

Проект программы по профилактике суицида и суицидального поведения среди детей и подростков  
**«Я выбираю жизнь»**

### **Актуальность**

Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношений 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 учителей, одноклассников, друзей, чуждости 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, внутриличностный конфликт и т.д.

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.

**Цель программы:** формирование у школьников позитивной адаптации к жизни как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

**Задачи программы:**

1. Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.
2. Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
3. Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе школы так и в период трудной жизненной ситуации.
4. Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
5. Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.
6. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

**Участники программы:**

- учащиеся школы;
- педагоги;
- родители.

## **Сроки реализации программы:**

2024 – 2026 учебный год

## **Основные направления деятельности:**

1. Работа с детьми и подростками;
2. Работа с педагогами;
3. Работа с родителями.

## **Принципы реализации программы:**

1. Принцип **ценности личности**, заключающийся в самоценности ребенка.
2. Принцип **уникальности личности**, состоящий в признании индивидуальности ребенка.
3. Принцип **приоритета личностного развития**, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
4. Принцип **ориентации на зону ближнего развития каждого ученика**.
5. Принцип **эмоционально-ценностных ориентаций** учебно-воспитательного процесса.

## **Ожидаемый результат:**

Организованная таким образом работа позволит:

- осуществлять социальную и психологическую защиту детей;
- снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток;
- позволит организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде.

## **Достоинства настоящей программы:**

- В имеющихся возможностях для психологического раскрепощения школьников, для формирования навыков и приемов, способствующих самовыражению каждого ученика;
- В имеющихся возможностях для оказания помощи классному руководителю, учителю-предметнику строить учебно-воспитательную

работу в системе, с учетом психологических и возрастных особенностей учащихся;

- В создании условий для своевременной корректировки выявленных психологических проблем и совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Наибольший эффект **программа** может иметь, реализованная как **целостная система совместной деятельности педагогов, администрации школы и родителей, направленная на активное приспособление ребенка к социальной среде, включающее в себя как успешное функционирование, так и перспективное психологическое здоровье.**

### **Оценка эффективности реализации программы**

Достоинства настоящей программы:

- в имеющихся возможностях для психологического раскрепощения школьников, для формирования навыков и приемов, способствующих самовыражению каждого ученика;
- в имеющихся возможностях для оказания помощи классному руководителю, учителю-предметнику строить учебно-воспитательную работу в системе, с учетом психологических и возрастных особенностей учащихся;
- в создании условий для своевременной корректировки выявленных психологических проблем и совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Наибольший эффект программа может иметь, реализованная как целостная система совместной деятельности педагогов, психолога и родителей, направленная на активное приспособление ребенка к социальной среде, включающее в себя как успешное функционирование, так и перспективное психологическое здоровье.

## Реализация программы:

### Система программных мероприятий

№	Содержание работы	сроки	ответственный
1	Выявление и реабилитация несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации	В течение года	Администрация, Уполномоченный по правам ребенка
2	Составление базы данных по социально-неблагополучным семьям	сентябрь	Классные руководители
3	Проведение индивидуальных профилактических бесед с детьми из семей социального риска	В течение года	Уполномоченный по правам ребенка, классные руководители, зам.директора по ПР
4	Незамедлительное сообщение в администрацию школы ПДН, ТКДНиЗП, отдел опеки и попечительства о фактах насилия над ребенком со стороны родителей или других взрослых лиц.	В течение года	Классные руководители, Уполномоченный по правам ребенка, зам.директора по ПР
5	Регулирование взаимоотношений и конфликтных ситуаций среди школьников. Пресечение всех случаев неуставных (школьных) отношений с привлечением при необходимости работников ПДН	По необходимости	Классные руководители, Уполномоченный по правам ребенка, служба медиации

<b>Работа с учащимися</b>			
6	Проведение классных часов (приложение №1 к программе)	В течение года	Классные руководители
7	Проведение тренинговых занятий по психолого-педагогической поддержке обучающихся к выпускным экзаменам (9, 11 классы)	Март - апрель	Классные руководители, зам.директора УВР
8	Организация работы в период школьных каникул по оздоровлению и занятости детей и подростков, находящихся в социально-опасном положении	Во время каникул	Классные руководители, зам.директора по ВР
9	Вовлечение детей и подростков, находящихся в социально-опасном положении, в кружки, секции, клубы по интересам	Октябрь	Классные руководители, педагоги ДО, ВД
<b>Работа с педагогами</b>			
10	Семинар «Профилактика суицидального поведения подростков»	Октябрь	Зам.директора по ВР
11	Семинар классных руководителей «Психологический климат в классе»	Февраль	Зам. директора по УВР, ВР
12	Заседание ШМО классных руководителей Круглый стол «Профилактика конфликтных ситуаций и работа с	Апрель	Зам.директора по ВР

	ними»		
13	Конкурс на лучшие методические разработки по организации профилактики суицидального поведения детей и подростков.	Май	Зам. директора по УВР
<b>Работа с родителями</b>			
14	Классные родительские собрания по профилактике суицида среди подростков (приложение №1 к программе)	В течение года	Классные руководители,
15	Круглый стол «Позитивное и негативное в поведении ребенка: как к этому относиться» (родители 8-11 классов)	Февраль	Зам. директора по УВР, классные руководители
16	Родительский лекторий: ➤ Что такое суицид и как с ним бороться.	Сентябрь	Зам. директора по ВР, классные
	➤ Особенности детско-родительских отношений как фактор психологического дискомфорта	Март	руководители, психолог ОЦСПСиД
17	Деятельность родительского клуба «Школа ответственного родительства»	В течение года	Администрация школы, педагог-психолог
<b>Диагностика</b>			
<b>Учащиеся</b>			

18	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Исследование социального статуса (1 – 11 классы)</li>   <li>➤ Исследование уровня адаптации (1,5 классы)</li>   <li>➤ Склонность к отклоняющемуся поведению (дети «группы риска»)</li> </ul>	<p>1 раз в год</p> <p>октябрь</p> <p>2 раза в год (октябрь, апрель)</p>	Классные руководители
----	---	---	-----------------------

## Приложение к программе

№	Содержание работы/участники	Сроки	Ответственные
<b>Просвещение и профилактика суицидального поведения среди несовершеннолетних</b>			
1	Выявление и реабилитация несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации	в течение года	Классные руководители
2	Составление базы данных по социально неблагополучным семьям	сентябрь	Классные руководители
3	Проведение индивидуальных профилактических мероприятий с семьями социального риска	в течение года	Классные руководители
4	Организация оздоровления и отдыха во внеурочное время детей из неблагополучных и малообеспеченных семей (оздоровительный лагерь при школе)	каникулярное время	Педагог-организатор
5	Организация работы по профилактике профессионального выгорания	в течение года	Зам. директора по УВР
6	Организация волонтерского движения по оказанию помощи детям, склонным к суицидальным действиям	в течение года	Педагог-организатор
7	Цикл психологических классных часов:		
	1. «В поисках хорошего настроения» (1 класс)	октябрь	классный руководитель
	2. «Как здорово жить!»(1 класс)	декабрь	классный руководитель
	3. «Жизнь как чудо» (1 класс)	январь	классный руководитель
	4. «Учимся снимать усталость» (1 класс)	май	классный руководитель
	5. «Мы выбираем жизнь» (2 класс)	октябрь	классный руководитель
	6. «Как преодолевать тревогу» (2 класс)	декабрь	классный руководитель
	7. «В поисках хорошего настроения» (2 класс)	январь	классный руководитель
	8. «Семья в моей жизни» (2 класс)	май	классный руководитель
	9. «Учимся снимать усталость» (3 класс)	октябрь	классный руководитель

	10. Я + он + они = мы (3 класс)	декабрь	классный руководитель, волонтеры
	11. «Красота спасет мир» (3 класс)	январь	классный руководитель
	12. «Здоровье-богатство на все времена» (3 класс.)	май	классный руководитель, волонтеры
	13. «Как прекрасен этот мир!» (4 класс)	октябрь	классный руководитель
	14. «В поисках хорошего настроения» (4 класс)	декабрь	классный руководитель
	15. «Дружба начинается с улыбки» (4 класс)	январь	классный руководитель
	16. «Жить в мире с собой и другими» (4 класс)	май	классный руководитель
	17. «Жизнь прекрасна» (5 класс)	октябрь	Педагог-психолог, классный руководитель
	18. «Познай себя» (5 класс)	декабрь	Педагог-психолог, классный руководитель
	19. «Как преодолевать тревогу» (5 класс)	январь	Педагог-психолог, классный руководитель
	20. «Мир моих увлечений» (5 класс)	май	Педагог-психолог, классный руководитель
	21. «Ты не один!» (6 класс)	октябрь	Педагог-психолог, классный руководитель
	22. «Мы против жестокости» (6 класс)	декабрь	Педагог-психолог, классный руководитель
	23. «Моя семья – мое богатство» (6 класс)	январь	Педагог-психолог, классный руководитель
	24. «У меня такой характер» (6 класс)	май	Педагог-психолог, классный руководитель
	25. «Как преодолевать тревогу» (7 класс)	октябрь	Педагог-психолог, классный руководитель

	26. «Способы решения конфликтов с родителями» (7 класс)	декабрь	Педагог-психолог, классный руководитель
	27. «Жизнь дается человеку один раз...» (7 класс)	январь	Педагог-психолог, классный руководитель
	28. «Как принять помощь, поддержку другого?» (7 класс)	май	Педагог-психолог, классный руководитель
	29. «Жить в радость» (8 класс)	октябрь	Педагог-психолог, классный руководитель
	30. «Жизнь ради жизни» (8 класс)	декабрь	Педагог-психолог, классный руководитель
	31. «Мы счастливые, креативные» (8 класс)	январь	Педагог-психолог, классный руководитель
	32. «Настроение на «отлично» (8 класс)	май	Педагог-психолог, классный руководитель
	33. «Сделай свой выбор» (9 класс)	октябрь	Педагог-психолог, классный руководитель
	34. «Нужна ли нам несчастная любовь» (9 класс)	декабрь	Педагог-психолог, классный руководитель
	35. «Как сдать экзамен без стресса» (9 класс)	январь	Педагог-психолог, классный руководитель
	36. «Поговорим о смысле жизни» (9 класс)	май	Педагог-психолог, классный руководитель
	37. «Безмолвие души» (10-11 классы)	октябрь	Педагог-психолог, классный руководитель
	38. «Жизнь как высочайшая ценность» (10-11 классы)	декабрь	Педагог-психолог, классный руководитель
	39. «Способы саморегуляции эмоционального состояния» (10-11 классы)	январь	Педагог-психолог, классный руководитель
	40. «Я – человек!» (10-11 классы)	май	Педагог-психолог, классный руководитель
8	Правовые классные часы		
	1. Право имею (1-2 классы)	сентябрь	Классный руководитель
	2. Я выбираю жизнь (3 класс)	октябрь	Классный руководитель
	3. Мы тоже имеем право (4 класс)	ноябрь	Классный руководитель

9	Психолого-педагогическая поддержка учащихся к ОГЭ (9 класс), ЕГЭ (11 класс). Составление памяток	март апрель	Педагог-психолог, классный руководитель
10	Притча о смысле жизни (5 класс)	октябрь	Педагог-психолог
11	Преступление и наказание (6 класс)	ноябрь	Педагог-психолог
12	«Долой сквернословие» (7 класс)	февраль	Классный руководитель
13	«Закон обо мне – я о законе» (9 класс)	сентябрь	Педагог-психолог, классные руководители
14	Работа по выявлению дезадаптивных детей (5 кл.)	октябрь - ноябрь	Педагог-психолог, классный руководитель
15	Игра «Имею право» (9-11 кл)	декабрь	Педагог-психолог
16	Организация работы группы для подростков «Поверь в себя» (8 кл)	январь	Педагог-психолог
<b>Работа с педколлективом ОУ</b>			
1	Выступление на МО классных руководителей «Как избежать школьных конфликтов. Методика работы с детьми девиантного поведения»	октябрь	завуч по ВР, Педагог-психолог
2	Семинар «Что такое суицид и как с ним бороться?»	ноябрь	Педагог-психолог
3	Памятка для педагогов «Оказание первичной психологической помощи в беседе с подростками»	декабрь	завуч по ВР, Педагог-психолог
4	Выступление на МО классных руководителей «Психологический климат в классе»	февраль	завуч по ВР, Педагог-психолог
5	Выступление на МО классных руководителей «Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними»	март	завуч по ВР, педагог-психолог
6	Семинар-практикум: «Методы разрешения педагогических конфликтов»	по запросу	Педагог-психолог
7	Консультация для педагогов «Признаки готовящегося самоубийства»	сентябрь	Педагог-психолог
<b>Психопросвещение родителей</b>			
1	Темы родительских собраний	по плану	Педагог-психолог, завуч по ВР, классные руководители
	1. «Как прекрасен этот мир...» (1 класс)	1 четверть	Педагог-психолог, завуч по ВР, классные руководители
	2. «В каждой бочке дёгтя всегда можно найти ложку мёда» (2 класс)	1 четверть	Педагог-психолог, завуч по ВР, классные руководители

	3. «Обеспечение информационной безопасности детей и подростков, в том числе с целью профилактики суицидов. Игра «Киты». Что нужно знать всем родителям?» (3 класс)	1 четверть	Педагог-психолог, завуч по ВР, классные руководители
	4. «Мы с тобой рядом» (4 класс)	1 четверть	Педагог-психолог, завуч по ВР, классные руководители
	5. «Семейный разговор» (5 класс)	2 четверть	Педагог-психолог, завуч по ВР, классные руководители
	6. «Суицид — геройство или слабость" (6 класс)	2 четверть	Педагог-психолог, завуч по ВР, классные руководители
	7. «Профилактика суицидального поведения детей и подростков» (7 класс)	3 четверть	Педагог-психолог, завуч по ВР, классные руководители
	8. «Профилактика суицида и рискованного поведения среди подростков» (8 класс)	3 четверть	Педагог-психолог, завуч по ВР, классные руководители
	9. «Школа, семья и психическое здоровье старшеклассников» (9 класс)	4 четверть	Педагог-психолог, завуч по ВР, классные руководители
	10. «Чем и как увлекаются подростки. Обеспечение безопасности в интернет-пространстве» (10-11 классы)	4 четверть	Педагог-психолог, завуч по ВР, классные руководители
<b>Диагностика</b>			
Учащиеся			
1	Исследование социального статуса	ежегодно	кл. руководитель, педагог-психолог
2	Исследование уровня адаптации	по плану	педагог-психолог
3	Исследование уровня тревожности	по плану	педагог-психолог
6	Оценка способов реагирования на конфликтные ситуации	по запросу	педагог-психолог
7	Опросник Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности» (8-11 классы)	ноябрь	педагог-психолог
8	Рисуночный тест «Ваши суицидальные наклонности» (5-11 классы)	октябрь	педагог-психолог
9	Методика самооценки эмоциональных	декабрь	педагог-психолог

	состояний (8-11 классы)		
12	Методика определения степени риска совершения суицида (9-11 классы)	декабрь	педагог-психолог
13	Заполнение таблицы факторов риска развития кризисных состояний и наличия суицидальных знаков у обучающихся	январь	педагог-психолог
<b>Родители</b>			
1	Опросник для родителей – диагностика нарушений во взаимоотношениях подростка с родителями и их причин	по запросу	педагог-психолог
2	Опросник родительского отношения (А.Варга, В.Столин)	по запросу	педагог-психолог
<b>Коррекционные мероприятия</b>			
1	Игры на сплочение детского коллектива (5-6 классы)	октябрь	педагог-психолог
2	Занятие «Барьеры непонимания» 8 класс	ноябрь	педагог-психолог
3	Занятие по повышению самооценки «Нарисуй подарок самому себе» 7 класс	декабрь	педагог-психолог
4	Тренинг уверенности (для старшеклассников)	февраль	педагог-психолог
5	Тренинг «Манипуляция: игры, в которые играют все» (для старшеклассников)	март	педагог-психолог
6	Цикл занятий для подростков «Я сам строю свою жизнь»	апрель	педагог-психолог

