Рассмотрено на заседании Утверждено

методического совета Приказ по школе

Протокол **№ от года** **№ 1 от 29.08.2014 г.**

**Программа**

**Профилактика суицида среди детей и подростков**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**основная общеобразовательная школа города Кирсанова**

**2014 – 2015 учебный год**

**Содержание**

1. Пояснительная записка……………………………………………………………………..3

2. Содержание программы……………………………………………….……………………5

3. Словарь терминов…………………………………………………………………………..7

4. Система программных мероприятий………........................................................................8

5. План мероприятий ………………………………………………………………………....11

6. Список литературы…………………………………………………………………………14

7. Приложения………………………………………………………………………………….15

**Пояснительная записка.**

По данным детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершенных 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 в их окружении: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения учителей, одноклассников, друзей, черствости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за равнодушного отношения родителей и педагогов к их проблемам, протестуя, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых.

Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности подростки, потерявшие смысл жизни. Причиной суицида могут быть также алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностные конфликты и т.п. Проблема детских суицидов присуща как неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия.

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. Своевременная психологическая помощь, участливое отношение к подросткам, попавших в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий.

**Цель программы:**

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

**Задачи программы:**

• выявление детей «группы риска», обучение данной группы методам релаксации и саморегуляции.

• межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций;

• пропаганда здорового образа жизни, формирование у учащихся позитивного образа Я.

**Принципы реализации программы:**

* Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности ребенка.
* Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности ребенка.
* 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. Также позволит организовать  работу по оптимизации детско-родительских взаимоотношений.

**Содержание программы**.

Исходя, из цели и задач программы работа проводится по следующим направлениям:

**1. Выявление и реабилитация детей «группы риска» и семей, находящихся в социально опасном положении:**

Статьей 14 Федерального закона РФ №120 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» на образовательные учреждения возложена обязанность оказывать социально-психологическую и педагогическую помощь несовершеннолетним, имеющим отклонения в развитии или поведении, выявлять подростков и семьи, находящихся в социально-опасном положении. Усилить внимание педагогов на выявление случаев жестокого обращения к детям в семье, выявление детей, нуждающихся в психологической, социальной помощи. Министерство образования России в информационном письме от 26 января 2000 г. №22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков» указывает, что жестокое обращение взрослых с детьми и подростками приводит их к отчаянию, безысходности, депрессиям и, как следствие, к самоубийству. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти.

• диагностика – тесты на определение личностной и реактивной тревожности, подверженности стрессу.

• создание электронной базы данных по социально неблагополучным семьям, детям, склонным к суицидальному поведению;

• проведение профилактических мероприятий, направленных на снижение суицидального риска.

**2. Пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление психического здоровья среди обучающихся**.

• Организация досуга несовершеннолетних для формирования широкого круга интересов, увлечений, занятий, направленных на укрепление и сохранение психического и физического здоровья;

• организация и проведение мероприятий, акций по пропаганде ЗОЖ, вовлечение детей «группы риска» в массовые и социально-значимые мероприятия.

**3. Оптимизация межличностных отношений в школе.**

Поскольку причинами суицидов среди подростков являются также и нарушения межличностных отношений в школе, необходимо принять меры по формированию классных коллективов, нормализации стиля общения педагогов с учащимися.Оптимизации учебной деятельности учащихся, вовлечению учащихся в социально-значимые виды деятельности, организации школьного самоуправления, формированию установок у учащихся на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.).

Взаимоотношения с учащимися должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

**Словарь терминов**

**Суицид** – самодеструктивное поведение человека, направленное на намеренное лишение себя жизни.

**Суицидальная попытка** – это целенаправленное действия по лишению себя жизни, не закончившиеся смертью.

**Суицидальные замыслы** – активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана еѐ реализации.

**Суицидальный риск** – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

**Суицидент –** человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

**Социальная среда** – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

**Толерантность –** способность человека, принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

**Система программных мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Просветительско-профилактическая деятельность*** | | | |
| ***Работа с обучающимися ОУ*** | | | |
| **№** | **содержание работы** | **сроки** | **ответственный** |
| 1 | Выявление и реабилитация несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации | в течение уч. года | классные руководители |
| 2 | Исследования социального статуса семей учащихся. Составление социального паспорта класса. | октябрь | классные руководители, социальный педагог |
| 3 | Составление базы данных по социально-неблагополучным семьям | октябрь | социальный педагог |
| 4 | Проведение индивидуальных профилактических мероприятий семьями социального риска | в течение уч. года | социальный педагог |
| 5 | Организация оздоровления и отдыха во внеурочное время детей из неблагополучных и малообеспеченных семей | каникулярное время | классные руководители, социальный педагог |
| 6 | Психологические классные часы:  - в поисках хорошего настроения  - профилактика курения  - как научиться жить без драки  - толерантность  - учимся снимать усталость  - как преодолевать тревогу  - способы решения конфликтов с родителями  - стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом  - грани моего Я  - я + он + они =мы  - способы саморегулирования эмоционального состояния  - как сказать НЕТ!  - не сломай свою судьбу!  - подросток и наркомания | в течение уч. года | классные руководители, социальный педагог, психолог |
| 7 | Правовые классные часы:  - что ты должен знать об УК РФ  - уголовная ответственность несовершеннолетних  - знаешь ли ты свои права и обязанности | в течение уч. года | социальный педагог, классные руководители |
| 8 | Психолого-педагогическая поддержка обучающимся на выпускных экзаменах (9 класс) | март-апрель | классные руководители |
| **Педагоги** | | | |
| 1 | Совещание при директоре  «Что такое суицид и как с ним бороться» | ноябрь | Администрация ОУ |
| 2 | Семинар классных руководителей «Некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников» | декабрь | ШМО |
| 3 | Семинар классных руководителей «Психологический климат в классе» | февраль | ШМО |
| **Родители** | | | |
| 1 | Родительский лекторий:  - возрастные психолого-педагогические особенности (младший школьник, подросток, старший школьник)  - наши ошибки в воспитании детей  - шаги общения  - психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки  - тревожность и ее влияние на развитие личности  - трудный возраст или советы родителям  - что такое суицид и как с ним бороться (среднее звено)  - особенности детско-родительских отношений, как фактор психологического дискомфорта  - чем и как увлекаются подростки  - куда уходят дети: профилактика безнадзорности и бродяжничества  - уголовная ответственность несовершеннолетних  - как помочь ребенку справиться с эмоциями | по плану,  по запросу | классные руководители |

**ПЛАН**

**мероприятий по профилактике суицида среди детей и подростков**

**2014-2015 уч.год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | Сроки | Ответственный |
| 1 | Выявление семей, в которых практикуется жестокое обращение с детьми.  Методы: индивидуальные беседы, наблюдение, анкетирование | в течение года | социальный педагог, психолог, классные руководители |
| 2 | Оптимизация межличностных отношений в школе.  Оптимизация учебной деятельности учащихся, вовлечение учащихся в социально-значимые виды деятельности, организации школьного самоуправления, формирование установок у учащихся на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.). | в течение года | классные руководители |
| 3 | Регулирование взаимоотношений и конфликтных ситуаций среди школьников. Работа службы медиации.  Пресечение всех случаев неуставных (школьных) отношений с привлечением, при необходимости работников ПДН | по заявлению | социальный педагог, классные руководители, директор |
| 4 | Анкетирование обучающихся ОУ с целью предотвращения жестокого обращения (согласно приказу №884 от 24.05.07 глав УО) | октябрь | классные руководители |
| 5 | Классные часы, направленные на формирование у учащихся позитивного образа Я (раскрытие темы ценности жизни, индивидуальной неповторимости каждого человека, о позитивном прогнозе будущего, умении программировать свой успех- с конкретными примерами и фактами из жизни, художественной литературы и СМИ) | в течение года.(по воспитательным планам классных руководителей) | классные руководители, психолог |
| 9 | Родительские собрания в классах по профилактике суицида | в течение года (по воспитательным планам классных руководителей) | классные руководители |
| 10 | Вовлечение детей, склонных к суициду, в ДО и социально-значимые мероприятия | в течение уч. года | классные руководители, социальный педагог |

**Литература**

1. 1.Ожегов С.И. словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984.
2. 2.Программа профилактики суицидального поведения «Жизнь как чудо». Составитель: Литвинова О. А. р.п. Каргаполье, 2012 (DVD диск)
3. 3.Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
4. 4.Региональные подходы к осуществлению профилактики ВИЧ/СПИДа в образовательной среде Курганской области: Методические рекомендации.- Курган, 2008.
5. 5.Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П , 2006.
6. 6.Суицидальное поведение у детей и подростков: Методические рекомендации.- Курган, 2006.

**Приложение 1.**

**ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ**

(по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)

**Сигналы суицидального риска**

***Ситуационные сигналы :***

- Смерть любимого человека;

- Вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);

- Сексуальное насилие;

- Нежелательная беременность;

- «Потеря лица» (позор, унижения).

***Поведенческие сигналы:***

- Наркотическая и алкогольная зависимость;

- Уход из дома;

- Самоизоляция от других людей и жизни;

- Резкое снижение поведенческой активности;

- Изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;

- Предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;

- Частное прослушивание траурной или печальной музыки;

- «Приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, урегулирование конфликтов).

***Эмоциональные сигналы:***

- Поиск пути к смерти и желание жить одновременно;

- Депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;

-Переживание горя.

***Коммуникативные сигналы:***

-Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное).Шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщения.

**Помощь при потенциальном суициде**

Распознавание суицидальной опасности, разговор с суицидентом о его намерениях – это первая помощь.

Выслушивайте. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте возможность высказаться.

Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.

Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу – запрет).

Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегать этой темы.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения.

Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

- Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте это.

- Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка – это только сблизит вас.

- Доверять вам будут, если вы будете не только родителями, но и друзьями, способными понять и сопереживать.

- Будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться к старости.

- Чаще бывайте в школе.

- Не забывайте слова известного педагога В. Сухомлинского: «Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное».

**Приложение 2**

Развеем мифы ….

**МИФ 1.** Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществляли его на деле.

Это не так. На самом деле 4 из 5 суицидентов не раз подавали сигнал о своих намерениях.

**МИФ 2**. Человек в суицидальном состоянии твердо решил покончить жизнь самоубийством.

Это не так. Большинство самоубийц не пришли к однозначному решению жить или умереть. Они «играют со смертью», предоставляя окружающим спасать их.

**МИФ 3.** Самоубийство происходит внезапно, без всякого предупреждения.

Это не так. Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.

**МИФ 4**. Суициденты постоянно думают о смерти.

Это не так. Позывы к смерти кратковременны. Если в такой момент помочь человеку преодолеть стресс, его намерения могут измениться.

**МИФ 5.** Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла.

Это не так. Большинство самоубийств происходит в течение примерно 3 месяцев после начала « улучшения», когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств к жизни.

**МИФ 6.** Суицид, чаще всего, совершают молодые люди.

Это не так. Суицид примерно в равной мере проявляется среди всех возрастных категорий.

**МИФ 7.** Самоубийства, происходят гораздо чаще в среде богатых или, наоборот, исключительно среди бедных.

Это не так. Уровень самоубийства одинаков во всех слоях общества.

**МИФ 8**. Суицид – это наследственная «болезнь».

Это не так. Добровольная смерть одного из членов семьи может усилить суицидальный кризис у других лишь в том случае, когда они сами подвержены мысли о смерти.

**МИФ 9**. Все самоубийцы – душевнобольные или умственно неполноценные люди.

Это не так. Уходят из жизни глубоко несчастные люди.

**МИФ 10**. Женщины угрожают самоубийством, а мужчины осуществляют его.

Это не так. Мужчины в 3 раза больше женщин заканчивают жизнь самоубийством, а женщины в 3 раза чаще мужчин предпринимают попытки суицида. Женщины используют средства с большими шансами на спасение: таблетки, яды, газ и т.д. мужчины предпочитают огнестрельное оружие или веревку, где шансы на спасение минимальны.