа «Я» | |
| | Игра «В чем смысл жизни?» | 2 |
| | Тренинг «Быть уверенным – это здорово!» (цель: формирование навыков уверенного поведения и умения противостоять давлению) | 4 |
| | Психолого-педагогическая поддержка выпускника в период подготовки к ОГЭ | 2 |
| Итого | | 24ч |
| | Педагоги | |
| | Информирование педагогов по теме «Возрастные психолого-педагогические особенности подростков» | 1 |
| | Лекторий для классных руководителей «Причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников» | 1 |
| Итого | | 2ч |
| | Родители | |
| | Консультирования и беседы с родителями: <ul style="list-style-type: none"> • «Наши ошибки в воспитании детей»; • «Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подросткам в кризисных ситуациях» • «Как подготовиться к экзаменам и сохранить | 3 |

| | | |
|------------------------------------|-----------|---------------------------------------|
| | здоровье» | |
| Итого по программе учащиеся | | 24 |
| Итого по программе педагоги | | 2 |
| Итого по программе родители | | 3 (по необходимости) |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белозерцева, И. Н. Детский суицид: профилактика и коррекция / И. Н. Белозерцева. – Иркутск : ООО «Сантай», 2001.
2. Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2001, № 3.
3. Вшивцева, Т. Г. Как прекрасен этот мир : сборник методических материалов по профилактике суицидальных проявлений у несовершеннолетних / Т. Г. Вшивцева. – Чернушка : МОУ ДПОС ММЦ, 2007.
4. Гиппенрейтер, Ю. Б. «Общаться с ребенком. Как?» / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : Сфера, 2003.
5. Голант, М., Голант, С. Если тот, кого вы любите, в депрессии. Помогите себе – помогите другому М. Голант, С. Голант. – М. : Институт психотерапии, 2001.
6. Девиантология / под ред. Ю. А. Клейберга. – СПб. : Речь, 2007.
7. Дети с девиантным поведением : учебное-методическое пособие / под ред. М. И. Рожкова. – М. : Владос, 2001.
8. Змановская, Е. В. Суицидальное поведение / Е. В. Змановская. – М. : Академия, 2004.
9. Лукас К., Сейден Г. Молчаливое горе: жизнь в тени самоубийства / К. Лукас, Г. Сейден. – М. : Смысл, 2000.
10. Макарычева, Г. Н. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения / Г. Н. Макарычева. – СПб. : Речь, 2006.
11. Марковская, И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми / И. М. Марковская. – СПб. : Речь, 2005.
12. Меннингер, К. Война с самим собой / К. Меннингер. – М. : ЭКСМО- пресс, 2000.
13. Михайлина, М. Ю. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / авт.-сост. М. Ю. Михайлина, М. А. Павлова. – Волгоград : Учитель, 2009.
14. Павлова, И. М. Психопрофилактика и психокоррекция суицидального поведения учащихся юношеского возраста / И. М. Павлова. – Мн. : РИ- ПО, 2005.
15. Погодин, И. А. Психология суицидального поведения. – Мн. : Тесей, 2005.
16. Профилактика суицидальных проявлений среди несовершеннолетних: Методические рекомендации / Н. П. Бадьина. – Курган : ГАОУ ДПО ИРОСТ, 2011.
17. Профилактическая работа классных руководителей с подростками склонных к суицидальному поведению. – Тамбов : ТОИПКРО, 2012.
18. Пурич-Пейякович, Й., Дуньич, Д. Й. Самоубийство подростков / Й. Пурич-Пейякович, Д. Й. Дуньич. – М. : Медицина, 2000.

19. Раттер, М. Помощь трудным детям / М. Раттер. – М. : Апрель-ПРЕСС, 2006.
20. Рыжова, Н. А. Деадаптивное поведение детей / Н. А. Рыжова. – М. : Академия, 2000.
21. Сакович, Н. А. Диалоги на Аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков / Н. А. Сакович. – М. : Генезис, 2012.
22. Сидоренко, Е. В. Тренинг влияния и противопоставления влиянию / Е. В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2004.
23. Степанов, В. Г. Психология трудных школьников / В. Г. Степанов. – М. : Академия, 2001.
24. Школьный психолог. – № 21, 2009.
25. Шумнов, С. А. Суицидальное поведение в подростковом возрасте и признанная психология / С. А. Шумнов. – Ростов-на Дону : Феникс, 2005.
26. Шустов, Д. И. Аутоагрессия, суицид и алкоголизм / Д. И. Шустов. – М. : Когито-Центр, 2005.
27. Режим доступа : <http://festival.1september.ru>. – Загл. с экрана.
28. Режим доступа : <http://nsportal.ru>. – Загл. с экрана.
29. Режим доступа : <http://psy.5igorsk.ru>. – Загл. с экрана.
30. Режим доступа : <http://www.nosuicid.ru>. – Загл. с экрана.

Диагностика суицидального риска у несовершеннолетних

1. Метод «Незаконченные предложения» направлен на выяснение отношения испытуемого к окружающему и некоторых личностных установок. Испытуемый должен продолжить следующие предложения: *Завтра я... Когда я закончу школу... Наступит день, когда... Я хочу жить, потому что...*

2. Методика выявления суицидального риска у детей (А. А. Кучер, В. П. Костюкевич) (приложение 4).

3. Методика диагностики уровня субъективного ощущения (приложение 5).

4. Опросник суицидального риска (модификация Т. Н. Разуваевой) (приложение 6).

5. Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л. Б. Шнейдер) (приложение 7).

6. Другие методы.

Проводя диагностику, следует руководствоваться общими требованиями к диагностическому исследованию. При обработке результатов следует обращать внимание на особенности восприятия детьми и подростками окружающего и на наличие или отсутствие у них осознанного стремления к сохранению жизни.

Важное место в диагностической работе по выявлению суицидального риска у несовершеннолетних отводится семейной диагностике, так как именно семье принадлежит значительная роль в жизни ребенка, в усвоении им социально-культурных норм и моделей поведения, поэтому изучение семейного окружения является одним из необходимых условий для понимания причин, формирующих девиантное поведение.

Для семейной диагностики выделяются два объекта:

- социально-психологический тип семьи;
- позиция ребенка в семье и степень удовлетворенности этой позицией. В семейной диагностике используются следующие методы:

1. Опросник «Общение в семье» (Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовская). Измеряет доверительность общения в семье, сходство во взглядах, общность символов, взаимопонимание, легкость и психотерапевтичность общения.

2. Проективный тест «Семейная социограмма» (Э. Г. Эйдемиллер). Направлен на диагностику характера коммуникаций в семье.

3. Методика «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ) (Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис). Позволяет выявить наиболее типичное состояние индивида в собственной семье: удовлетворительное-неудовлетворительное; нервно-психическое напряжение; семейную тревожность.

4. Методика «Взаимодействие родитель – ребенок» (И. М. Марковская). Предназначена для диагностики особенностей взаимодействия родителей и детей. Опросник позволяет выяснить не только оценку одной стороны – родителей, но и видение

взаимодействия с другой стороны – с позиции детей.

5. Графический тест «Рисунок семьи». Позволяет исследовать межличностные отношения в системе «родитель – ребенок».

6. Опросник для исследования эмоциональной стороны детско-родительского взаимодействия (Е. И. Захарова). Предназначен для исследования особенностей эмоциональной стороны детско-родительского взаимодействия.

7. Проективная методика (Р. Жиль). Позволяет исследовать межличностные отношения ребенка и его восприятие внутрисемейных отношений (приложение 8).

8. Методика «Диагностика эмоциональных отношений в семье» (А. Г. Лидерс, И. В. Анисимова). Предназначена для исследования эмоциональных отношений в семье. Разработана для двух возрастных групп: для дошкольников и младших школьников; для подростков.

9. Тест-опросник родительского отношения (ОРО) (А. Я. Варг, В. В. Столин). Представляет собой психодиагностический инструмент, ориентированный на выявление родительского отношения у лиц, обращающихся за психологической помощью по вопросам воспитания детей и общения с ними.

10. Тест «Родительско-детские отношения» (PARI) (Е. С. Шефер, Р. К. Белл; адаптирован Т. Н. Нещерет). Предназначена для изучения отношения родителей (прежде всего, матерей) к разным сторонам семейной жизни (семейной роли).

11. Другие методы.

Необходимо обратить внимание на происшествия в семье, происходившие в последнее время, и их возможную роль в суицидоопасной ситуации в семье. При малейшем подозрении о планах несовершеннолетнего на самоубийство необходимо вести очень осторожную, но активную работу с ребенком.

Занятие №1

Упражнение «Самого себя любить»

Цель игры: научить подростка внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Сядь удобнее и закрой глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе зеркало. Громадное – громадное зеркало в светло – красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло...

Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство учащихся подадут вам знак.)

Разгляди свои губы и цвет своих глаз... Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой... Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты опускаешь и поднимаешь плечи...

Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть... У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твоё отражение улыбается и ласково смотрит на тебя...

Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешись, глядя в зеркало перед собой. Причешись как обычно...

Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркало. Набери немного воздуха в лёгкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза. (При этих словах – глубоко вдохните и громко, и отчетливо выдохните воздух. Повторите свою просьбу к детям - добавить блеска в глаза.) Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми.

Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее» Если твоё лицо всё ещё серьёзно, то преврати серьёзное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу. У тебя это здорово получилось!

Теперь посмотри на своё тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайтесь почувствовать, как это приятно – вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!» (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ту чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайтесь прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: «Я люблю себя!» В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь своё «Я люблю себя!» Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твоё «Я люблю себя!» Сейчас мы обсудим это.

А теперь ты можешь вернуться снова в класс. Потянись, немного напряги и расслабь своё тело и открой глаза...

Рефлексия:

Почему некоторые люди любят самих себя?

Почему некоторые люди себя не любят?

Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?

Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?

Что делает тебя счастливым?

Домашнее задание.

Психолог. Выполни дома следующее задание. Сделай рисунок под названием «Я в лучах солнца». Нарисуй круг и в центре напишите букву «Я». От границ круга нарисуйте лучи: их количество должно соответствовать отмеченным совпадениям в вашей характеристике. Совпадения положительных качеств нужно рисовать красным карандашом, а отрицательных – синим.

Рекомендации родителям:

В состоянии депрессии любой человек, сколько бы лет ему не было, чувствует себя никому не нужным, нелюбимым, глупым, самым худшим. Родители ненароком, одной лишь небрежно слетевшей с уст фразой, могут еще больше усугубить психическое состояние своего чада. А это не допустимо.

Поэтому:

- 1)Безоговорочное принятие детей такими, какими они являются. Безусловно, принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть! Именно родители должны поддерживать своего ребёнка, сколько бы лет ему не было, вселять в него уверенность, что он нужен, любим, что он самый - самый лучший для своих родителей.
- 2)Обнимайте ребенка несколько раз в день, 4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день!
- 3)Равноценное отношение родителей к детям, если в семье их несколько, с целью предупреждения чувства ревности.
- 4)Обучение ребенка конструктивному общению со взрослыми и сверстниками.
- 5)Соблюдение единых подходов в воспитании ребенка, с развитием у него таких качеств как самостоятельность, уверенность в себе.
- 6)Участие взрослых в делах и интересах детей и подростков, организация совместной деятельности, совместные занятия с ребенком, несколько семейных дел, традиции – создают зону радости.
- 7)Создание необходимых условий для игры и самостоятельной деятельности.
- 8)Предупреждение интеллектуальных и эмоциональных перегрузок: организация основного и

дополнительного обучения детей с учетом состояния здоровья, интеллектуальных и творческих способностей.

9) Сохранение конфиденциальности (лучше, чтобы родители переговорили с учителями, предупредили о непрестом периоде в жизни ребенка и попросили их быть максимально толерантными к нему, помогать, поддерживать, способствовать продуктивному взаимодействию с ровесниками; также необходимо предупредить педагогов о том, чтобы окружающие не узнали о болезни).

В семейном кругу ваше чадо должно ощущать любовь, поддержку и защиту. И это будет наилучшей профилактикой депрессии для любого ребенка и подростка, которую могут предоставить ему самые близкие люди.