

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ Погарская СОШ №1
от 27.08.2024 № 114
Директор школы _____ Грибановская К.П.



Программа формирования жизнестойкости и профилактики суицидального поведения обучающихся

Программа разработана на основе Письма Министерства образования и науки РФ от 18 января 2016 г. № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида»

Программа определяет содержание, основные пути формирования жизнестойкости подростков, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития.

Программа по формированию жизнестойкости и профилактике суицидального поведения обучающихся является частью программы воспитания и социализации МБОУ Погарская СОШ №1.

Программа относится к числу профилактических психолого-педагогических программ, т.к. она направлена на профилактику трудностей в социализации, отклонений в развитии и поведении обучающихся, связанных с риском самоповреждения (суицид).

Актуальность профилактики определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. В современных условиях жизнедеятельность подростков предполагает проявление активности, мобильности и самостоятельности в принятии решений.

Развивающийся человек, осваивая и познавая мир вокруг себя, но, не обладая достаточным жизненным опытом, неизбежно встречается с чем-то для себя неожиданным, неизвестным и новым. Применение собственных способностей и возможностей в данной ситуации может оказаться недостаточным, поэтому может стать причиной суицидальных мыслей и намерений. Своевременная психологическая помощь и поддержка, оказанная в трудной жизненной ситуации, позволяет избежать значительного количества непоправимых событий.

Формирование жизнестойкости опирается на аксиологический подход к категории «ценность»: ценность человеческой жизни, цели и смысла жизни. Формируется отношение к общечеловеческим ценностям, определяется выбор социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направленность выбора, индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.

Цель: повышение уровня жизнестойкости обучающихся, профилактика суицидального поведения.

Задачи:

- реализация комплекса мероприятий, направленных на повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактику суицидального поведения в образовательной среде;

- организация психолого-педагогической профилактики суицидального поведения в образовательной среде школы через осознанное саморазвитие обучающихся и развитие позитивного (оптимистичного) мироощущения: адекватное самовосприятие и самооценка, адаптивное поведение, поиск и обретение жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений;
- формирование у педагогического коллектива теоретической основы и отдельных практических навыков по формированию жизнестойкости обучающихся.

Направления программы по формированию жизнестойкости и профилактике суицидального поведения обучающихся.

1) Профилактическая работа с обучающимися в рамках урочной и внеурочной занятости, на классных часах.

Работа направлена на решение следующих задач программы: осознанное саморазвитие обучающихся и развитие позитивного (оптимистичного) мироощущения: адекватное самовосприятие и самооценка, адаптивное поведение, поиск и обретение жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений.

План профилактических мероприятий

№	Мероприятие	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственный
1	Выявление семей, находящихся в трудной жизненной ситуации, не исполняющих своих обязанностей по содержанию, воспитанию и образованию детей, в которых практикуется жестокое обращение с детьми	Составление социального паспорта школы Наблюдение Анализ поведения, готовности к урокам	Сентябрь В течение года	Социальный педагог Классные руководители, учителя-предметники
2	Информирование обучающихся о работе телефонов доверия, медико-психологической службы.	Записи в дневники, школьный стенд	Сентябрь	Классные руководители
3	Индивидуальная работа с учащимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.	Наблюдения, беседы, консультации	В течение года	Классные руководители Социальный педагог
4	Посещение на дому учащихся, имеющих проблему в семье.	Изучение семейных отношений.	В течение года	Классные руководители

5	Обеспечение медицинского обслуживания обучающихся, выявления и профилактики различного рода заболеваний	Медосмотры обучающихся	В течение года	Медсестра школы, классные руководители
6	«Профилактика правонарушений несовершеннолетних», «Права и обязанности несовершеннолетних», «Профилактика асоциального поведения несовершеннолетних»	Профилактически е беседы с несовершеннолетн ими	Раз в четверть	Заместитель директора по ВР, специалисты КДН и ПДН
	Мероприятия в рамках плана воспитательной работы	Внеурочная занятость	В течение года	Классные руководители
7	Встречи с интересными и знаменитыми людьми, встречи со священнослужителями	Внеурочная занятость	В течение года	Заместитель директора по ВР, классные руководители
8	Проведение межведомственной профилактической акции «Семья»		Январь - март	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители
9	Международный день телефона доверия	Уроки для учащихся 1-11 классов	17 мая	Классные руководители
10	Проведение межведомственной профилактической акции «Подросток»		Июнь - октябрь	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители
11	Трудоустройство несовершеннолетних от Погарского центра занятости		Июнь	Социальный педагог, старшая вожатая

Структура урочных и внеурочных занятий включает в себя:

1. Упражнение для создания эмоционального настроя на занятие;
2. Работа в парах и микрогруппах;
3. Мини-дискуссия;
4. Подведение итогов по схеме:
 - как менялось мое эмоционально состояние в течение занятия?
 - какой опыт приобретен в процессе занятия?
 - какой эпизод занятия запомнился (понравился, удивил) больше всего?

Условием успешности профилактической работы с обучающимися является ее системный характер, диалоговое взаимодействие, безоценочное принятие личности ребенка,

наблюдение со стороны педагогов и анализ поведения во время устных и письменных ответов обучающихся.

Тематика классных часов в течение учебного года

Месяц	Классные часы	Тематический период, тематические даты
Сентябрь	Классные часы, направленные на командообразование, распределение обязанностей в классе.	Организационный
Октябрь	Классные часы, направленные на сплочение коллектива. Формирование навыков конструктивного общения	Россия – Родина моя День народного единства
Ноябрь	Классный час, направленный на формирование толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	В здоровом теле – здоровый дух День толерантности
Декабрь	Классный час, направленный на формирование умения постоять за себя, отстаивать свои права, сказать «нет»; анализировать ситуации, выявляя свое ошибочное суждение.	День прав ребенка День Конституции
Январь	Классный час «Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи».	Учеба – наш главный труд
Февраль	Классный час, направленный на формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, своему здоровью, близким.	Защита Родины – долг перед Отечеством Месячник оборонно-массовой работы
Март	Классный час «Я - личность и индивидуальность» «Путь к совершенству»	Я вхожу в мир искусства
Апрель	Классный час, направленный на формирование адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны «Мое будущее»	Сильный - значит, сильный духом
Май	Классный час «Формирования умения обращаться за помощью к взрослому, сверстникам, пользоваться телефоном доверия».	Международный день детского Телефона доверия

2) Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся.

Основной задачей реализации психолого-педагогического сопровождения является расширение информационного поля обучающихся в вопросах межличностного конструктивного взаимодействия, эффективных способов выхода из сложных жизненных ситуаций, саморегуляции и саморазвития эмоциональной сферы личности, формирования жизнеутверждающих установок, активной жизненной позиции. Реализуется в соответствии с планами работы педагога-психолога и социального педагога школы, а также во взаимодействии с профилактическими службами района.

3) Индивидуальная работа с обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации, «группе риска».

Основная задача индивидуальной (групповой) работы с подростком, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, «группе риска»: сориентировать на поиски выхода из критических ситуаций или (что более реально) на изменение его отношения к ним. Эффективным методом работы является беседа, которая проводится по следующим этапам:

Этапы беседы	Главные задачи этапа	Используемые приемы
Начальный этап	Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений сопереживающего партнерства.	«Сопереживание», «Эмпатийное выслушивание»
Второй этап	Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации; снятие ощущения безвыходности ситуации.	«Преодоление исключительности ситуации», «Поддержка успехами и достижениями», «Структурирование беседы», «Постоянное внимание к содержанию», «Определение конфликта».
Третий этап	Совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации	«Интерпретация», «Планирование», «Удержание паузы», «Фокусирование на ситуации».
Заключительный этап	Окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка.	«Логическая аргументация», «Рациональное внушение уверенности»

4) Повышение психолого-педагогической компетентности педагогического персонала и родителей

При системном подходе к организации профилактического просвещения родителей и педагогов необходимо сформировать благоприятные условия для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути.

Задачи работы: формировать уважение к личности ребенка и пониманию его проблем, организация сотрудничества с родителями в вопросах воспитания и образования детей.

План повышения психолого-педагогической компетентности педагогического персонала

№ п/п	Мероприятие	Форма проведения	Дата	Ответственные
1.	Изучение нормативно-правовых документов по профилактике суицида среди детей и подростков Методические рекомендации по профилактике суицида (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 января 2016 г. № 07-149).	Заседание МО классных руководителей	Август	Зам. директора по ВР
2.	Выявления обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации	Составление социальных паспортов класса, школы	Сентябрь	Социальный педагог, классные руководители
3.	Подведение результатов проведения межведомственной профилактической акции «Подросток»	Заседание МО классных руководителей	Октябрь	Зам. директора по ВР
4.	Профилактика суицида среди обучающихся	Семинар для педагогов	Ноябрь	Педагог-психолог
5.	Результаты исследования адаптации обучающихся 1-х и 5-х классов	Педагогический совет	Декабрь	Педагог-психолог
6.	Подведение результатов проведения межведомственной профилактической акции «Семья»	Заседание МО классных руководителей	Март	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители
7.	Способы улучшения детско-родительских отношений.	Заседание МО классных руководителей	Апрель	Педагог-психолог

Тематический план родительских собраний

№ п/п	Мероприятие	Четверть	Ответственные
1.	«Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»	1	Зам. директора по ВР
2.	«Нравственные ценности семьи»	2	Зам. директора по ВР
3.	«Жизнестойкость и ее компоненты» Рекомендации родителям «О мерах профилактики суицида среди детей и подростков»	3	Педагог-психолог
4.	«Общение родителей с детьми-подростками»	4	Зам. директора по ВР

Психологические особенности обучающихся

Для большинства обучающихся школы профилактические мероприятия программы будут являться развивающими, поддерживающими положительную динамику развития.

Особого внимания требуют отдельные категории обучающихся: обучающиеся, находящиеся на опеке, обучающиеся из малообеспеченных семей и обучающиеся, субъективно считающие себя находящимися в сложной жизненной ситуации, обучающиеся «группы риска». Данные категории обучающихся и будут являться основными объектами профилактической работы.

Психологические особенности обучающихся, находящегося на опеке: наличие чувства «отвергнутого ребенка», несформированные представления об успешности, нестабильность ценностных ориентаций, слабо сформированная картина мира, деструктивная Я – концепция, повышенная чувствительность к различного рода препятствиям, неготовность преодолевать трудности, снижение потребностей в достижениях и успехе, что особенно ярко определяется в ситуации неопределённости, повышенная агрессивность, недоверчивость, вспыльчивость, несдержанность, чрезмерная импульсивная активность, эмоциональная холодность, уход в себя, недоверие к окружающим, нарушений эмоциональных контактов с окружающими, наблюдается тенденция вести себя вызывающе в обществе, попытка привлечь к себе внимание при неумении создавать прочные эмоциональные привязанности, высокий уровень демонстративности.

Психологические особенности обучающихся из малообеспеченных семей: тревожное, неуверенное эмоциональное состояние, связанное с беспокойством родителей и других членов семей, повышенная эмоциональная напряженность, связанная с материальной обеспеченностью, может наблюдаться ограничение социальных контактов, комплекс неполноценности из-за отсутствия материальных ценностей, попытка восполнить их нехватку криминальными способами, наблюдается тенденция негативного выхода из трудных жизненных ситуаций и отрицательное восприятие будущего.

Психологические особенности обучающихся «группы риска» выявляются при проведении диагностического исследования педагога-психолога.

Формы и методы реализации программы.

Классные часы, классные и общешкольные мероприятия, акции, экскурсии, походы, конкурсы, проекты, родительские собрания.

Практические занятия с элементами тренинга, деловые и ролевые игры, тренинги, эстетические беседы, диспуты, встречи с интересными и знаменитыми людьми, встречи со священнослужителями, презентации.

Показатели эффективности реализации программы

Показателями эффективности реализации программы выступает повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств:

- адаптивность;
- уверенность в себе;
- наличие жизненных перспектив;
- стремление к достижениям;
- стрессоустойчивость

Прогнозируемые риски

В ходе реализации программы допустимы риски и неопределенности:

- многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся и не зависящих от обучения в лицее (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни);
- недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни.