

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 24»

---

Обсуждено  
на заседании педагогического совета  
МАОУ "СОШ № 24"

протокол № 1 от 26.08.2016г

Утверждено  
приказом по МАОУ "СОШ № 24"

от 01.09.2016г № 1/16



## Программа "Выбираю ЖИЗНЬ!"

(превенция суицидального поведения среди детей и подростков)



ГО Верхняя Пышма  
п. Кедровое  
2016 год

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ «СОШ № 24»  
Т.И.Ведерникова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

## **Программа "Выбираю ЖИЗНЬ!"**

(превенция суицидального поведения среди детей и подростков)



ГО Верхняя Пышма  
п. Кедровое  
2016 год

*Помни, жизнь есть дар, великий дар,  
и тот, кто ее не ценит, этого дара не заслуживает.*

Леонардо да Винчи

## **Пояснительная записка**

Суицид – это умышленное лишение себя жизни. Мысли о самоубийстве, соответствующие высказывания, угрозы, намерения и попытки покончить с собой называются суицидальными. Суицид является одним из наиболее трагических видов общественного поведения, связанного с потерей смысла жизни. В последние годы отмечается рост суицидальной активности. Особенно трагичен суицид детей и подростков. Среди причин смерти детей и подростков суицид занимает ВТОРОЕ место.

По данным статистики, наибольшее количество суицидов совершается осенью (в октябре) и весной (в апреле, мае). По возрасту пик суицидов приходится на 15 – 16 лет и практически не встречается у детей до 8 лет. По половой принадлежности больше склонны к суицидам мальчики. 92% детей и подростков, совершивших суицид, не попадали в поле зрения психиатра. Такая устрашающая цифра связана, прежде всего, с неосознанием детьми необратимости смерти, недостатка у них жизненного опыта, осведомленности о пределах границы между жизнью и смертью. Со стороны же близких людей выявляется преступная черствость, проявляющаяся в непонимании причин и механизмов детского суицида. А ведь халатность в таких вопросах и надежда «на авось» приводят зачастую к гибели ребенка, которой можно было избежать даже с помощью банального «разговора по душам».

Изучение проблемы суицида среди молодёжи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким образом против бездушия, безразличия и жестокости взрослых. Психология самоубийства - это, прежде всего, психология безнадежности, обиды на жизнь, на других людей, на весь мир, утрата смысла жизни. Суицидальное поведение у детей и подростков, имея сходство с действиями взрослых, отличается естественным возрастным своеобразием. Детям характерна повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремленность, импульсивность в принятии решения. Нередки случаи, когда самоубийство детей и подростков вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других. При переходе к подростковому возрасту возникает повышенная склонность к самоанализу, пессимистической оценке окружающего и своей личности. Эмоциональная нестабильность, часто ведущая к суициду, в настоящее время считается вариантом временного

видоизменения характера ("патология идентичности" по Эриксону) и встречается почти у четверти здоровых подростков.

Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. 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 в семье, 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 дети. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания родителей, индивидуальные психологические особенности обучающегося, внутрисемейный конфликт. 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.

Необходимо иметь в виду, что конфликтная ситуация ребенка или подростка может складываться из незначительных, мимолетных, по мнению взрослых, неурядиц. Повышенная острота восприятия – черта, характерная для всех молодых людей, поэтому все то, что кажется «глупостью» взрослым, может иметь для подростков решающее значение. С годами суицид «молодеет»: о суициде думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем еще дети. В тоже время для подростка с его максимализмом, эгоцентричностью, неумением прогнозировать свою жизнь, конфликты создают ощущение безысходности, порождают чувство отчаяния, одиночества. Это делает конфликтную ситуацию суицидоопасной для подростка, совершенно неожиданно для окружающих его взрослых.

Взрослые должны быть очень внимательными и наблюдательными в нарушении поведения, снижении успеваемости, конфликтности, капризность, обидчивости, что является проявлением депрессивного синдрома. Взрослыми такое состояние оценивается как лень, распушенность, следствием собственного плохого воспитания. Подростков упрекают, стыдят, наказывают. Родители, а также учителя применяют различные меры воздействия на подростка. Подобная неадекватная оценка душевного состояния депрессивного подростка создает тяжелейшие конфликтные ситуации.

Психотравмирующая ситуация, возникшая на фоне отсутствия контактов, свойственная депрессивному, обостряет чувство душевного одиночества, создает ощущение безысходности и толкает на самоубийство. Именно в этот момент ребенок не должен быть один. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогут избежать трагедий.

Слово «превенция» (профилактика) происходит от латинского «*praevenire*» — «предшествовать, предвосхищать».

Три базовых вопроса могут быть заданы в этой связи:

- что должно быть сделано, чтобы предотвратить самоубийство;
- что должно быть сделано, когда учащийся угрожает кончить жизнь самоубийством;
- что необходимо делать, когда самоубийство произошло.

Программа "Выбираю ЖИЗНЬ!" является многоуровневой: охватывает все уровни формирования суицидального поведения несовершеннолетних. На каждом уровне суицидальной превенции сформулированы цели и разработана система мер по предупреждению суицидального поведения.

**Цель создания программы** - систематизация мер, предпринимаемых в образовательном учреждении без осмысления всего диапазона потенциально возможных ситуаций, связанных с суицидальной проблематикой.

#### **Принципы программы:**

- Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности каждого участника образовательных отношений.
- Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности каждого участника образовательных отношений.
- Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
- Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика.
- 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, организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде. Также позволит продуманно планировать готовность действовать в острых кризисных ситуациях, периодах преодоления последствий ситуаций кризиса, посткризисного сопровождения.

#### **Кадровое обеспечение программы:**

- ✓ Директор школы
- ✓ Заместители директора по УВР, ВР, ПВ
- ✓ Педагог - библиотекарь
- ✓ Педагог - организатор ОБЖ
- ✓ Классные руководители
- ✓ Педагоги дополнительного образования

- ✓ Учителя - предметники

## **Уровни профилактики суицида. Программа суицидальной превенции**

### ***Первый уровень – общая профилактика***

**Цель** - повышение групповой сплоченности в школе.

#### **Мероприятия:**

1. Создание общих школьных программ психического здоровья, здоровой среды в школе, так чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь
2. Организация внеклассной воспитательной работы
3. Разработка эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества.

Учащиеся, чувствующие, что учителя справедливы, что у них есть близкие люди в школе, ощущающие себя частью школы, гораздо реже думают или пытаются совершить самоубийство.

#### **Задачи педагогов на данном этапе:**

- Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
- Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе так и в период трудной жизненной ситуации (составление программы или плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся).
- Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
- Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.
- Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

#### **Составные части общей профилактической работы :**

- Четкая организация повседневной жизни, учебы, досуга. Данная работа ведется как всем коллективом школы, так и семьей. Поэтому очень актуальным является психологическое просвещение педагогических работников и родителей по вопросам причин, механизмов и видов суицидального поведения через педагогические советы, семинары, родительские собрания и так далее.
- Предупреждение и устранение конфликтов между членами детского коллектива, семьи, а также в системе отношений учитель-ученик. Для этого рекомендуется проводить профилактические мероприятия по:
  - а) изучению адаптации к школе, новому коллективу.
  - б) изучению социального статуса члена детского коллектива, при этом внимания требуют не только «изгои» и «пренебрегаемые», но и «звезды»,

поскольку сейчас участились случаи совершения суицидальных попыток не только отвергнутыми, но и «признанными» в школе лидерами.

### ***Второй уровень – первичная профилактика***

**Цель** - выделение групп суицидального риска; сопровождение детей, подростков и их семей группы риска с целью предупреждения самоубийств.

#### **Мероприятия:**

1. Диагностика суицидального поведения

##### **Задачи педагогов на данном этапе:**

- Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите.
- Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.
- Оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.

2. Индивидуальные и групповые занятия по обучению проблем-разрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

##### **Задачи педагогов на данном этапе:**

- Сопровождение детей и подростков "группы риска" по суицидальному поведению с целью предупреждения самоубийств: терапия кризисных состояний, формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя подростками и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования.
- Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.

3. Классные часы, круглые столы, стендовая информация

##### **Задачи педагогов на данном этапе:**

- Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.
- Повышение осведомленности персонала, родителей и учащихся о признаках возможного суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации.

С педагогами проводится психопросвещение в вопросах дезадаптивного поведения детей и подростков, в том числе суицидального, дается информация о мерах профилактики суицида среди детей и подростков.

Родителей необходимо познакомить с информацией о причинах, факторах, динамике суицидального поведения, снабдить рекомендациями, как заметить

надвигающийся суицид, что делать, если у ребенка замечены признаки суицидального поведения.

С детьми о суициде вести беседы необходимо с позиции их помощи товарищу, который оказался в трудной жизненной ситуации. Известно, что подростки в трудной ситуации чаще всего обращаются за помощью и советом к своим друзьям, чем к взрослым. Именно поэтому подростки должны быть осведомлены о том, что суицид это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях. Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации о суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем информация достоверная. Дети должны получить достоверную информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.

4. Разработка плана действий в случае самоубийства, в котором должны быть процедуры действия при выявлении учащегося группы риска, действия при угрозе самоубийства и после самоубийства

#### **Задачи педагогов на данном этапе:**

- Включение созданной системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе (составленной программы или плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся) в общий план действий.
- Определение своей позиции и перечня конкретных действий при выявлении учащегося группы риска, при угрозе учащегося закончить жизнь самоубийством, и после самоубийства.

#### **Составные части общей профилактической работы:**

Организация мероприятий психогигиены и психопрофилактики предусматривает:

- раннее выявление лиц с нервно-психической неустойчивостью;
- разработку рекомендаций с учетом психического здоровья и характерологических особенностей;
- планомерное распределение физических и психических нагрузок, особенно для детей с ослабленным здоровьем.

#### ***Третий уровень – вторичная профилактика***

**Цель** - Предотвращение самоубийства.

#### **Мероприятия:**

1. Оценка риска самоубийства (происходит по схеме: крайняя (учащийся имеет средство совершения самоубийства, выработан четкий план),

серьезная (есть план, но нет орудия осуществления) и умеренная (вербализация намерения, но нет плана и орудий).

#### **Задачи педагогов на данном этапе:**

- Педагог может взять на себя роль того, кто мог бы отговорить самоубийцу от последнего шага или выступить в роли консультанта того, кто решился вступить в контакт с учащимся, который грозитя покончить жизнь самоубийством, отговорить самоубийцу от последнего шага.
- Психолог входит в состав кризисного штаба по предотвращению самоубийства.

2. Оповещение соответствующего учреждения психического здоровья (психиатрическая клиника), запрос помощи. Оповещение родителей.

***Задачи педагогов на данном этапе должны быть определены и требуют проработки.***

3. Разбор случая со школьным персоналом, который был включен в работу, так чтобы он мог выразить свои чувства, переживания, внести предложения относительно стратегий и плана работы.

***Задачи педагогов на данном этапе должны быть определены и требуют проработки.*** Если самоубийство официально признается причиной смерти учащегося, тогда в уведомлении о причине смерти в среде учащихся должно звучать слово «самоубийство», а не «несчастный случай» или «неизвестная причина смерти». Однако ни в коем случае не должно быть упоминания средств совершения самоубийства.

- Собрать близких друзей и дать возможность работы со специалистом в области психического здоровья.
- Друзьям и учащимся должно быть разрешено посещение похорон. Но они не должны нести гроб.
- Будьте готовы сказать «нет» на все просьбы о проведении вечера памяти в честь погибшего учащегося. Это может увеличить возможность эпидемии самоубийств.

#### **Составные части общей профилактической работы:**

##### Рекомендации по предупреждению попытки суицида:

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса подростку прежде, всего необходим кто-нибудь, кто готов его выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Подберите «ключи» к разгадке суицида. Постарайтесь распознать признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, которые идут перед попыткой самоубийства, депрессия, изменения в поведении или личности, а также подготовку к последнему волеизъявлению. Отметьте

проявления беспомощности, выясните, не является ли этот человек одиноким и изолированным.

3. Примите суициданта как личность. Не думайте, что человек не способен и не сможет решиться на самоубийство. Опасность, что вы преувеличите потенциальную угрозу, - ничто в сравнении с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего не вмешательства.
4. Оцените серьезность намерений и чувств подростка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если, эти планы расплывчаты и неопределенны.
5. Внимательно отнестись ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю своим чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
6. Наладьте заботливые отношения. Для того, кто думает, что он никому не нужный и не любимый, забота участливого человека сильный подбадривающий фактор.
7. Будьте внимательным слушателем. Если человек находится в депрессивном состоянии, ему нужно больше говорить самому, чем слушать кого-то. Попробуйте остаться спокойным и понимающим.
8. Не спорьте, не проявляйте агрессии в разговоре с потенциальным суицидантом.
9. Предложите конкретные, конструктивные подходы к решению вопроса о создавшейся ситуации.
10. Вселяйте надежду. Очень ценным является сосредоточение на том, что чувствуют и говорят, склонные к саморазрушению люди. Когда травмирующие мысли выходят на поверхность, горе кажется не таким фатальным. Важно помочь понять, что не нужно останавливаться на одном полюсе эмоций. Смысл жизни не исчезает, даже когда она приносит душевные страдания.
11. Не оставляйте человека одного в случае ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше, просите кого-то быть рядом, пока не пройдет кризис.
12. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли они о самоубийстве; Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред! Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.
13. Важность сохранения заботы и поддержки. Если критическая ситуация прошла, нельзя позволять себе расслабляться, самое плохое может быть впереди. Половина суицидантов совершает самоубийства на протяжении трех месяцев после начала психологического кризиса. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников и так далее.

14. Если ситуация становится безнадежной, возможна госпитализация в психиатрическую больницу.

***Четвертый уровень – третичная профилактика***

**Цель** - Снижение последствий и уменьшение вероятности дальнейших случаев, социальная и психологическая реабилитация суицидентов.

**Мероприятия:**

1. Оповещение, возможность проконсультироваться с психологом, внимание к эмоциональному климату в школе и его изменению.

**Задачи педагогов на данном этапе:**

- Оказание экстренной первой помощи, снятие стрессового состояния у очевидцев происшествия (дети, подростки, персонал школы).
2. Глубинная психотерапевтическая коррекция, обеспечивающая профилактику образования конфликтно-стрессовых переживаний в дальнейшем

**Задачи педагога на данном этапе должны быть определены и требуют проработки.**

*Данная работа – уровень медицинских психологов, психотерапевтов.*

**Литература:**

1. Бурмистрова Е.В.. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде). Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006.
2. Борта М. «Нет плохому поведению» М., 2001
3. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства. Руководство для подростков.
4. «Девиация. Суицид: профилактика, диагностика и коррекция. Методические рекомендации», ОЦПП, Донецк, 1999
5. Дюркгейм «Самоубийство. Социологический этюд», СПб, 1998.
6. Захаров А.И. «Как предупредить отклонения в поведении» М., 1993
7. Клейберг Ю.А. «Психология девиантного поведения» М., 2001
8. Кулганов В.А., Юнацкевич П.И. «Как не стать психом» С-П, 1999
9. Овчарова Р.В. Практическая психология образования.- М., 2003.
10. Подольский А.И. «Диагностика подростковой депрессивности» С-П, 2004
11. Рычкова Н.А. «Дезадаптивное поведение детей», М., 2001.
12. Суицид. О мерах профилактики суицида среди детей и подростков. Официальный сайт ФППМ ВШК (факультет Психолого-педагогического менеджмента Высшей Школы Социально-управленческого консалтинга).
13. Черепанова Е. «Психологический стресс. Помогите себе и своему ребенку». М. 2006.

14.Чернова Г.В. Программа профилактики суицидального поведения "Перекресток". Сайт фестиваля "Открытый урок": <http://festival.1september>.

### План мероприятий по реализации Программы

<i>№</i>	<i>Виды работ</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственные</i>
<b><i>Организационная и методическая работа</i></b>			
1.	Составление плана работы по профилактике суицида среди детей и подростков на год	сентябрь	зам по ПВ педагог-психолог
2.	Подбор методических материалов для работы по данной проблеме	в течение года	педагог-психолог кл. рук.
3.	Консультирование молодых классных руководителей овладению методическими навыками педагогических и психологических технологий с обучающимися "группы риска"	в течение года	педагог-психолог
4.	Подготовка диагностического инструментария (опросников, анкет)	в течение года	педагог-психолог
5.	Индивидуальная работа, консультирование по психологическим проблемам педагогов, обучающихся и их родителей	в течение года	педагог-психолог
6.	Профилактическая работа совместно с представителями здравоохранения, правоохранительными органами и др.	в течение года	педагог-психолог кл. рук.
7.	Обзор литературы, информирование о новых методических пособиях по работе с классным коллективом, по психологии, по работе с проблемными детьми и подростками	в течение года	педагог-библиотекарь
<b><i>Работа с обучающимися</i></b>			
8.	Индивидуальная работа с проблемными учениками по социально-психологическим вопросам	в течение года	педагог-психолог
9.	Тематические классные часы, мероприятия	в течение года	кл. рук.
10.	Контроль за обучающимися, не посещающими или систематически пропускающими учебные занятия	в течение года	кл. рук.
11.	Рейды по выявлению детей, находящихся в социально опасном положении, проживающих в неблагополучных семьях	1 раз в четверть	зам по ПВ кл. рук.
12.	Анкетирование обучающихся с целью выявления конфликтных ситуаций в семье, физического, психологического насилия	раз в полугодие, по ситуации	педагог-психолог
<b><i>Работа с родителями</i></b>			
13.	Проведение тематических родительских собраний: – Возрастные особенности детей; – Психологические особенности подготовки к ОГЭ, ЕГЭ; – Профилактика суицидальных явлений среди подростков; – Молодежные субкультуры и др.	в течение года, по запросу	педагог-психолог кл. рук.
14.	Индивидуальная работа по снятию психо-	в течение года,	педагог-психолог

	эмоционального напряжения, обучение методам саморегуляции психического состояния	по запросу	
15.	Патронаж семей, находящихся в трудной жизненной ситуации	в течение года	зам по ПВ кл. рук.