

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Роговская средняя общеобразовательная школа**

ПРИНЯТО	УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета МБОУ Роговской СОШ протокол от 30.08.2023 г. № 1	Директор МБОУ Роговской СОШ Шевцова И.А. Приказ от 31.09.2023г. № 113

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
по профилактике суицидального и саморазрушающего поведения
«Выбери жизнь»
(15 часов)**

Срок реализации - 2023-2024 учебный год.

Составитель:
педагог-психолог
Сергиенко О.Н.

х.Можаевка
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная Программа направлена на обеспечение организации деятельности педагога-психолога по профилактике суицидального и саморазрушающего поведения, составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта и содержат описание модели профилактической работы по предотвращению рисков суицида и суицидальных намерений среди обучающихся общеобразовательных организаций.

При реализации данной программы поддерживается приоритет прав и интересов ребенка в соответствии с Конституцией Российской Федерации.

1.1. Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);
- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ);
- Административный кодекс РФ (ст. 164 "О правах и обязанностях родителей");
- Уголовный кодекс РФ (ст. 117 «Истязание», ст. 110 «Доведение до самоубийства», ст. 131-134 «О преступлениях сексуального характера»);
- Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 N 223-ФЗ;
- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 28 декабря 2010 г. №2106);
- Федеральный закон от 24.06.1999 года №120 – ФЗ «Об основах системы профилактики безопасности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 24 июня 2010 г. №436 «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Информационное письмо Минобрнауки России от 26.01.2000 г. N 22-06-86 "О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков".
- Письмо Рособнадзора от 20.09.2004 г. N 01-130/07-01 "О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков".
- Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения детей и подростков в ОУ Министерства образования и науки РФ от 18.01.16 №7-149.

1.2. Место и роль профилактики суицидального и саморазрушающего поведения в психолого-педагогическом сопровождении

В условиях современного общества процент детских и подростковых самоубийств растет, что порождает необходимость детального изучения причин, мотивов, ситуаций проявления суицидальных попыток и способов профилактики. Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка.

Самоубийства в Российской Федерации являются важной социальной проблемой национального масштаба. Уровень самоубийств в нашей стране остаётся одним из самых высоких в мире.

Одной из самых напряженных остается в нашей стране ситуация по самоубийствам среди подростков. По данным ВОЗ, около 20% самоубийств в мире приходится на подростковый и юношеский возраст. По числу случаев суицида среди молодых людей Россия входит в пятерку лидеров. По разным оценкам, мы занимаем первое или четвертое место. Так, по заявлению Уполномоченного при президенте РФ по правам ребенка, согласно статистике, на 100 тыс. молодых людей в возрасте 15-19 лет приходится почти 20 случаев суицида, что превышает мировой показатель в 2,7 раза. Врачи констатируют, что из каждых 100 тысяч детей в возрасте 10-14 лет 2,5 кончают с собой, а из подростков 15-19 лет — 16,3. Среднемировая величина почти в три раза ниже.

Таким образом, острота и актуальность проблемы суицидального поведения требует от учителей, педагогов-психологов, социальных педагогов и всех должностных лиц образовательной организации понимания сущности этого явления, умения своевременного распознавания признаков суицидальных намерений и организации профилактической работы.

1.3. Состав участников программы может быть разнообразен, должен включать в себя детей:

- из семей неблагополучных в социальном и психологическом смысле;
- с высоким уровнем тревожности,
- психологически изолированных и отверженных в классных коллективах;
- с признаками замышленного суицида;
- коллектив с низким эмоционально-психологическим климатом.

Многие вопросы эмоционально заряжены или касаются личностно значимых ценностей, поэтому на их осознание и переработку необходимо время. Кроме того, подростки находятся на разных стадиях своего личностного развития, и поэтому некоторым из них требуется индивидуальная консультация.

РАЗДЕЛ 2. Целеполагание и ожидаемые результаты.

Цель программы – первичная профилактика суицидального поведения через повышение социальной адаптированности на основе ценностной позиции.

Задачи:

1. Развивать позитивное самосознание подростков, формировать позитивный образ «Я».
2. Научить ценить свою и чужую индивидуальность.
3. Обучить методам релаксации и саморегуляции.
4. Сформировать отношение к жизни как к ценности.

Знания, которые учащимся необходимо приобрести по окончании программы:

- знания о ценности здоровья, жизни человека;
- знания об эффективных способах поведения, решения проблем;
- знания основ саморегуляции, релаксации.

Умения и навыки, которыми учащимся необходимо овладеть по окончании программы:

- умение принять себя;
- навыки рефлексии, осознания себя;
- социальные навыки, способствующие эффективному взаимодействию с окружающими;

- навык решения собственных проблем.

Формы контроля эффективности - опросники, используемые как в начале работы по программе, так и по её окончании.

Для реализации программы предусматривается использование следующих **форм работы**:

- групповые занятия с элементами тренинга;
- досуговые мероприятия для учащихся в образовательном учреждении;
- индивидуальные консультации.

Ожидаемый результат - позитивное самосознание подростков, образ «Я», наличие ценности своей и чужой индивидуальности, навыков релаксации и саморегуляции, сформированное отношение к жизни как к ценности.

Теоретико-методологическая основа разработки Программы

Теоретико-методологической основой разработки Программы стали следующие теоретические концепции, предложенные ниже.

Социологическая концепция исходит из того, что в основу суицидального поведения закладываются снижение и неустойчивость социальной интеграции. По мнению представителей этой концепции, большинство суицидальных действий направлены не на самоуничтожение, а на восстановление нарушенных социальных связей с окружающими. Основатель индивидуальной психологии А. Адлер рассматривает суицид как результат кризиса, приводящей к регрессии, крайней стадией которого является суицидальная попытка.

К. Меннингер, разделяя точку зрения Фрейда, выделил три взаимосвязанных бессознательных механизма: месть/ненависть (желание убить), депрессия/ безнадёжность (желание умереть) и чувство вины (желание быть убитым).

Точка зрения основателя транзактного анализа – Э.Берна, заключается в трактовке суицидального поведения как результата формирования и развития жизненного сценария под влиянием «родительских предписаний».

Согласно концепции автора теории личностных конструктов G.Kelli суицид – это акт, совершаемый с целью доказать достоверность своей жизни, либо акт ухода от действительности из-за «фатализма или тотальной тревоги».

Представители экзистенциально-гуманистического направления полагают, что основная причина самоубийства – утрата смысла жизни.

Авторы отмечают присутствие у суицидентов чувство невыносимой душевной боли, изолированности от общества, ощущение безнадёжности и беспомощности. А.Т. Веck, представитель когнитивно-бихевиорального направления, в причинах самоубийства видит роль негибкого мышления («Жизнь ужасна, альтернатива ей только смерть...»), которое ведёт к невозможности выработки оптимальных решений своих проблем.

В концепции суицидального поведения А.Г. Амбрумовой используется интегративный подход: суицидальное поведение рассматривается как следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого субъективно неразрешимого микросоциального конфликта. Согласно этой теории, суицид представляет собой один из вариантов поведения человека в экстремальной ситуации и определяется личностными особенностями человека, его жизненным опытом, интеллектом, характером и стойкостью интерперсональных связей. По мнению авторов (Амбрумова А.Г., Жезлова

Л.Я., 1978) на суицидальное поведение подростков значительное влияние имеют межличностные отношения со сверстниками и родителями. Так, в предпубертатном периоде преобладают «семейные» проблемы, а в пубертатном – «сексуальные» и «любовные».

Таким образом, современные исследователи рассматривают суицидальное поведение как многофакторное явление, в генезе которого играют роль клинические, социально-психологические и индивидуально-личностные факторы, а сам суицид – явление неоднородное: в одних случаях это обдуманное, заранее запланированные действия, в других – импульсивные.

Исходя из описанной многофакторности суицидального и саморазрушающего поведения, для его профилактики должен использоваться системный подход психолого-педагогического сопровождения.

Так, сопровождение как целостная деятельность всех субъектов образовательного процесса всецело определяется тремя основными взаимосвязанными компонентами:

- 1) систематическим отслеживанием психолого-педагогического статуса ребенка, динамики его психического развития в процессе социализации;
- 2) созданием социально-психологических условий для устранения рисков суицидального и саморазрушающего поведения у каждого ребенка, успешности его социальной адаптации;
- 3) созданием специальных социально-психологических условий для сопровождения и помощи в социальной адаптации и обучении навыков самостоятельного разрешения личностных проблем, коррекции собственного психоэмоционального состояния, увеличения мотивации к жизни.

Современная ситуация и обновление нормативно-правовой базы в области образования и психолого-педагогического сопровождения предъявляет новые требования к структуре психологического сопровождения и профилактике суицидального и саморазрушающего поведения, что исходит из задач, решаемых психологом на каждом этапе профилактической и коррекционной деятельности.

РАЗДЕЛ 3.Содержание программы

№	Тема	Цель	Краткое содержание	Материал, инструменты оборудования	Сроки выполнения
1	«Слагаемые здоровья»	Активизация осознанности необходимости вести здоровый образ жизни	Приветствие, упр. «Улыбка», Поменяйтесь местами», дебаты, упр. «Кот в мешке», Тест «Я и мое здоровье», упр. «Гадание на поговорах», «Комплименты», «Хвасталки». Рефлексия.	Ручки, листы, тесты на бланках, поговорицы, экран, проектор	Первая неделя февраля
2	«Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом»	Формирование навыков управления факторами, вызывающими	Упр. «Имя-качество», «Приветствие в зеркале», «Ассоциации», мозговой штурм «Стресс- это...», упр.«Дерево», «Автобус»,	Визитки, фломастеры, листы бумаги, стулья, магнитофон,	Вторая неделя февраля

		стресс.	«Ладощка моего стресса «Мой ответ стрессу», «Громкость телевизора». Рефлексия.	мягкий мяч.	
3	«Как преодолеть тревогу»	Формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.	Упр. «Эмоциональный градусник», «Конверт», «Твое имя», «Ассоциации», «Ярмарка достоинств», мозговой штурм, упр. «Контролирование дыхания», «Спасибо за прекрасный день».	Бумага, маркеры, фломастеры, скотч, памятки, карточки, слайдовая презентация.	Третья неделя февраля
4	«Способы решения конфликтов»	Предоставление возможности участникам программы получить опыт конструктивного решения конфликтных ситуаций.	Эксперимент «Пол царства для принцессы», диагностика «Как я действую в конфликтных ситуациях» тест Томаса, упр. «5 стратегий поведения», «Плюсы-минусы», «Конфликт», упр-сетка «Активное слушание», «Умение задавать вопросы», «Навыки общения», «Ключевые слова».	Дигностич. инструментарий, сетка «Активное слушание», бланки заданий, ручки	Четвертая неделя февраля
5	«Учимся снимать усталость»	Выработка приемов снятия усталости, зажимов, осознания места напряжения и способов освобождения от них.	Упр. «Коленвал», информирование, упр. «Энерджайзер», «Танец отдельных частей тела» «Центр тяжести», «Спагетти» «Воздушный шарик», «Храбрый герой», «Остров спокойствия».	Мягкая игрушка-подушка, схема «Энерджайзер», ручки, листы	Первая неделя марта
6	«Способы саморегулирования эмоцио-нального состояния»	Развитие способностей регуляции эмоционального состояния, освоение способов саморегуляции.	Упр. «Экран настроения, «Здравствуй, уважаемый», игра «Пожелание» Проблемная ситуация, упр. «Погода», «Снежки», «Управление дыханием», «Лучики»	стулья, карандаши, ручки, фломастеры, бумага, мел и доска (можно ватман и маркер).	Вторая неделя марта
7	«Как сказать НЕТ!»	Формирование умения противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными	Приветствие. Информационный блок, упр. «Активатор», беседа «Круг общения» упр. «Как сказать нет» Упражнений «Откажись по-	Карточки с ситуациями	Четвертая неделя марта

		способами, отработка навыков уверенного поведения, отстаивания своей позиции.	разному», «Качества» «Чаша откровения»		
8	Внеклассное мероприятие, посвященное Дню здоровья (посвященный борьбе со стрессом)	Освобождение от негативных эмоций, тревожных состояний.	Акция «Психологический забор»	Изображение на ватмане забора, разноцветные стикеры, фломастеры	
2 блок «Жизнь как ценность»					
9	«Осознание жизни как главной ценности»	Осознание ценности собственной жизни и жизни окружающих.	Упр. «Свеча по кругу», игра «Узнай, кто ты», упр. «Говорящие очки», «Болезнь», «Поздравление», «Ценности», Мечта» видеоролик «Ищи позитив».	Листы, фломастеры, карточки с ценностями, видеоролик «Ищи позитив»	Первая неделя апреля
10	«Разговор о любви»	Ознакомление учащихся с уникальным чувством – любовью; формирование представлений о любви как о высшей ценности, основе человеческих отношений.	Упр. «Хи-ха-хо», «Я бы хотел», Мудрость народа» мини-лекция «Две модели любви», упр «Любовь – Нелюбовь», флештренинг «О ветре и цветке», упр.«Синквейн», «Устами детей», «С чем я ухожу», «Я говорю всем большое спасибо!».	Проектор, экран; флештренинги «О ветре и цветке», «Устами детей»; карточки с фрагментами пословиц; бейджики, бумага и фломастеры, заготовки сердечек	вторая неделя апреля
11	«Мир, жизнь, я»	Развитие самосознания, повышение уверенности в себе и осознание подростками своей уникальности, формирование эмпатийных чувств.	.Игра Удивительный день», упр. «Поляна позитива», игра «Развитие идеи», упр.«Незаконченные предложения», Вселенная», «Московский вокзал». Рефлексия.	Бумага для записей, ручки, журналы, газеты, клей, фломастеры, блокноты.	Третья неделя апреля
12	Досуговое мероприятие	Предоставление подросткам информации об	1.Просвещение подростков (распространение	Памятки, плакаты о службе	Четвертая неделя апреля

		анонимной службе помощи.	памяток, вывешивание плакатов о службах экстренной помощи несовершеннолетним). 2. Ознакомление с положением конкурса селфи-фотографий «Телефон доверия в лицах». 3. Генерирование идей по фотографированию и обработке.	«Телефон доверия», фотоаппарат, ноутбук, программа «Фотошоп»	
13	Досуговое мероприятие	Знакомство с особенностями культуры взаимоотношений девушек и юношей	Просмотр видеоматериала «Тайна природы женщин», рефлексия.	Проектор, ноутбук	Четвертая неделя апреля
14	Итоговое занятие	Подведение итогов работы, рефлексия изменений произошедших в участниках в процессе работы.	Приветствие. Упр. «Чемодан в дорогу», упр. «Недописанные предложения». Индивидуальные коллажи «Мои ценности». Рефлексия.	Бумага для записей, ручки, журналы, газеты, клей, фломастеры (для каждого участника), ноутбук.	Первая неделя мая
15	Диагностическое занятие	Отслеживание результатов. Изучение ценностей.	1. Приветствие. Сообщение цели занятия. 2. Проведение диагностических процедур. 3. Прощание.	Тексты опросников и бланки ответов (по количеству участников), ручки	Вторая неделя мая
Всего- 15					

РАЗДЕЛ 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

	Тема	Форма работы	Ответственный
І блок «Я и мое здоровье как ценность»			
	Вводная диагностика (срез)	Анкетирование, работа с опросниками	Педагог-психолог
«Слагаемые здоровья»		Занятие с элементами тренинга	8-11 кл, педагог-психолог, кл.рук-ли

«Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом»	Занятие с элементами тренинга	9,11 кл, педагог-психолог, кл.рук-ли
«Как преодолевать тревогу»	Занятие с элементами тренинга	10-11 кл, педагог-психолог
«Способы решения конфликтов»	Занятие с элементами тренинга	8-9 кл, педагог-психолог
«Учимся снимать усталость»	Занятие с элементами тренинга	9,11 кл, кл.рук-ли, педагоги-психологи
«Способы саморегулирования эмоционального состояния»	Занятие с элементами тренинга	8 кл., педагог-психолог
«Как сказать НЕТ!»	Занятие с элементами тренинга	8 кл., педагог-психолог
Внеклассное мероприятие, посвященное Дню здоровья (посвященный борьбе со стрессом)	Акция «Психологический забор»	8-11 классы, педагог-психолог
2 блок «Жизнь как ценность»		
«Осознание жизни как главной ценности»	Занятие с элементами тренинга	10,11 кл. педагог-психолог
«Разговор о любви»	Занятие с элементами тренинга	8-9 кл, педагог-психолог
«Мир, жизнь, я»	Занятие с элементами тренинга	10,11 кл, педагог-психолог
Досуговое мероприятие	Просмотр видеоматериала «Тайна природы женщин»	8,9 кл. девушки, педагог-психолог
Досуговое мероприятие	Конкурс селфи-фотографий «Телефон доверия в лицах»	8-11 кл., педагог-психолог, соц.педагог
Итоговое занятие	Выполнение коллажа «Мои ценности»	Уч-ся группы риска, педагог-психолог
Диагностическое занятие	Работа с анкетами, опросниками	Учащиеся 8-11 классов
Всего мероприятий:		15

Подписан: МБОУ РОГОВСКАЯ СОШ
 DN: ИНН ЮЛ=613002142, СНИЛС=03203672001,
 ОГРН=1026101605122, ИНН=610208494270, С=RU,
 S=61 Ростовская область, L=ТАРАСОВСКИЙ
 РАЙОН, STREET="МОЖАЕВКА ХУТОР,
 ШКОЛЬНАЯ УЛИЦА, 5", O=МБОУ РОГОВСКАЯ
 СОШ, CN=МБОУ РОГОВСКАЯ СОШ, Т=ДИРЕКТОР,
 С=ИРИНА АЛЕКСАНДРОВНА, SN=ШЕВЦОВА
 Дата: 2023.10.08 20:59:36+03'00'