

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД
ГБПОУ РД «ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

Утверждаю:

Директор ГБПОУ РД «ЖК»

Сеидов М.М.

от 30 августа 2021 г.



Программа

**по профилактике и выявлению обучающихся,
подверженных риску развития суицидального поведения**

ГБПОУ РД «Железнодорожный колледж»

на 2021- 2023 учебный год

г. Дербент

2021 г.

Содержание

№ п/п	Наименование	Страница
I.	Обоснование и основные элементы профилактической программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Особенности суицидального поведения	3
1.3	Факторы суицидального риска	3
1.4	Мотивы суицида	4
1.5	Причины суицида	4
1.6	Типы суицидального поведения (суицида)	4
1.7	Выявление обучающихся, подверженных риску развития суицидального поведения	4
1.8	Компоненты профилактической деятельности с обучающимися ГБПОУ РД «Железнодорожный колледж»	5
1.9	Ресурсы реализации программы	6
1.10	Участники реализации программы и направления их деятельности.	7
1.11	Условия реализации	7
1.12	Этапы профилактики суицида в образовательной среде ГБПОУ РД «Железнодорожный колледж»	7
1.13	Права и обязанности участников программы	9
II.	Основная часть программы	9
2.1	Методологическая и теоретическая основа программы	9
2.2	План профилактической деятельности в ГБПОУ РД «Железнодорожный колледж» со студентами с суицидальными признаками поведения	10
2.3	Порядок выявления студентов группы суицидального риска	12
2.4	Методика профилактической беседы со студентом	12
2.4.1	Примерные вопросы для оценки риска суицида	13
III.	Заключительная часть программы	14
3.1	Сроки реализации программы	14
3.2	Ожидаемые результаты	14
3.3	Рекомендации педагога-психолога о формах и правилах оказания психолого-педагогической помощи студенту	14
	Глоссарий	16
	Список использованных источников	17

I.Обоснование и основные элементы профилактической программы.

1.1. Пояснительная записка.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). Суицид - является одной из основных причин смертей молодежи на сегодняшний день. Суицид считается «Убийцей № 2» молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. «Убийцей № 1» являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления и др. По мнению суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. И если суицидологи правы, то тогда главным «убийцей» является именно суицид.

Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей-неволей человек оказывается, а именно: от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения. Словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях. Особенно трагичен суицид молодых людей. Сегодня задача, работающих с молодежью - научиться распознавать признаки надвигающейся опасности, обсудить, что можно и нужно делать, чтобы помочь молодым людям отыскать способ выхода из кризиса, именно выхода, а не ухода...

Исследования показывают, что вполне серьёзные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого. С годами суицид «молодеет»: о суициде думают, пытаются покончить с собой и совершают его совсем ещё дети. Профилактика риска развития суицидального поведения и предотвращения суицидальной попытки является актуальной проблемой.

ГБПОУ РД «Железнодорожный колледж», где молодые люди проводят треть дня, представляется идеальной средой для проведения программы профилактики и выявления обучающихся, подверженных риску развития суицидального поведения. В данной программе предложена модель суицидальной превенции на уровне отдельного образовательного учреждения.

Три базовых вопроса могут быть заданы в этой связи:

Что должно быть сделано, чтобы предотвратить самоубийство?

Что должно быть сделано, когда молодой человек угрожает покончить жизнь самоубийством?

Что необходимо делать, когда самоубийство уже произошло?

Разрабатываемая модель является многоуровневой: охватывает все уровни формирования суицидального поведения обучающихся, сформулированы цели и продумана система мер по профилактике суицидального поведения на каждом уровне суицидальной превенции.

1.2. Особенности суицидального поведения.

Суицидальное поведение – это психические действия различного характера, управляемые стремлениями лишения себя жизни, являющиеся механизмом разрешения субъективной кризисной ситуации.

Суицид среди молодежи имеет следующие характерные черты:

- Суициду предшествуют кратковременные, объективно не тяжелые конфликты в сферах близких отношений (семье, образовательном учреждении, группе);
- Конфликт воспринимается как крайне значимый и травматический показатель;
- Суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное, мужественное решение;
- Суицидальное поведение регулируется скорее порывом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного расчета;
- Средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-го этажа, малотоксичные вещества, тонкая веревка);
- Подражательный характер (подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов).

1.3. Факторы суицидального риска.

Факторов, увеличивающих допустимость возникновения суицидальных проявлений, довольно-таки много. На совершение действий суицидального характера оказывают влияние субъективные психологические качества человека, традиции народностей, возрастные рамки, положение в семье, духовные ценности, алкоголизация, время года, природные факторы и др.

Установленные на сегодняшний день факторы развития риска суицида можно разделить на 4 группы:

- **Социально-демографические;**
- **Природные;**
- **Медицинские;**
- **Индивидуально-психологические**

Также, среди факторов, оказывающих влияние на увеличение риска возникновения суицида, можно отметить перемены жизненных стандартов, установившегося быта, образа жизни, отдаленность от былых укоренившихся духовных ценностей, невозможность выполнения любимого профессионального вида деятельности.

В зоне повышенного суицидального риска находятся обучающиеся:

- с выраженными акцентуациями характера: сенситивные, возбудимые, эмотивные;

- со сниженным показателем настроения, менее удовлетворенные жизнью, депрессивные;
- злоупотребляющие алкоголем и наркотиками;
- совершившие суицидальную попытку, либо бывшие свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи;

- одаренные;
- с плохой успеваемостью;
- беременные девушки;
- жертвы насилия.

1.4. Мотивы суицида.

- Призыв. Способ попросить помощи.
- Уход от проблем. потерял надежду изменить жизнь к лучшему.
- Месть. Попытка сделать больно другому человеку. «Они еще пожалеют».
- Самонаказание. Молодой человек решает, что он не заслуживает права жить. Желание облегчить жизнь своей семье
- Бегство от наказания.

1.5. Причины суицида.

При рассмотрении явлений суицидов следует коснуться их причин:

Причины суицидов - это все факторы, провоцирующие и детерминирующие суицидальную попытку. Базовой причиной суицидальных проявлений можно считать социально-психологическую дезадаптированность субъекта.

Различают биологические, генетические, психологические и социальные причины возникновения суицидальных проявлений, к которым можно отнести:

- Проблемы в личной жизни, переживание какой-либо обиды;
- Проблемы семьи, насилие, конфликты с родителями, развод родителей;
- Проблемы с учебой, конфликты со сверстниками;
- Состояние здоровья (наличие заболевания);
- Неудачи, материальные проблемы;
- Чувство одиночества, невозможность обрести себя в жизни;
- Нежелание бороться с какими-либо проблемами, безнадежность;
- Употребление наркотиков, алкоголя, психотропных веществ;
- Потеря близкого, чувство вины.

1.6. Типы суицидального поведения (суицида).

Существуют следующие виды суицидальных проявлений:

- Демонстративный (выделенный);
- Аффективный (экспансивный);

- Истинный (подлинный).

В зависимости от отношения к проявлениям суицида выделяются признаки суицидальной опасности: вербальные, бихевиоральные (поведенческие), ситуативные.

1.7. Выявление обучающихся, подверженных риску развития суицидального поведения

В психологии подростковый период характеризуется как кризисный период. Это этап перехода из детского возраста во взрослую жизнь. Подростки – это еще далеко не взрослые люди, но, уже и не дети. Психологическое значение суицидального поведения в подростковом возрасте — «призыв о помощи», установка на привлечение внимания к себе.

У подростков, склонных к суицидальным намерениям, обычно существует неудачное социальное окружение: неблагополучие семьи, одиночество, беспризорность, бродяжничество, отсутствие контроля взрослого и др.

1.8. Компоненты профилактической деятельности ГБПОУ РД «Железнодорожный колледж»:

Главным содержанием системной тенденции являются снижение и сокращение социальных и социально-психологических условий, содействующих развитию риска суицидальных проявлений и поддержанию в студенческих коллективах.

При составлении программы по профилактике и выявлению обучающихся, подверженных риску развития суицидального поведения необходимо:

- нормализация и обогащение отношения обучающихся в техникуме с окружающим миром, прежде всего с преподавателями, сверстниками, коллективом;
- интенсификация положительного развития личности, формирование ведущих положительных качеств и мировоззрения на ценность жизни;
- усвоение и накопление социально ценного жизненного опыта, обогащение практической деятельности в различных сферах жизни;
- накопление навыков нравственного поведения, здоровых привычек и потребностей на основе организации деятельности, связанной с удовлетворением интересов юношества;
- реабилитация, преодоление отрицательного, удаление пробелов в формировании положительного отношения к жизни, ее ценности, искоренение отрицательных качеств и вредных привычек;
- необходима выработка антисуицидных личностных факторов – позитивных актуальных тенденций, взглядов на жизнь, системы индивидуальных факторов и психологических свойств личности, а также, внутренних волнений, тормозящих реализацию суицидальных действий.

Для выработки антисуицидальных личностных характеристик необходимо:

1. Стремиться всегда акцентировать все положительное и благополучное;
2. Постоянное общение с подростком, не оставление его в одиночестве;
3. Побуждать к уверенности в собственных силах и жизненных ресурсах;

4. Пробуждать жизнелюбие и веру в себя;
5. Выражать сострадание, проявлять поддержку и понимание;
6. Вести постоянное наблюдение за состоянием и поведением подростка, исследовать его взаимоотношения со сверстниками и взрослыми людьми.

Чем можно помочь подросткам, как сделать так, чтобы они шли правильным жизненным путем, чтобы не оступились, попав в кризисную ситуацию?

Цель создания программы по профилактике и выявлению обучающихся, подверженных риску развития суицидального поведения в систематизации мер, предпринимаемых в образовательном учреждении, создание социально-психологических, педагогических условий профилактики суицидального поведения студентов в условиях обучения в ГБПОУ «НГТ».

Объект деятельности: студенты техникума, подверженные риску развития суицидального поведения.

Предмет деятельности: профилактические мероприятия для накопления социально-ценного жизненного опыта, навыков нравственного поведения, здоровых привычек и потребностей на основе расширения кругозора и организации деятельности с подростками по профилактике суицида.

Для полного использования ресурсов системы психолого-педагогической профилактики в решении актуальных задач необходимо:

- осуществлять поиск и апробацию форм эффективного взаимодействия классных руководителей, родителей, педагога-психолога в образовательном учреждении;
- использовать в воспитательном процессе методы работы с ценностно-смысловыми ориентациями студентов; межличностного общения; бесконфликтного взаимодействия; самостоятельности; методы развития критического мышления, противостояния негативным социальным влияниям.

Особая роль в процессе профилактической деятельности отводится **куратору группы:**

Во-первых, он является связующим звеном между обучающимся и всеми сотрудниками ОУ.

Во-вторых, для обучающихся, он главный проводник в учебной деятельности, дополнительном образовании и внеурочных мероприятиях.

В-третьих, он становится членом семьи студента, знает особенности семейных отношений и помогает родителям решать возникающие проблемы. В то же время он содействует созданию благоприятных условий для индивидуального развития и нравственного формирования личности воспитанника, вносит необходимые коррективы в систему его воспитания, а также помогает ему решать проблемы, возникающие в общении со сверстниками, преподавателями, родителями.

Принципы профилактики суицида:

- Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности каждого участника образовательного процесса.
- Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности каждого участника образовательного процесса.
- Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого студента.
- Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

Крайне важным в диагностике и профилактике суицидов в подростковой среде является всесторонняя помощь лицам, склонным к суицидальным проявлениям. Выделяется 4 базовых приема оказания психологической поддержки:

1. Вовремя проведенная диагностика и адекватная профилактика суицидальных проявлений.
2. Действенная помощь человеку, находящемуся в депрессии.
3. Стимулирование его позитивных увлечений, для смягчения ситуации.
4. Тренинг по формированию социальных навыков и опыта выхода из стрессовой ситуации.

При организации психодиагностической и профилактической работы по выявлению риска суицидального поведения, необходим учет ряда условий:

1. во избежание появления эффекта Вертера не следует касаться темы суицидов напрямую;
2. нужно создать наиболее психологически располагающую обстановку для проведения обследования;
3. размеры опросников и анкет не должны быть большими, во избежание искажения ответов;
4. оптимальный вариант – обследуемые не должны знать направленности диагностики.

Существует несколько форм организации психодиагностической и профилактической работы:

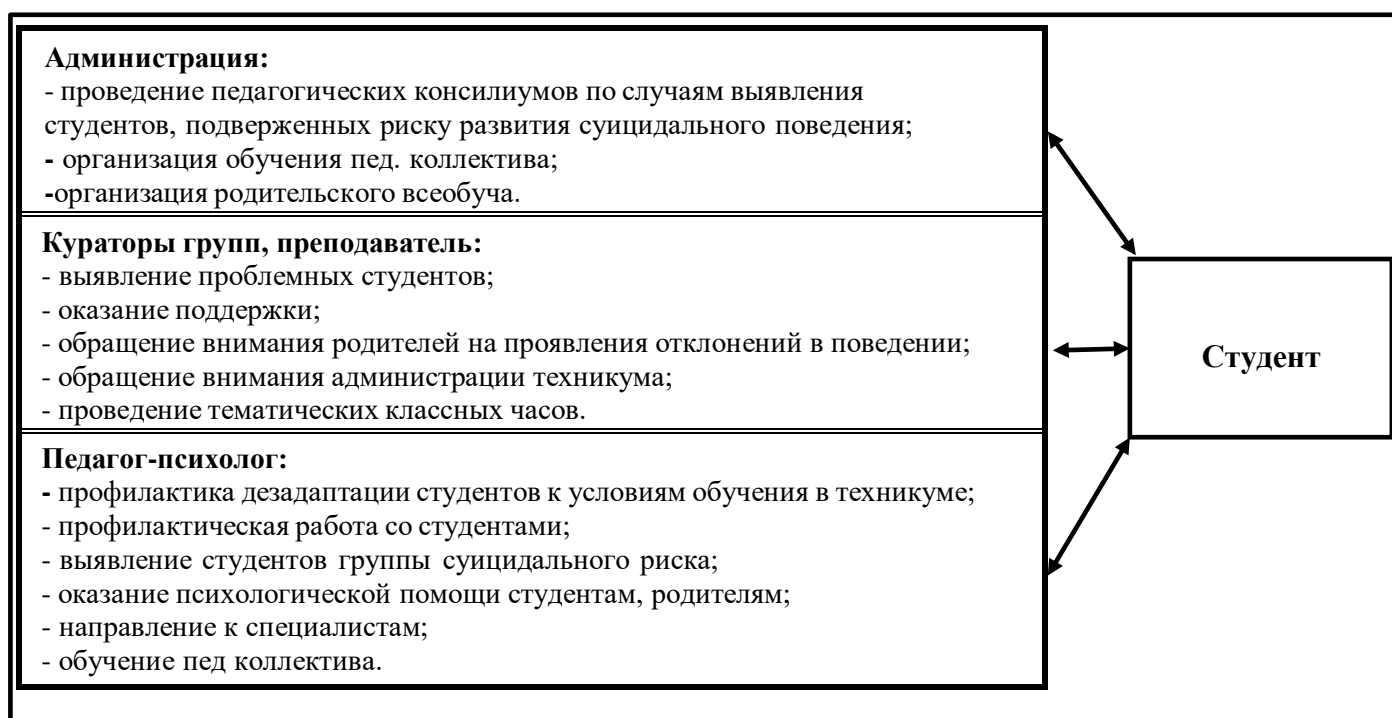
- развитие социальной сферы;
- информирование;
- деятельное социальное обучение общественно-важным умениям;
- практическая;
- формирование ЗОЖ;
- стимулирование субъективных резервов;
- снижение неблагоприятных итогов суицидальных проявлений.

1.9. Ресурсы реализации программы.

Программа по профилактике и выявлению обучающихся, подверженных риску развития суицидального поведения проводится со студентами всех курсов. К реализации программы привлечены профессионально-компетентные специалисты: заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог, преподаватели-предметники, кураторы групп, родители студентов.

Материально-техническая база техникума позволяет обеспечить профилактическую образовательную среду, использование современных информационных и педагогических технологий.

1.10. Участники реализации программы и направления их деятельности.



1.11. Условия реализации.

Реализация программы зависит от совокупности материально-технических, методических и психологических условий. В материально-техническом плане реализация программы должна обеспечиваться удобными помещениями для проведения групповых и индивидуальных форм работы, а также средствами и оборудованием, включая компьютерную технику. Основным психологическим условием является личная заинтересованность и активное участие педагогов, студентов, структурных подразделений техникума в реализации программы.

1.12. Этапы профилактики суицидальных проявлений в образовательной среде ГБПОУ РД «Железнодорожный колледж»

Профилактика суицидального поведения предполагает определенную последовательность:

I этап – общая профилактика.

Цель - повышение групповой сплоченности ученического и педагогического коллектива, оптимизация психологического климата.

Задачи на данном этапе:

- изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого студента с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении;
- создание системы психолого-педагогической поддержки студентам как в воспитательно-образовательном процессе, так и в период трудной жизненной ситуации (составление программы и плана работы по профилактике суицидального поведения студентов);
- привлечение представителей различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов студента;
- формирование позитивного «образа Я», уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей;
- привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

Мероприятия:

1. Реализация коррекционно-развивающих программ.
2. Создание психологически здоровой среды в техникуме, так чтобы студенты чувствовали заботу, уют, уважение.
3. Организация внеурочной деятельности студентов.
4. Реализация модели взаимодействия техникума с социальными партнерами.

II этап – первичная профилактика.

Цель - выделение группы первичного суицидального риска; сопровождение студентов группы риска с целью предупреждения суицидальных проявлений; недопущение вероятных ситуаций, суицидального характера

Задачи на данном этапе:

- выявление студентов, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите;
- консультирование обучающихся с привлечением специалистов центра медицинской, психолого-педагогической и социальной помощи;
- работа с семьями, попавшими в трудную жизненную ситуацию или испытывающими кризисное состояние;
- оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности студента, снятие стрессового состояния.

Мероприятия:

1. Диагностика суицидального поведения.
2. Индивидуальные и групповые занятия по обучению выходу из конфликтного и затруднительного состояния.
3. Классные часы, круглые столы, стендовая информация
4. Разработка плана действий в случае самоубийства, в котором должны быть процедуры действия при выявлении студента группы риска, действия при угрозе самоубийства и после самоубийства

III этап – вторичная профилактика

Цель – снятие угрозы суицидальных намерений, сброс острого криза.

Задачи на данном этапе:

- консультирование того, кто решился вступить в контакт со студентом, угрожающим покончить жизнь самоубийством, отговорить самоубийцу от последнего шага.
- организация кризисного штаба по предотвращению самоубийства.

Мероприятия:

1. Оценка риска самоубийства.
2. Оповещение соответствующих организаций и учреждений здравоохранения (МВД, прокуратура, мед. учреждения), запрос помощи. Оповещение родителей.
3. Рассмотрение происшествия с соответствующей комиссией техникума.

IV этап – третичная профилактика.

Цель - деятельность по снижению риска последствий и повторных проявлений, реабилитационные мероприятия.

Задачи на данном этапе:

- оказание экстренной первой помощи, снятие стрессового состояния у очевидцев происшествия (студенты, преподаватели, персонал);
- определение типа постсуицидального состояния у подростков;
- разработка социально-психологического сопровождения (в том числе, при необходимости, обращение к врачам);
- организация работы с ближайшим окружением суицидента.

Мероприятия:

1.Оповещение, возможность проконсультироваться с психологом, внимание к эмоциональному климату в техникуме и его изменению.

2.Глубинная психотерапевтическая коррекция, обеспечивающая профилактику образования конфликтно-стрессовых переживаний в дальнейшем.

Данная работа – уровень медицинских психологов, психотерапевтов.

1.13. Права и обязанности участников программы

Студенты обязаны:

- выполнять основные правила, гарантирующие взаимное уважение, поддержание ощущения безопасности и хорошего самочувствия, ценность вклада каждого в общее дело.

Студенты имеют право:

- на доброжелательное, уважительное, терпимое отношение к себе со стороны педагогов;
- высказывать свое мнение, пожелания, вносить творческие предложения.

Взрослые обязаны:

- обеспечить психологически комфортные условия для каждого студента;
- обеспечить насыщенное, интересное и эмоционально-значимое для студентов *содержание* деятельности, удовлетворяющее потребности каждого студента в реализации своих творческих желаний и возможностей;

- использовать *методы и формы работы*, стимулирующие активность воспитанников в различных видах деятельности, закрепляющие положительную мотивацию и эмоционально-ценностное отношение к деятельности;

- строить *взаимоотношения* с воспитанниками на основе диалога, понимания, принятия.

Взрослые имеют право:

- Вносить предложения администрации о необходимости коррекции педагогического процесса в соответствии с изменяющимися условиями;

- На поддержку администрации в вопросах материально-технического и методического обеспечения программы.

II. Основная часть программы

2.1. Методологическая и теоретическая основа программы.

Методы и приемы работы:

✓ *диагностические:* использование пакета педагогических и психологических скрининговых методик для экспресс-выявления детей «групп риска» в условиях образовательного учреждения;

✓ *развивающие и коррекционные:* тренинги (тренинги личностного роста, тренинг коммуникативной компетентности, тренинг рефлексии, интеллектуальный тренинг, деловая игра и др.), недели здоровья, недели психологии, акции и др.

✓ *организационные:* педагогические советы, консилиумы, семинары, обсуждения в групповых дискуссиях, круглые столы;

✓ *информационные:* памятки, стендовая информация, информационные листы, буклеты, ИКТ.

Теоретическую основу программы составили:

- теории суицидального поведения З. Фрейда, Э. Дюркгейма, К. Меннингера;
- теория социально-психологической дезадаптации личности А. Г. Амбрумовой, Тихоненко В.А.;
- исследования в сфере отклоняющегося поведения, общей психологии, конфликтологии, девиантной психологии и суицидологии А.Е. Личко.

Методы исследования:

Теоретические: изучение научно-практической литературы по проблеме суицидального поведения (сбор библиографического материала, изложение изученного материала, цитирование научно-практических трудов);

Практические: психологическая диагностика риска суицидального поведения.

Психологическая диагностика студентов направлена на определение степени выраженности суицидальных намерений, необходимости комплексного сопровождения, стратегий психологической помощи.

- *Цветовой тест М. Люшера* - Цель: позволяет определить психоэмоциональное состояние и уровень нервно-психической устойчивости, степень выраженности переживаний, особенности поведения в напряженных ситуациях и возможность самостоятельного выхода, склонность к депрессивным состояниям и аффективным реакциям.
- *Тест выявления суицидального риска у подростка А.А. Кучер, В.П. Костюкевич* - Цель: экспресс-диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства.

- *Опросник Басса-Дарки*- Цель: определение выраженности аутоагрессии, самообвинения, чувства угрызения совести.
- *Прогностическая таблица риска суицида (А.Н. Волкова)* -Цель: прогноз степени суицидального риска подростков.
- *Тест Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности»* - Цель: выявление степени тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности личности, воздействующих на развитие суицидальных проявлений подростков.
- *Рисуночный тест «Ваши мысли о смерти»* - Цель: проекция подавления агрессивности, направленное выявление отношения, исследуемого к окружающему миру и его отдельных субъективных ориентаций.
- *Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой)*- Цель: экспресс-диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства.

2.2. План мероприятий по профилактике и выявлению обучающихся ГБПОУ «НГТ» подверженных риску развития суицидального поведения.

№ п/п	Вид работы	Сроки	Ответственные
Организационно-диагностическая работа			
	Организация и проведение обучения кураторов групп по методике заполнения «Таблицы факторов наличия кризисной ситуации у обучающихся»	Сентябрь	Зам. директора по ВР, педагог-психолог
	Мониторинг всех студентов с использованием «Таблицы факторов наличия кризисных ситуаций у обучающихся»	Октябрь Март	Кураторы групп, Педагог-психолог
	Анализ полученной информации, составление первичных списков обучающихся «группы суицидального риска»	Октябрь Март	Кураторы групп, Педагог-психолог
	Подборка психологических методик для психодиагностического исследования обучающихся «группы суицидального риска»: Тест Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности»; Рисуночный тест «Ваши мысли о смерти».	Сентябрь- октябрь	Педагог-психолог
7	Проведение диагностического обследования	Ноябрь	Педагог-психолог

	обучающихся «группы суицидального риска»	Март	
8	Организация контроля за работой в данном направлении	В течение года	Зам. директора по ВР, Педагог-психолог
Работа с педагогическими кадрами			
1	Подбор материалов для работы в данном направлении, отражение на стенде для родителей и педагогов	Сентябрь	Кураторы групп, Педагог-психолог
3	Классные часы на тему: «Социально-психологическая адаптация в период обучения студентов из категории детей-сирот и лиц, оставшихся без попечения родителей»; «Молодежные субкультуры»; «Диагностика риска развития суицидальных проявлений в студенческой среде»; «Помощь подростку в кризисных ситуациях»; «Формирование у молодежи жизнеутверждающих установок»; «Подростковая депрессия. В чем опасность?»; «Цели и схема вмешательства в кризисные состояния»; «Интернет и подростковые суициды»	В течение года	Кураторы групп, Педагог-психолог
	Просветительская работа по профилактике суицидальных проявлений среди подростков совместно с представителями духовенства, ПДН, здравоохранения, врача-нарколога и т.д.	В течение года	Зам. директора по ВР, Педагог-психолог
	Обзор литературы и подготовка информации о новых методических пособиях по работе с групповым коллективом, по психологии, по работе с проблемными подростками и их семьями	В течение года	Зам. директора по ВР, Педагог-психолог
	Подведение итогов работы со студентами «группы суицидального риска»	В конце каждого семестра	Зам. директора по ВР, Педагог-психолог
Работа с обучающимися			

1	Индивидуальная работа с обучающимися по социально-психологическим вопросам	В течение года	Зам. директора по ВР, Педагог-психолог
2	Организация и проведение классных часов на тему: «ЗОЖ»; «Умение понимать других»; «Стресс в нашей жизни»; «Грани моего Я»; «Саморегуляция эмоциональных состояний»; «Как взять под контроль свои эмоции»; «Все механизмы социализации»; «Какой я человек? Причины поступков. И что делать дальше?»; «Несправедливость в жизни и как ее исправить».	В течение года	Кураторы групп, Педагог-психолог
3	Организация и проведение классных часов нормативно-правовой тематики с приглашением представителей правоохранительных органов, прокуратуры, Госнаркоконтроля.	В течение года	Зам. директора по ВР, Педагог-психолог
4	Проведение тренингов общения и личностного роста для обучающихся по профилактике развития риска суицидальных проявлений	В течение года	Педагог-психолог
<i>Работа с родителями</i>			
1	Индивидуальная работа с родителями по социально-психологическим вопросам	В течение года	Педагог-психолог
2	Патронаж семей, находящихся в трудной жизненной ситуации	В течение года	Кураторы групп
3	Организация и проведение родительских собраний на тему: «Агрессия и насилие в семье»; «Детско-родительские отношения»; «Молодежные субкультуры»; «Опасный возраст»; «Способы разрешения конфликтов»; «Родители – первые педагоги. Что посеешь...»; «Алгоритмы выхода из кризисных ситуаций»	В течение года	Зам. директора по ВР, Педагог-психолог Кураторы групп

2.3. Порядок выявления студентов группы суицидального риска.

Этап	Содержание работы	Сроки	Ответственные
Обучение	Организация и проведение обучения кураторов групп по методике заполнения «Таблицы факторов наличия кризисной ситуации у студентов»	Сентябрь	Зам. директора по ВР, педагог-психолог
Выявление	Заполнение кураторами групп «Таблицы факторов наличия кризисной ситуации у студентов» Анализ полученной информации, составление первичных списков студентов группы суицидального риска	Октябрь Октябрь	Кураторы групп Педагог-психолог
Диагностика	Проведение диагностического обследования студентов согласно первичных списков Проведение диагностического обследования студентов группы суицидального риска	Ноябрь	Педагог-психолог

2.4. Методика профилактической беседы со студентом.

Этапы профилактической беседы:

1. Начальный этап–

Цель: установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений «сопереживающего партнерства».

На этом этапе беседы рекомендуется использование таких *психологических приемов*, как:

- «сопереживание»,
- «эмпатическое выслушивание».

Здесь важно выслушать суицидента терпеливо и сочувственно, без критики, даже если вы с чем-то и не согласны (т.е. необходимо дать человеку возможность выговориться).

В результате вы будете восприниматься как человек чуткий, заслуживающий доверия.

2. Второй этап.

Цель: установление последовательности событий, предшествующих кризису; снятие ощущения безысходности ситуации.

С этой целью целесообразно применение следующих *психологических приемов*:

- «преодоление исключительности ситуации»,
- «поддержка успехами» и др.

3. Третий этап

Цель: совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации.

Здесь желательно использование таких *психологических приемов*, как:

- «планирование» - т.е. пробуждение суицидента к словесному оформлению планов предстоящей деятельности;
- «удержание паузы» - целенаправленное молчание, чтобы дать ему возможность проявить инициативу в планировании своей деятельности.

4. Завершающий этап

Цель: окончательное формулирование плана деятельности, активная психологическая поддержка суицидента.

В этих условиях целесообразно использование следующих психологических приемов:

- «логическая аргументация»,
- «рациональное внушение уверенности».

Если в ходе беседы человек активно высказывал «суицидальные мысли», то его необходимо немедленно направить в ближайшее лечебное учреждение.

Основными **темами для превентивной беседы** являются:

- «Кто, когда и зачем совершает самоубийство?»»,
- «Мужество или трусость движет самоубийцей?»»,
- «Имеет ли право человек распоряжаться своей жизнью?»».

Самым важным результатом будет сформированное у молодых людей уважение к жизни, некий жизнеутверждающий мотив, который столь же рационален, сколько и интуитивен. Возможно, он не станет сразу же глубоким убеждением, а осядет в виде прочувствованного образа. В любом случае беседа заставляет признать жизнь высшей ценностью, прежде всего свою собственную, в которой возможны любые кардинальные изменения и непростые события.

Обсуждая вопрос о психологических особенностях и мотивах человека, лишаящего себя жизни, полезно первое слово предоставить аудитории и поставить под сомнение неадекватные представления и ярлыки, которые многие будут присваивать суициденту.

2.4.1. Примерные вопросы для оценки риска суицида.

При попытке определения риска или опасности суицида бывает полезно иметь перед собой серию вопросов, своего рода алгоритм для оценки факторов риска. Они представляют собою пример того, как должна быть построена фраза и употребляются только в качестве общей директивы. Очень важно так сформулировать этот вопрос, чтобы чувствовать себя достаточно уверенно и спокойно.

Итак:

- Почему вы обратились именно сейчас?
- Было ли у вас чувство подавленности в последнее время?
- Бывали ли у вас мысли о том, что жизнь безнадежна? Возникало ли у вас желание умереть?

- Сколько раз? Как часто посещали вас эти мысли? Как долго они длились, когда последний раз?
- Пытались ли вы убить себя?
- Как вы это делали?
- Почему попытка не удалась? Вам оказали помощь? Кто? В чем именно она заключалась?
- Что произошло с вами после этого?
- Как вы собираетесь совершить следующую попытку самоубийства?
- Вы намерены сделать это прямо сейчас? Могли бы вы сказать мне об этом?
- Как часто возникают эти мысли? Как долго они длятся?
- Происходило ли в вашей жизни что-то такое, что подталкивало вас к решительным действиям?
- Есть ли у вас план? Какой?
- Как бы вы сделали это? Каковы ваши намерения?

Для того, чтобы оценить на месте фактор риска, необходимо время.

Риск суицида возрастает, если:

- это не первая попытка;
- студент выдвигает серьезные мысли на этот счет;
- есть план действий или намерения.

Не забывайте, *чем конкретнее план, тем выше риск.*

Это не означает, что некто со смутными мыслями о самоубийстве, не должен восприниматься всерьез. Для подростков характерна импульсивность. Они могут совершить самоубийство, не прибегая к планированию или детальной разработке его плана.

Следующие вопросы позволяют определить эмоциональное состояние человека на другом конце провода - что чувствует подросток. *Чем сильнее ощущение безнадежности, тем выше риск.*

Итак:

- Есть ли какие-нибудь надежды на будущее? На следующую неделю? Следующий год?
- Что вы думаете о будущем? Есть ли какой-то выход из этого положения?
- Кто мог бы оказать вам поддержку? Обращались ли вы к терапевту? Это помогло?

Важно определить также, есть ли у студента модель суицидального поведения. Риск возрастает в том случае, если в его семье или близком окружении бывали случаи суицида, как способ прекращения страдания. Это упрощает принятие такой возможности решения проблем.

Вы можете спросить:

- Кто-либо в вашей семье говорил о самоубийстве? Делал попытки? Совершал самоубийство?

- Кто-нибудь из ваших друзей говорил когда-либо о суициде? Пытался это сделать? Совершал самоубийство?

Очень часто оказывается полезным попрактиковаться в постановке подобных вопросов в ролевой игре со своим коллегой. Практика поможет вам обрести чувство уверенности в разговоре на эту тему. Иметь дело с потенциальными самоубийцами всегда не просто, но вы будете готовы к взаимодействию с ними, все пройдет гладко.

III. Заключительная часть программы

3.1. Сроки реализации программы.

Программа реализуется ежегодно в ГБПОУ РД «Железнодорожный колледж» рассчитана на все категории студентов и на всех курсах.

3.2. Ожидаемые результаты.

Целенаправленно организованная работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту обучающихся, снизить количество студентов с отклоняющимся поведением и избежать суицидальных попыток.

Также позволит продуманно планировать готовность действовать в острых кризисных ситуациях, периодах преодоления последствий ситуаций кризиса, пост кризисного сопровождения.

В ходе реализации программы, направленной на профилактику суицидального поведения студентов, планируется:

- социально-педагогическая реабилитация студентов, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- вовлечение малоактивных студентов во внеучебную деятельность, подготовку мероприятий в техникуме;
- выработка коммуникативных навыков, формирования адекватной самооценки, снятия тревожности, обучения эффективным способам разрешения конфликтов, регуляции эмоционального состояния, формирования ценностного отношения к жизни и здоровью, формирования навыков преодоления стрессов, социально-психологической адаптации;
- снижение количества студентов с девиантным поведением и предупреждение суицидальных попыток;
- оптимизация взаимоотношений в среде «студент-студент», «студент-преподаватель», «преподаватель-родители», «студент-родители»;
- планирование готовности действовать в острых кризисных ситуациях, периодах преодоления последствий ситуаций кризиса, посткризисного сопровождения.

3.3. Рекомендации педагога-психолога о формах и правилах оказания психолого-педагогической помощи студентам.

Можно рекомендовать к использованию на практике три основных способа помощи человеку, думающему о суициде:

1. Своевременное диагностирование и соответствующая помощь суициденту.
2. Активная эмоциональная поддержка человека, находящегося в состоянии депрессии.
3. Поощрение его положительной направленности с целью облегчения негативной ситуации.

При этом важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- набирайтесь опыта от тех, кто уже был в такой ситуации;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря: «Пойди и сделай это»;
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Вы так чувствуете себя, потому что...»;
- не спорьте и не старайтесь образумить человека, говоря: «Вы не можете убить себя, потому что...»;
- делайте все от вас зависящее, но не берите на себя персональную ответственность за чужую жизнь.

Центральной частью преодоления кризисного состояния человека и определения путей его выхода из трудных ситуаций является индивидуальная **профилактическая беседа** с суицидентом. Разумеется, она имеет свою **специфику**, которая проявляется в следующем:

- Ни в коем случае нельзя приглашать человека на беседу через третьих лиц, приглашение необходимо сделать обязательно лично (лучше сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, чтобы был повод для встречи);
- При выборе места беседы главное - отсутствие посторонних лиц (никто не должен прерывать разговора, сколько бы он не продолжался);
- Желательно спланировать беседу не в рабочее время, когда каждый занят своими делами;
- В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не посматривать на часы и тем более не выполнять какие-либо «попутные» дела. Надо всем своим видом показать суициденту, что важнее этой беседы для вас сейчас, ничего нет.

Организация взаимодействия с суицидальным студентом.

Если молодой человек, на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству, то:

- **Не отталкивайте** его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. **Помните**, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к профессионалам.

- Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде. **Не игнорируйте** предупреждающие знаки.
- **Не предлагайте** того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет».
- Дайте знать, что хотите ему помочь, но **не видите** необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.
- Сохраняйте спокойствие и **не осуждайте**, в не зависимо от того, что вы говорите.
- **Говорите искренне**. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью. На самом деле он/она могут почувствовать облегчение от осознания проблемы.
- Постарайтесь узнать, есть у него/нее план действий. **Конкретный план** – знак реальной опасности.
- **Убедите** его/ее в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.
- **Не предлагайте** упрощенных решений типа «Все что Вам сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, на утро Вы почувствуете себя лучше».
- **Покажите**, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его/ее за эти чувства.
- Помогите ему/ей постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. **Ненавязчиво посоветуйте** найти некое решение.
- Помогите найти людей или места, которые могли бы **снизить** переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление.
- **Помогите** ему/ей понять, что присутствующее чувство безопасности не будет длиться вечно.

Глоссарий

№	Понятие	Определение
1	Адаптация	Состояние динамического соответствия, равновесия между человеком и внешним миром; способность приспосабливаться к переменам окружающего мира
2	Дезадаптация	Какая-либо перемена адаптации, приспособление организма к изменяющимся условиям внешней или внутренней среды.
3	Индивидуальные суцидодогенные факторы	Субъективные свойства суцидента, способствующие развитию суцидального поведения и реализации суцидальных действий.
4	Кризис	Состояние, вызванное столкновением личности с препятствиями на пути удовлетворения важных жизненных целей

5	Мифы о самоубийствах	Существующие и распространенные в обществе ошибочные представления о суицидах
6	Профилактика суицидального поведения	Различные мероприятия, ориентированные на снижение степени суицидальной активности
7	Психологическая защита	Регулятивная система психической стабильности личности, ориентированная на устранение (уменьшение) отрицательного эффекта, вызванного каким-либо психораняющим воздействием
8	Психологический кризис	Нарушение аффективно-когнитивного равновесия психической активности, создаваемой внешними обстоятельствами
9	Самоповреждение	Умышленное причинение себе разных телесных повреждений, увечий (колото-резанные или огнестрельные раны, травмы, удушье) обычно с ауто-агрессивной целью
10	Саморазрушающее поведение личности	Разные формы поведения человека, целью которых не стоит добровольная смерть, но ведущие к социальной, психологической и физической дезадаптации, деградации
11	Самоубийство	Осознанные преднамеренные действия, нацеленные на добровольное лишение себя жизни и приведшие к смерти.
12	Стресс	Состояние человека, квалифицирующееся неспецифическими защитными реакциями (на физическом, психологическом и поведенческом уровне) в ответ на экстремальные патогенные раздражители
13	Суицид	(От лат., sui - себя, caedo - убивать)- самоубийство
14	Суицидальная попытка	Сознательные преднамеренные акты, нацеленные на лишение себя жизни и ориентированные на осуществление желаемых субъектом изменений за счет физических последствий, но незавершившиеся смертью
15	Суицидальная угроза	Высказывания или действия, свидетельствующие о наличии у человека суицидальной активности и вероятности осуществления суицидальных действий
16	Суицидальное поведение	Вариант поведения личности, изображаемый осознанным желанием покончить с собой (цель - смерть, мотив - разрешение или изменение психораняющей ситуации путем добровольного ухода из жизни), то есть любые внутренние и внешние виды психических актов, ориентируемые представлениями о лишении себя жизни
17	Суицидальные действия	Субъективная активность,двигаемая конкретной целью добровольного ухода из жизни

18	Суицидальные намерения (тенденции)	Активная (внутренняя) форма суицидального поведения, включает не только суицидальные замыслы, но и самопроизвольные поступки по планированию и подготовке суицидальных действий, непосредственно предшествующие их осуществлению
19	Суицидальный риск	Степень возможности появления суицидальных побуждений, развития суицидального поведения и осуществления суицидальных действий
20	Суицидент	Человек, проявляющий любые виды суицидальных (аутоагрессивных) проявлений, в том числе совершивший суицидальную попытку или самоубийство

- Все мероприятия программы будут реализованы при соблюдении действующих санитарных правил и методических рекомендаций Роспотребнадзора:
- СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции.
- МР 3.1/2.4.0206-20 «Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции в профессиональных образовательных организациях».

Список использованных источников

1	Амбрумова А.Г. - Психология самоубийства - М.: 2006 г. - 98 с.
2	Банников Г.С. - Методические рекомендации (памятки) психологам в образовательных учреждениях по выявлению и предупреждению суицидального поведения несовершеннолетних
3	Бачило Е.В. - Факторы риска развития суицидального поведения //Саратовский научно-медицинский журнал 2012г. - № 2 – с. 403-409
4	Бовина И.Б. - Профилактика суицида подростковой и молодежной среды: размышляя над опытом западных моделей
5	Волкова А.Н. - Психолого-педагогическая поддержка суицидентов // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы – 2008г.- №2 - с. 25-32
6	Дюркгейм Э. - Самоубийство: социальный этюд - М.: 1994 г.
7	Журлова И.В. - Девиантное поведение школьников: диагностика, профилактика, коррекция: пособие для студентов педагогического университета - Мозырь, 2011г. – 173с.
8	Ишимбаева А.Н. - Суицидальное поведение у детей и подростков Забайкальского края / А.Н. Ишимбаева // Сборник Трудов молодых психиатров – Суздаль, 2013г. – с. 22-24
9	Личко А.Е. - Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков / А.Е. Личко - М: Э-Пресс, 2000г, 416 с.
10	Менингер К. - Война с самим собой. - М.: «Э-Пресс», 2000г, 480 с.
11	Павлова Т.С. - Диагностика риска суицидального поведения подростков в образовательных учреждениях // Современная зарубежная психология - 2013 г. - № 4. - С 79-91
12	Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18.01.2016 г. № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида»
13	Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 24.03.2015 г. № 163 «Об утверждении базового компонента деятельности педагога-психолога образовательных организаций Ростовской области»
14	Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.10.2011г. №2537 «Об утверждении плана мероприятий Министерства образования и науки Российской Федерации по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011-2015 годы»
15	Профилактика суицидального поведения детей, подростков и юношества (для родителей,

	педагогов) - Методические рекомендации /Сост. Тарасова Н.Н. – Петрозаводск: ГОУ РК «Центр диагностики и консультирования», 2010г. - 18 с.
16	Суицидальное поведение подростков. Методические рекомендации / Авт.-сост.: Л.К. Стадухина, Н.В. Петрова, Е.Л. Норкина, О.А. Маркова, М.Ю. Бондаренко – Йошкар-Ола, 2013г. - 50с.
17	Ушакова Е.С. - Суицидальный риск: социологический анализ: автореф. диссертации на соискание ученой степени кандидата социологических наук – СПб., 2010г. – 23с.
18	Фрейд З. - Печаль и меланхолия//Суицидология : Прошлое и настоящее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах - М., 2001г. - с. 263
19	Фрейд З. - О психоанализе. Психология бессознательного/З. Фрейд - СПб.: Питер, 2007г. – 156
20	Холмогорова А.Б. - Суицидальное поведение студенческой популяции/А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян, Д.А. Горшкова, А.М. Мельник // Культурно-историческая психология, 2009г., № 3, с. 101-110
21	Юнацкевич П.И., Кулганов В.А. - Как выйти из невроза – Атон – 2009г. - 60 с.
22	Методические рекомендации Министерства общего и профессионального образования Ростовской области.