

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Марфинская

средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДЕНА

Директор



Е.Н.Бойко

ПРОГРАММА

ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА В ДЕТСКОЙ СРЕДЕ

Педагог-психолог

М. С. Ридуш

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДА

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, бесактного 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.

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, попавшим в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий.

Поэтому в образовательных учреждениях необходимо организовать профилактическую и коррекционную работу по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп - работу, нацеленную на формирование у школьников позитивной адаптации к жизни как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивого равновесия в отношениях между самим собой, другими людьми и миром в целом.

Цель: развитие системного подхода профилактики суицида в детской среде на основе укрепления психического и духовного здоровья, выработка личностных ресурсов и стратегии поведения.

Задачи:

1. Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание им 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 при возникновении трудных жизненных ситуаций.
4. Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи ребенку и защиты его законных прав и интересов.
5. Привитие детям 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.

Необходимо организовать работу по таким направлениям:

- работа с детьми и молодыми людьми, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы ее преодоления;
- работа с детьми и молодыми людьми, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке;
- работа с неблагополучными семьями.

Образовательному учреждению необходимо выстроить целостную систему совместной деятельности педагогов, психолога, администрации школы и родителей, направленную на активное приспособление ребенка к социальной среде, включающее в себя как успешное функционирование, так и перспективное психологическое здоровье.

Ситуация проявления суицида как одного из вариантов поведения может возникнуть у учащихся в сложившейся для них экстремальной ситуации, поэтому профилактическая работа должна проводиться систематически.

Профилактика самоубийств (суицида) – своевременное диагностирование и соответствующее лечение, активная эмоциональная поддержка человека, находящегося в депрессии, поощрение его положительной направленности с целью улучшения его состояния в негативной ситуации.

Нормативными документами, регулирующими профилактику суицидальных явлений в образовательном учреждении являются закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних", письмо Министерства образования «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков».

Для профилактики суицидальных мыслей, намерений и попыток целесообразно выделить следующие основные принципы деятельности:

- Формировать у ребенка позитивное восприятие окружающего мира.

В целом продолжительность и качество жизни связаны с такими чертами человека, как оптимизм и жизнерадостность. Наполеон Хилл: "Неудачи учат нас, а не ставят перед нами заграждения... В каждом отрицательном моменте заложены семена столь же существенных положительных моментов... Всего лишь одна, но хорошая идея, подкрепленная действием, способна обратить неудачу в успех. Ваши ошибки - это не Вы". Принципиальный подход к позитивному мышлению заключается в переориентации восприятия окружающего мира, в формировании оптимистичных тенденций в характере подростка.

Нужно научиться переключать психическую энергию подростка с деструктивного на конструктивное направление. Например, вместо пустых переживаний типа «Ах, ну почему она меня не любит?» или «За что мне такое несчастье?» следует переформулировать проблему в вопрос «Что я должен предпринять, чтобы она меня полюбила?» или «Что мне нужно от этой жизни, чтобы я чувствовал себя счастливым?» - Найти зону наибольшего проявления интересов и увлечений подростка и направить туда его внимание, время и энергию. Рекомендуются следующие формы работы: включение ребенка в систему дополнительного образования, вовлечение его в общественные дела, внеклассные массовые мероприятия и др.

- Формировать антисуицидальные факторы личности подростка. Ребенок – обычно довольно точное отражение той семьи, в которой он растет и развивается. Семья во многом определяет круг его интересов и потребностей, взглядов и ценностной ориентации, что, несомненно, значимо при урегулировании конфликта. Работа с семьей - важнейшая составная часть профилактики суицида.

Направления работы с родителями по профилактике суицида:

- Систематическое разностороннее педагогическое просвещение родителей, т.е. ознакомление их как с основами теоретических знаний, так и с практикой работы с учащимися.

- Привлечение родителей к активному участию в учебно-воспитательном процессе.
- Формирование у родителей потребности в самообразовании.

Программа включает **четыре этапа**: просветительский, психодиагностический, коррекционно-развивающий и этап психологического сопровождения. Рассмотрим их подробнее.

1. Просветительский этап — беседы, лекции с учащимися, семинары для учителей, родительские собрания, проводимые педагогом-психологом с целью предоставления участникам мероприятия наиболее значимой информации по проблеме детского суицида.

Психологическая работа на данном этапе начинается с выступления педагога-психолога на классных часах и проведения беседы с учащимися по теме «**Предотвращение самоубийства детей. Как помочь другу?**». Сразу отметим, что данную беседу следует проводить не во всех классах подряд, а только там, где она действительно необходима.

После ряда бесед педагог-психолог самостоятельно или совместно с учащимися оформляет **информационный стенд «Если друг попал в беду»** с указанием адресов и телефонов соответствующих служб в том городе, где находится ребенок (подросток), попавший в затруднительную ситуацию.

Можно также провести семинарское занятие с учителями «Предупреждение суицида среди учащихся. Основные признаки суициального поведения»¹. В процессе данного семинара учителя знакомятся с типами суициального поведения, мотивами попыток самоубийства, узнают, кто из детей входит в группу риска по проблеме суицида (наиболее склонен к его совершению), каковы типичные поступки, жалобы и проявления суицидента.

При необходимости педагог-психолог посещает родительские собрания для беседы на тему: «**Предупреждение суицида среди детей. Помощь родителей в преодолении трудностей ребенка**». Родителям важно знать признаки (словесные, поведенческие, ситуационные), мотивы и факторы суициального поведения, наиболее распространенные причины суицида среди детей и подростков.

2. Психодиагностический этап — выявление учащихся, входящих в группу суициального риска (с суициальным поведением, суициальными мыслями и попытками самоубийства)³.

3. Коррекционно-развивающий этап — групповые и индивидуальные коррекционно-развивающие занятия с учащимися с целью развития личности, укрепления и совершенствования психологического здоровья, нормализации межличностных отношений, развития чувства собственного достоинства, преодоления неуверенности в себе.

4. Этап психологического сопровождения — сопровождение учащихся с суициальным поведением или суициальными попытками до момента окончания ими школы.

По данным французских психиатров, после того, как обследованные совершали попытку самоубийства и были проконсультированы, 22% все же заявляли, что вновь пытаются свести счеты с жизнью.

Педагогу-психологу рекомендуется завести специальную картотеку со списком детей, склонных к суициальному поведению, и периодически проводить с ними профилактическую работу.

План работы

№ п/п	Мероприятие	Сроки выполнения	Ответственные
1	Родительское собрание «Школа, семья и психическое здоровье старшеклассников» («круглый стол»); индивидуальные беседы психолога с учащимися	сентябрь	Советник директора по ВР, педагог-психолог, кл.рук. 1-11 кл.
2	Анкета для родителей и детей «Психическое здоровье», Тест «Шкала социальной адаптации»	октябрь	Педагог-психолог, кл.рук. 1-11 кл.

3	Методика «Шкала тревожности Сирса», Методика «Самооценка школьных ситуаций Кондаша»	ноябрь	Педагог-психолог,кл.рук. 5-7 кл., 8-11 кл.
4	Родительское собрание«Как установить гармонические отношения родителей и детей» (диспут с элементами тренинга)	декабрь	Советник директора по ВР, педагог-психолог, кл.рук. 1-11 кл.
5	Анкетирование для учащихся : тесты «Определение уровня эмпатийности», «Оцените самоконтроль в общении», «Твое поведение в конфликтной ситуации»	январь	Педагог-психолог,кл.рук. 5-11 кл.
6	Тест «Оценка склонности к конфликту» (Методика В.А. Алексеенко)	февраль	Педагог-психолог,кл.рук. 5-11 кл.
7	Беседа с учащимися 4-5 классов на тему «Смысл жизни», Игра «Цепочка ценностей»	март	Педагог-психолог,кл.рук. 4-5 кл.
8	Родительское собрание "Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях"	апрель	Советник директора по ВР, педагог-психолог,кл.рук. 1-11 кл.
9	Развивающее занятие «Ценить настоящее», «Почувствуй себя любимым», ИГРА «КОЛЮЧКА», «Путь доверия»	май	Педагог-психолог,кл.рук. 5-11 кл.

Рекомендации педагогам и родителям в случае, если у ребенка замечена склонность к самоубийству:

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка в состоянии душевного кризиса. Прежде всего будьте готовы его выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерения и силу чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более тревожна, чем если эти планы расплывчаты и неопределены.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным, обидам и жалобам ребенка.
 5. Не бойтесь прямо спросить, не думает ли ваш собеседник о самоубийстве.
- Опыт показывает, что такой вопрос нечасто приносит вред: в большей части случаев подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.
6. Во время беседы о суициде человека необходимо убедить в следующем: а) тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент, является временным; б) его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом; в) человек, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д.
 7. Утверждения, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к мыслям о нем. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после того, как у вас сложилось впечатление, что вы убедили подростка в пагубности его мыслей о суициде.
 8. Поддерживайте ребенка во всем и будьте настойчивыми. Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и заинтересованности в его судьбе, наша готовность помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите подростка в том, что, приняв вашу помощь, он сделал верный шаг. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевые силы. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.
 9. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам. Если у вас есть сомнения в том, что он этому совету не последует, обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи ребенку.
 10. Дайте понять, что хотите поговорить с ребенком о чувствах и не осуждаете его за то, что он эти чувства испытывает.
 11. Помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти нужное решение и управлять кризисной ситуацией.
 10. Помогите найти людей и места, которые смогли бы ослабить переживаемый ребенком стресс.
 11. При малейшей возможности действуйте так, чтобы изменить внутреннее состояние ребенка в сторону улучшения.
 12. Помогите ему понять, что переживаемое им в последнее время чувство безнадежности не будет длиться вечно.

Беседуя с ребенком, необходимо стремиться установить с ним тесный эмоциональный контакт, проявить неподдельную заинтересованность, терпеливо, без сомнения и критики выслушать человека. После восстановления последовательности событий, приведших его к кризису, надо показать (не умаляя значимости происходящего для человека), что подобные ситуации возникают и у других людей, что это временное явление, что его жизнь нужна его близким, другим людям («снятие безысходности», «преодоление исключительности ситуации»).

Затем главное внимание требуется сосредоточить на совместном планировании способа преодоления создавшейся ситуации. При этом важно побудить человека к словесному оформлению планов предстоящих действий («планированию»). В заключение беседы высказывается активная поддержка, чтобы придать уверенности человеку в своих силах и возможностях.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопов Г.В. и др. (ред.) Методы профилактики суицидального поведения. – Самара-Ульяновск, 1998.
2. Амбрумова А.Г., Бородин С.В., Михлин А.С. Предупреждение самоубийств. – М., 1980.
3. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения: Методические рекомендации. – М., 1980.
4. Бек А., Раш А. и др. Когнитивная терапия депрессий. – СПб.: Питер, 2003.
5. Гилинский Я.И. Самоубийство как социальное явление. Проблемы борьбы с девиантным поведением. – М., 1989.
6. Голант М., Голант С. Если тот, кого вы любите, в депрессии... Помоги себе - помоги другому. – М.: Институт психотерапии, 2001.
7. Конанчук Н.В. Первый психотерапевтический контакт после суицида. Психогигиена и психопрофилактика. – Л., 1983.
8. Леонгард К. Акцентуированные личности. – Ростов-на-Дону: Феликс, 1997.
9. Литвак М.Е., Мирович М.О. Как преодолеть острое горе. – Ростов-на-Дону: Феликс, 2000.
10. Лукас К., Сейден Г. Молчаливое горе: жизнь в тени самоубийства. – М.: Смысл, 2000.
11. Пурич-Пейакович Й., Дуньич Д. Самоубийство подростков. – М.: Медицина, 2000.
12. Старшенбаум Г.В. Формы и методы кризисной психотерапии. Методическое рекомендации. – М., 1987.
13. Суицид. Профилактика суицида среди детей и подростков. centersep.ru/.../132-suicid-omerah-profilaktiki-suicida-sredi-detey-i-....
14. Суицид в детской среде. school1.ssssedelnikovo.omskedu.ru/index.php?
15. Профилактика суицида в школе. psy.555igorsk.ru/obrazovanie/profilaktika-suicida-v-shkole.html
16. Психолого-педагогические аспекты профилактики суицидов. www.rae.ru/forum2012/275/1638484950