

«Утверждаю»

Директор школы

Латырова Х.Б. _____

«__» _____ 2024- 2025 уч. г.

План
по профилактике
суицидального поведения
педагога-психолога
ГБОУ «ООШ №3 с.п. Троицкое»
на 2024-2025 учебный год

Педагог-психолог: Майсигова Ф.Д.

Пояснительная записка.

Данный план предназначен для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп в школе. 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. Педагогам-психологам приходится сталкиваться с состояниями повышенной тревожности у детей, неуверенным поведением, с депрессивными состояниями и суицидальными мыслями. В младшем подростковом возрасте появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Возникшее острое «чувство Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождаются трудностями думать и говорить о себе, слабым развитием рефлексивного анализа, что приводит к повышенной тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе. Программа первичной профилактики суицидального поведения у детей и подростков предполагает мероприятия в трех направлениях: работу психолога с родителями, педагогами и детьми. Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношении 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.

Причиной суицида подростка, чаще всего, является длительная конфликтная ситуация в семье. Чаще всего преобладают давящий стиль воспитания, требования безапелляционного выполнения указаний, что препятствует формированию у подростков самостоятельности в принятии решений. В форме наказаний используются унижающие высказывания, болезненные для самолюбия и снижающие самооценку подростка. Семью могут постигнуть такие кризисные ситуации, как смерть близких, развод или потеря работы. Родители находятся в подавленном состоянии, бывает, что ищется ответственный за возникшие проблемы. В тоже время одним из сильных факторов, удерживающих молодых людей в жизни, являются отношения с родителями. Если отношения строятся на доверительной основе, родитель относится к ребенку как к партнеру, то тогда формируются защитные механизмы, предохраняющие подростка от суицидального поведения.

Школьные причины суицидального поведения обычно связаны с отношениями с учителями, администрацией. Именно в школе формируются такие важные социальные запросы подростка, как: потребность в самоуважении (так как низкая оценка успеваемости связывается с недостаточным развитием способностей и интеллекта); потребность в положительной оценке значимых для него взрослых (следствием негативной оценки педагога обычно бывает отрицательная оценка родителей); потребность в общении (мнение учителя может определять мнение коллектива сверстников, низкие оценки не способствуют улучшению отношений ученика в классе).

Отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) являются весьма значимым фактором суицидального поведения подростков. Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость от другого человека,

возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями, из – за постоянных конфликтов и отсутствия контакта с ними.

Бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми, что любое охлаждение привязанности, а тем более, измена, уход к другому воспринимается как невосполнимая утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь.

Покушение на жизнь может быть подражанием поведению, демонстрируемому с экранов телевидения или присутствующих на страницах литературных произведений. В подростковых компаниях наблюдается повышенный интерес к темам смерти и самоубийства, обсуждается их «тайна» и «красота». Руководствуясь подобными стереотипами, суициденты рассматривают посягательство на свою жизнь не с точки зрения общественной морали, а с позиции эффектности действий.

Первичная профилактика суицидального поведения.

Изменения в поведении ребёнка, которые могут свидетельствовать о суицидальных намерениях:

- недостаток сна или повышенная сонливость
- нарушение аппетита
- признаки беспокойства, вспышки раздражительности
- усиление чувства тревоги
- признаки вечной усталости, упадок сил
- неряшливый внешний вид
- усиление жалоб на физическое недомогание
- склонность к быстрой перемене настроения
- отдаление от семьи и друзей
- излишний риск в поступках
- выражение безнадежности, поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах
- открытые заявления: ненавижу жизнь; не могу больше этого выносить; жить не хочется; никому я не нужен.

Иногда индикатором суицида могут быть поступки типа: дарение ценных личных вещей, предметов увлечений, улаживание конфликтов с родными и близкими. В случае подозрения о наличии суицидальных намерений у подростка беседу с ним можно строить следующим образом: «Как твои дела? Как ты себя чувствуешь? Ты выглядишь, словно в воду опущенный, что происходит?»

В случае открытого суицидального высказывания следует обсудить эту проблему с подростком.

2. ОСНОВАНИЯ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПЛАНА

1. Конституция Российской Федерации в редакции указов Президента РФ №841 от 25.07.2003г.
2. Конвенция о правах ребенка. (Принята резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 года. Вступила в силу 2 сентября 1990 года).
3. Семейный кодекс РФ от 29.12.1995 N 223-ФЗ.
4. Закон РФ «Об образовании» от 10.07.1992г. № 3266-1 (в действующей редакции на 2012г.).
5. Декларация принципов толерантности ООН и ЮНЕСКО (Утверждена резолюцией 5.61 генеральной конференции Юнеско от 16 ноября 1995 года
6. Закон РФ «Об образовании» от 13.01.1996г. №12 ФЗ.)
7. ПРИКАЗ Минобрнауки России от 26 октября 2011 г. N 2537 «Об утверждении плана мероприятий Министерства образования и науки Российской Федерации по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011 - 2015 годы».
8. Письмо Минобрнауки России от 27.02.2012 г. № 06-356 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся»,
9. Устав МБОУ Есинской СОШ.

3. ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

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

Поставленная цель достигается за счёт последовательного решения **следующих задач:**

1. Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.
2. Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.

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

Задачи:

- 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 Сопровождение детей и подростков группы риска по суицидальному поведению с целью предупреждения самоубийств: терапия кризисных состояний
- Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние
- Классные часы, круглые столы, стендовая информация.
- 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.

- Включение созданной системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе (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.
- жизнь самоубийством, отговорить самоубийцу от последнего шага.
- Оказание экстренной первой помощи, снятие стрессового состояния у очевидцев происшествия (дети, подростки, персонал школы).

3. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПЛАНА:

- 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.

4. 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 взаимоотношений в детско-родительской среде.

План
по профилактике суицидального поведения
педагога-психолога ГБОУ «ООШ №3 с.п. Троицкое»
на 2024-2025 учебный год

№	мероприятия	дата	Ответственный
1	Как научиться жить без драки (3 кл)	октябрь	Педагог-психолог, классный руководитель
2	Учимся снимать усталость (4 кл)	октябрь	Педагог-психолог, классный руководитель
3	Час с психологом. Занятия по толерантности. (5-9кл)	В течение года	Педагог-психолог, классный руководитель
4	Как преодолевать тревогу (6 кл)	ноябрь	Педагог-психолог, классный руководитель
5	Способы решения конфликтов с родителями (7 кл.)	декабрь	Педагог-психолог, классный руководитель
6	Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом (8 кл.)	январь	Педагог-психолог, классный руководитель
7	Грани моего «Я» (9 кл)	февраль	Педагог-психолог, классный руководитель
8	Я + он + они = мы (9 кл)	март	Педагог-психолог, классный руководитель
9	Способы саморегуляции эмоционального состояния (9 кл)	апрель	Педагог-психолог, классный руководитель
10	Как сказать «Нет!» (8 кл.)	В течение года	Педагог-психолог, классный руководитель
11	Не сломай свою судьбу! Подросток и наркомания. (9 кл)	В течение года	Педагог-психолог, классный руководитель
12	Что ты должен знать об УК РФ (6 – 7 кл.)	В течение года	Социальный педагог Педагог-психолог
13	Психолого-педагогическая поддержка учащихся к ОГЭ (9 класс). Составление памяток	В течение года	Социальный педагог, педагог-психолог
14	Беседа-диспут: «В чём смысл жизни?» (9кл)	В течение года	Педагог-психолог
15	Диспут для подростков «Успех в жизни» (9 кл)	В течение года	Социальный педагог, педагог-психолог.

Работа с педколлективом школы

№	мероприятия	дата	Ответственный
1	Семинар «Что такое суицид и как с ним бороться?»	ноябрь	Педагог-психолог
2	Семинар кл. руководителей «Некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников»	декабрь	Педагог-психолог завуч по ВР
3	Семинар «Типология возрастных психолого-педагогических особенностей учащихся»	Январь	Педагог-психолог
4	Семинар классных руководителей «Психологический климат в классе»	февраль	Педагог-психолог завуч по ВР
5	Семинар классных руководителей «Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними»	март	Педагог-психолог завуч по ВР
6	Семинар-практикум: «Методы разрешения педагогических конфликтов» по запросу	В течение года	Педагог-психолог
7	Консультация для педагогов «Признаки готовящегося самоубийства»	В течение года	Педагог-психолог

Психопросвещение родителей

№	мероприятия	дата	Ответственный
1	Родительский лекторий по плану, по запросу	В течение год	Педагог-психолог, завуч по ВР, классные руководители
2	. Возрастные психолого-педагогические особенности (младший школьник, подросток, старший школьник)	В течение года	Педагог-психолог
3	Как воспитать гармоничные отношения родителей и детей (диспут с элементами тренинга)	В течение года	Педагог-психолог
4	. Психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки	В течение года	Педагог-психолог
5	Что такое суицид и как с ним бороться (среднее и старшее звено)	В течение года	Педагог-психолог
6	Как помочь ребенку справиться с эмоциями	В течение года	Педагог-психолог
7	Особенности детско-родительских отношений как фактор психологического дискомфорта	В течение года	Педагог-психолог

8	Диспут: «Позитив и негатив в поведении ребенка: как к этому относиться»	В теч. года	по плану Педагог-психолог
----------	---	----------------	---------------------------

Групповые консультации родителей

1. «Семейная атмосфера» Сентябрь
2. «Роль семьи в развитии ребенка» Ноябрь
3. «Супружеский конфликт и эмоциональное состояние ребенка» январь
4. «Детско-родительский конфликт и способы его преодоления» март
5. «Профилактика насилия в семье» май

Диагностика учащихся

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
4. Склонность к отклоняющемуся поведению (СПТ) по запросу педагог-психолог
5. Опросник Басса – Дарки (агрессия, чувство вины) по запросу педагог-психолог
6. Оценка способов реагирования на конфликтные ситуации по запросу педагог-психолог
7. Опросник Г.Айзенка «Самооценка психических состояний личности» по запросу педагог-психолог
8. Рисуночный тест «Ваши суицидальные наклонности» (5-9 классы) педагог-психолог
9. Методика самооценки эмоциональных состояний (8-9 классы) Декабрь педагог-психолог
10. Опросник школьной тревожности Филлипса (5-9 классы) октябрь педагог-психолог
11. Методика САН (диагностика самочувствия, активности и настроения) (8-9 классы) в течение года педагог-психолог
12. Методика определения степени риска совершения суицида (9 классы) декабрь педагог-психолог
13. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фергюсона январь педагог-психолог

Диагностика родителей

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

Педагог-психолог _____ Майсигова Ф.Д.