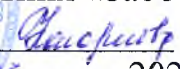


Краевое государственное казенное учреждение социального обслуживания
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Забота»

«Утверждаю»
директор КГКУ СО «Социально-
реабилитационный центр для
несовершеннолетних «Забота»
А.А. Нагорнова 
« 05 » « 05 » 2024 г

**Программа по профилактике
суицидального поведения и аутоагрессии несовершеннолетних**

«Жить здорово!»

г. Игарка

Оглавление

Пояснительная записка.....	2
Цель программы.....	3
Задачи	3
Основные принципы программы.....	3
Формы и методы работы	4
Структура и особенности программы.....	4
Ожидаемый результат.....	4
Мониторинг эмоционального состояния и контроль реализации программы...5	
Программа мероприятий	6
Тематическое планирование	7
Список литературы	10

Пояснительная записка

За последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди детей и подростков. В настоящее время Красноярский край входит в число субъектов Российской Федерации с наибольшей частотой суицидов среди несовершеннолетних 0-17 лет.

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 семьёй отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения.

Специалистами доказано, что своевременная психологическая поддержка, помощь в разрешении конфликтов с окружающими, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогают избежать многих трагедий.

Основными «инструментами» для оценки суицидального риска являются: беседа с подростком, наблюдение за ним, информация, полученная от третьих лиц (друзей, родственников), данные медицинской документации, результаты, полученные в социально-психологическом тестировании.

Состоянию высокого суицидального риска соответствуют:

- устойчивые фантазии о смерти, невербальные «знаки», мысли, прямые или косвенные высказывания о самоповреждении или самоубийстве;
- состояние депрессии;
- проявления чувства вины /тяжелого стыда /обиды /сильного страха;
- высокий уровень безнадежности в высказываниях;
- заметная импульсивность в поведении;
- факт недавнего/текущего кризиса/утраты;
- эмоционально-когнитивная фиксация на кризисной ситуации, объекте утраты;
- выраженное физическое или психическое страдание (болевого синдром, «душевная боль»);
- отсутствие социально-психологической поддержки /не принимающее окружение;
- нежелание подростка принимать помощь /недоступность терапевтическим интервенциям /сожаления о том, что «еще жив».

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.

Программа первичной профилактики суицидального поведения у детей и подростков является одним из направлений социально-реабилитационной деятельности КГКУ СО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Забота» и предполагает работу с родителями, воспитателями и детьми.

Цель программы: формирование у подростков позитивной адаптации к жизни, умения сознательно выстраивать и достигать относительно устойчивых позитивных отношений с родителями, сверстниками, с другими людьми и миром в целом, а также с самим собой. Преодоление кризисных состояний, предотвращение суицидов и суицидальных попыток.

Задачи:

- Развивать и совершенствовать волевою саморегуляцию обучающихся.
- Поиск и активизация позитивных ресурсов подростка.
- Снятие мышечных зажимов – освоение методов релаксации.
- Коррекция эмоционально-личностной сферы: снижение тревожности, повышение уверенности в себе, коррекция самооценки и уровня притязаний, формирование позитивного образа «Я».
- Осознание уникальности и неповторимости и собственной личности, и других людей.
- Овладение способами взаимодействия с самим собой и с окружающим миром.
- Проработка переживаний, связанных с психотравматической ситуацией.
- Выбор жизненного пути, постановка жизненных целей.

Основные принципы программы:

- Соблюдение интересов воспитанников.
- Принцип системности (преодоление и предупреждение эмоциональных трудностей).

- Принцип единства диагностики и коррекции. Началу коррекционной работы предшествует этап диагностического обследования, позволяющий выявить характер и интенсивность трудностей в эмоциональном состоянии, сделать заключение об их возможных причинах и на основании этого строить коррекционную работу.
- Принципы наглядности, доступности, индивидуального подхода, сознательности.
- Принцип учета эмоциональной окрашенности предлагаемого материала, чтобы тренинговые упражнения создавали благоприятный, эмоциональный фон, стимулировали положительные эмоции.

Формы и методы работы:

- Групповая и индивидуальная психодиагностика.
- Наблюдение
- Изучение социума (внешкольных связей, семьи, близкого окружения) ребенка.
- Индивидуальные и групповые коррекционные занятия с учащимися по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.
- Родительские собрания, семинары для сотрудников центра, индивидуальные консультации для родителей и воспитателей по данной теме.

Структура и особенности программы.

Программа составлена для воспитанников 12-16 лет Программа состоит из 12 занятий. Продолжительность занятий – 30 минут. Темы, формы и цели занятий могут корректироваться в зависимости от результатов диагностики, эмоционального состояния подростка. Игры и упражнения для занятий подбираются в соответствии с целями каждого конкретного занятия.

Ожидаемый результат:

- Уровень тревожности в пределах нормы. Отсутствие непродуктивной нервно-психической напряженности.
- Снятие психологического напряжения в психотравмирующей ситуации.
- Сформированная адекватная самооценка.
- Ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью.
- Адаптация в коллективе, семье.
- Осознание собственных чувств, мыслей, в том числе чувства гнева, дифференциация приемлемых и неприемлемых способов выражения гнева.
- Принятие собственной уникальности (создание чувства своего собственного «Я» с соответствующими границами).
- Предотвращение суицидальных попыток.
- Формирование компенсаторных механизмов поведения.

Мониторинг эмоционального состояния и контроль реализации программы.

Для оценки эмоционального состояния и оценки эффективности реализации программы используются следующие методики (на выбор педагога-психолога):

- Методика самооценки психических состояний (по Г. Айзенку);
- Тест НСВ-10;
- Опросник для подростков (от 11 лет);
- Методика диагностики девиантного поведения несовершеннолетних (Леус Э.В.);
- Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейн;
- Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел);
- Опросник акцентуаций характера Леонгарда – Шмишек;
- Метод психодиагностической беседы;
- Опросник суицидального риска (А. Г. Шмелев);
- Методика «Карта риска суицида» (Шнайдер Л. Б.)

Программа мероприятий.

Мероприятия, форма проведения	Ожидаемый результат	Сроки реализации
Проведение комплексной психологической диагностики эмоционально-личностной, коммуникативной сфер подростка.	Оценка и мониторинг психоэмоционального состояния	В течение реализации программы
Проведение коррекционно-развивающих занятий с воспитанниками	<ul style="list-style-type: none"> - Проработка переживаний, вызывающих психоэмоциональное напряжение - Осознание собственных чувств, мыслей, дифференциация приемлемых и неприемлемых способов выражения гнева - Принятие собственной уникальности - Формирование ценностного отношения к жизни и здоровью - Гармонизация детско-родительских отношений - Нормализация уровня тревожности/отсутствие роста - Исключение непродуктивной нервно-психической напряженности. - Проявление адекватного уровня притязаний, самооценки. - Обучение эффективным способам выхода из кризисных ситуаций. - Управление конфликтами. - Формирование позитивного мышления. 	1 раз в неделю
Проведение индивидуального консультирования подростков, родителей сотрудников центра	Социализация, восстановление и оптимизация социальных функций, выработка социальных норм жизнедеятельности и общения	В течение реализации программы, по запросу

<p>Проведение с педагогическими работниками мероприятий, направленных на психологическое просвещение в вопросах дезадаптивного поведения подростков</p>	<p>Знания о причинах, факторах, динамике самоповреждающего поведения, способность оказать помощь детям, находящимся в кризисных состояниях, компетентные действия, если у ребенка замечены признаки самоповреждающего поведения (а также профилактика и раннее выявление признаков суицидального). Помощь подросткам в самоутверждении, в самореализации через деятельность и общение, создание ситуации успеха</p>	<p>По мере необходимости</p>
<p>Размещение на стендах, сайте образовательного учреждения информации о правилах поведения в кризисной ситуации, службах и специалистах, способных оказать срочную квалифицированную помощь</p>	<p>Памятки о телефонах доверия, правилах поведения в кризисной ситуации психологической поддержки в стрессовых ситуациях, конструктивном общении</p>	<p>При проживании в центре подростков</p>

Тематическое планирование.

Тема занятия	Цели	Содержание занятия
<p>Занятие № 1 «Живое имя»</p>	<p>Развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.</p>	<p>1. Ритуал приветствия «Какой я» (участники представляют свои имена и что они означают) 2. Введение в тему предстоящего занятия. 3. Упражнения и игры («Как тебя звать», «Радуга на камне», «Живое имя») 4. Рефлексия занятия (Притча «Сад»)</p>

		5. Ритуал прощания «Мы вместе»
Занятие № 2 «Моя футболка»	Развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Формирование отдельных коммуникативных умений и навыков делового общения, самопознание.	1.Ритуал приветствия «Какой я» (участники представляют своё умение одеваться, свой стиль) 2.Введение в тему предстоящего занятия. 3. Упражнения и игры («Радуга на камне», «Надписи на футболках») 4. Рефлексия занятия (Притча «Про счастье») 5. Ритуал прощания «Мы вместе»
Занятие № 3 «Мой портрет»	Развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.	1.Ритуал приветствия «Какой я» (участники представляют свою внешность) 2.Введение в тему предстоящего занятия. 3. Упражнения и игры («Радуга на камне», «Два портрета») 4. Рефлексия занятия (Притча «Жители города») 5. Ритуал прощания «Мы вместе»
Занятие № 4 «Если бы я был цветком»	Развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.	1.Ритуал приветствия «Какой я» (участники представляют свою фигуру, осанку) 2.Введение в тему предстоящего занятия. 3. Упражнения и игры («Радуга на камне», «Если бы я был цветком») 4. Рефлексия занятия (Обсуждение) 5. Ритуал прощания «Мы вместе»
Занятие № 5 «Кто я?»	Развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Помощь подросткам в поиске своих собственных ответов на классические вопросы юношеского возраста.	1.Ритуал приветствия «Какой я» (участники представляют себя в будущем) 2.Введение в тему предстоящего занятия. 3. Упражнения и игры («Радуга на камне», «Кто я?») 4. Рефлексия занятия (Притча «В поисках судьбы») 5. Ритуал прощания «Мы вместе»
Занятие № 6 «Дерево»	Развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.	1.Ритуал приветствия «Какой я» (участники представляют свой сад) 2.Введение в тему предстоящего занятия.

		<p>3. Упражнения и игры («Радуга на камне», «Дерево»)</p> <p>4. Рефлексия занятия (Обсуждение)</p> <p>5. Ритуал прощания «Мы вместе»</p>
<p>Занятие 7 «Прощание с...»</p>	<p>Развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Коррекция реагирования на негативные переживания, эмоции, чувства.</p>	<p>1. Ритуал приветствия «Какой я» (участники представляют от чего они бы избавились)</p> <p>2. Введение в тему предстоящего занятия.</p> <p>3. Упражнения и игры («Радуга на камне», «Прощание с...»)</p> <p>4. Рефлексия занятия (Притча «Адский огонь»)</p> <p>5. Ритуал прощания «Мы вместе»</p>
<p>Занятие № 8 «Ценности в жизни»</p>	<p>Развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Осознание того, какие ценности подростки переняли у близких людей и других значимых для них лиц, определить источник этих убеждений и критически оценить, насколько они согласны с ними на данном этапе своего развития.</p>	<p>1. Ритуал приветствия «Какой я» (участники высказывают свои представления о ценностях жизни)</p> <p>2. Введение в тему предстоящего занятия.</p> <p>3. Упражнения и игры («Радуга на камне», «Переоценка ценностей»)</p> <p>4. Рефлексия занятия (Обсуждение)</p> <p>5. Ритуал прощания «Мы вместе»</p>
<p>Занятие № 9 «Мои ценности»</p>	<p>Развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Помочь участникам лучше осознать свое отношение к различным ценностям, развитие фантазирования.</p>	<p>1. Ритуал приветствия «Какой я» (участники представляют свои собственные ценности)</p> <p>2. Введение в тему предстоящего занятия.</p> <p>3. Упражнения и игры («Радуга на камне», «Ценности и символы»)</p> <p>4. Рефлексия занятия (Притча «Два волка»)</p> <p>5. Ритуал прощания «Мы вместе»</p>
<p>Занятие № 10 «Мое имущество»</p>	<p>Развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Помочь понять, чем из своего имущества они дорожат больше всего на данный</p>	<p>1. Ритуал приветствия «Какой я» (участники говорят о дорогой им вещи и почему)</p> <p>2. Введение в тему предстоящего занятия.</p> <p>3. Упражнения и игры («Радуга на камне», «Моё имущество»)</p>

	момент.	4. Рефлексия занятия (Притча « Ворота, верёвка, осёл») 5. Ритуал прощания «Мы вместе»
Занятие № 11 «Мандала и мантра»	Развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Предоставить участникам возможность сосредоточиться на собственных ценностных представлениях и идеалах.	1.Ритуал приветствия «Какой я» (участники говорят о своём поступке, которым можно гордится) 2.Введение в тему предстоящего занятия. 3. Упражнения и игры («Радуга на камне», «Мандала и мантра») 4. Рефлексия занятия (Притча «Стрела») 5. Ритуал прощания «Мы вместе»
Занятие № 12 «Мое будущее»	Развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Помочь понять и осознать то, что действительно важно для подростков в жизни, развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни и моделировать собственное будущее.	1.Ритуал приветствия «Какой я» (участники говорят о себе в будущем) 2.Введение в тему предстоящего занятия. 3. Упражнения и игры («Радуга на камне», «Я в будущем») 4. Рефлексия занятия (Притча «Взгляни на небо») 5. Ритуал прощания «Мы вместе»

Список литературы

1. Богатырева Т. Л. Практическому психологу. Цикл занятий с подростками 10-12 лет. М.:«Педагогическое общество России»,2007.
2. Габер И.В., Радченко М.П. «Стиль жизни-здоровье» рабочая тетрадь для учащихся 8-9 классов, часть1-2. Новосибирск, НИПКиПРО ,2015.
3. Гуреева И.В. Психология. Упражнения, игры, тренинги 5-11 классы. М.: Корифей. 2010г.
4. Ключ к себе. Берем эмоции под контроль / Шери Ван Дейк; пер. с англ. В. Горохова; [науч. ред. А. Пингачева]. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 168 с.: ил. — (Ключ к себе. Простые практики самопомощи).
5. Ключ к себе. Справляемся со стрессом / Джина Бигель; пер. с англ. В. Горохова; [науч. ред. А. Пингачева]. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 192 с.: ил. — (Ключ к себе. Простые практики самопомощи).
6. Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. — СПб.: Речь, 2004.

7. Микляева А.В., Румянцева П.В. «Трудный класс»: диагностическая и коррекционная работа.— СПб.: Речь, 2004.
8. Тарасова С.Ю. «Школьная тревожность. Причины, следствия, профилактика»- М.:«Генезис»,2016.
9. Прихожан А.М. «Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст»- СПб.: Питер, 2007.
10. Профилактика школьного буллинга. Методические материалы / Авторсоставитель: А.Ненашева. – Южно-Сахалинск, 2015.
11. Психологический мониторинг уровня развития универсальных учебных действий обучающихся 5-9 классов. Волгоград: «Учитель», 2015.
12. Расправь крылья. Рабочая тетрадь для подростков. А. Паламарчук, 2015
13. Резапкина Г. В. «Беседы о самоопределении». Книга для чтения учащихся 8-9 классов. М.,: образовательно-издательский центр «Академия» ОАО «Московские учебники»,2012.
14. Резапкина Г.В. «Программа предпрофильной подготовки». Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов, М., «Генезис», 2005
15. Соловьева Т.А., Рогалева Е.И. «Первоклассник: адаптация в новой социальной среде».-М.: «Вако»,2008.
16. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей.
17. Методические рекомендации «Первичная профилактика суицидального и аддиктивного поведения обучающихся в условиях образовательных организаций. Новосибирск,2017 г.
18. Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению, Москва, 2018.
19. Методические материалы профилактика буллинга в образовательной организации, Южно-Сахалинск, ГБУ Центр психолого-педагогической помощи семье и детям, 2015.