

**КГУ «Общеобразовательная школа с. Родина отдела образования по Целиноградскому району управления образования Акмолинской области»**

**ПРОГРАММА**  
**формирования жизнестойкости и**  
**стрессоустойчивости подростков,**  
**а также превенция суицида**  
**«Мы с тобой рядом»**

*Автор: педагог- психолог Сулимова Н.С.*

*Категория субъектов:*  
*учащиеся 1-11 классов*  
*педагоги*  
*родители*

**2020-2021**

# **ПРОГРАММА**

## **формирования жизнестойкости и стрессоустойчивости**

### **подростков,**

### **а также превенция суицида**

### **«Мы с тобой рядом»**

#### **Пояснительная записка**

Психическое здоровье является центральным ресурсом человеческой, экономической и социальной деятельности. Согласно классификации ВОЗ за 2012 год, Казахстан входит группу стран с высокой статистикой суицида, особенно среди лиц 15-19 лет обоего пола. За последние 45 лет интенсивность суицида в мире выросла на 60%. Эта тема является для Казахстана актуальной и правительство РК принимает меры по улучшению ситуации на государственном уровне. Выявлено, что факторы риска суицида комплексные и взаимосвязанные. Определение таких факторов и понимание их роли в суицидальном поведении является центральным звеном предупреждения суицида.

Детство и юность являются ключевыми периодами для формирования основ здорового развития и хорошего психического здоровья. Во время перехода от детства к взрослой жизни, подростки устанавливают шаблоны поведения и выбирают образ жизни, который влияет как на их настоящее, так и на будущее состояние здоровья. Рискованное поведение и проблемы с психическим здоровьем являются весьма распространенными среди подростков. Обычно данное поведение наблюдается совместно с другими негативными факторами и связано с плохими последствиями для здоровья и психическими проблемами. Существует необходимость способствовать психологическому благосостоянию и здоровому образу жизни с раннего возраста.

#### **Проблема суицида:**

- Суицид является второй ведущей причиной смерти среди молодых людей в возрасте 15-19 лет
- В Казахстане представляет собой серьезную социальную проблему и проблему общественного здравоохранения
- ВОЗ включает Казахстан в число стран с самым высоким уровнем суицида

Анализ материалов уголовных дел показывает, что большинство всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чёрствости 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.

## **ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Цель настоящей программы в формировании у подростков позитивной жизненной позиции, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

Поставленная цель достигается за счёт последовательного решения следующих задач:

- изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями;
- выявление детей «группы риска», нуждающихся в социально — психологической поддержке;
- проведение групповых занятий на формирование коммуникативных навыков, ценностей жизни, умения саморегуляции;
- межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование у учащихся позитивного образа «Я»;
- создание благоприятных условий для сохранения и укрепления психологического здоровья обучающихся.

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Работа с детьми и подростками, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.

Работа с детьми и подростками, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке.

Работа с неблагополучными семьями.

## СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ

Аутоагрессия (автоагрессия, аутодеструкция, поворот против себя от ауто) — активность, нацеленная (осознанно или неосознанно) на причинение себе вреда в физической и психической сферах. Аутоагрессия — разновидность агрессивного поведения, при котором враждебные действия по каким-либо причинам (преимущественно социальным - когда вызвавший агрессию объект недостижим, слишком силен - так или иначе неуязвим) не могут быть обращены на раздражающий объект и направляются человеком на самого себя. Проявляется в склонности к самоунижению, самобичеванию, иногда — в нанесении себе физических повреждений, в особо тяжелых случаях - в попытках суицида.

Девиантное, или отклоняющееся, поведение — это устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности, а также сопровождающееся ее социальной дезадаптацией. Принято выделять следующие формы отклоняющегося поведения: антисоциальное (делинквентное) поведение, асоциальное (аморальное) поведение, аутодеструктивное (саморазрушительное) поведение.

Кризисное состояние (психологический кризис) — это внутреннее состояние человека, реагирующего на стресс, когда все другие нормальные способы, позволяющие справиться с ситуацией, не помогают, сопровождающиеся патологической или непатологической ситуативной реакцией, психогенной, в том числе невротической реакцией, невротической депрессией, психопатической или патохарактерологической реакцией.

Суицид - самодеструктивное поведение человека, направленное на намеренное лишение себя жизни.

Суицидальная попытка - это целенаправленное действия по лишению себя жизни, не закончившиеся смертью.

Суицидальные замыслы - активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.

Суицидальный риск - склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

Суицидент - человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

Покушение на самоубийство – это однородная деятельность человека, не закончившаяся летальным исходом по различным обстоятельствам.

Социальная среда - человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

Толерантность - способность человека, принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

## **ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

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 студента.

Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

## **ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

- снижение количества детей с аутодеструктивным поведением и избежание суицидальных попыток
- осуществление социальной и психологической защиты ребенка
- организация работы по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде
- создание условий для своевременной корректировки выявленных психологических проблем и совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса
- активное приспособление подростка к социальной среде, включающее в себя как успешное функционирование, так и перспективное психологическое здоровье через целостную систему совместной деятельности педагогов, психолога, администрации школы и родителей

## **Материально-техническое обеспечение программы.**

При реализации программы необходимо использовать современные технические средства: аудио и видео оборудование, видеоматериалы, аудиоматериалы, мультимедийные презентации, разнообразный раздаточный материал для работы с обучающимися, их родителями и педагогическими работниками школы. При групповой и индивидуальной работе следует использовать методический инструментарий: технические материалы (карандаши, краски, маркеры, пластилин и др.); вспомогательные материалы (плакаты, стенды, флеш носители, мультимедийные презентации и др.)

## **Механизм реализации программы**

В рамках социально-педагогической работы с обучающимися осуществляются следующие направления деятельности:

- социально-педагогическая диагностика
- информационно-просветительская работа

### **Социально-педагогическая диагностика.**

Основными методами социально-педагогической диагностики личности являются: наблюдение, беседа, анкетирование, интервью, метод экспертной оценки, параметрический метод, метод оценки эффективности, анализ документов, тестирование, биографический метод, ситуационный анализ, **методы** обработки данных, контент-анализ и др.

При проведении социально-педагогической диагностики используются следующие методики:

- Диагностика по программе «Формирование здоровья и жизненных навыков, а также превенция суицида» (Учащиеся 8-11 классы)
- Опросник Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности»
- тест школьной тревожности Филлипса
- методика первичной диагностики и выявления детей «группы риска» (М.И. Рожков, М.А. Ковальчук)

Информационно-просветительская работа с родителями ставит перед собой цель: предупредить о возможных нарушениях в семейных отношениях и семейном воспитании. С этой целью, с помощью лекции, семинара, индивидуальной консультации или семейной психотерапии, тематического родительского собрания с привлечением специалистов (психологов, медиков, юристов и др.) или тренинга знакомим родителей с теми формами семейных отношений

и семейного воспитания, которые могут являться источником негативных отклонений в поведении детей и подростков.

Информационно-просветительская работа с педагогами включает лекции, коучинги, семинары об особенностях работы с подростками аутодеструктивного поведения.

Информационно-просветительская работа с учащимися построена на профилактике и предупреждении вредных привычек и негативных отклонений в поведении. Социально-профилактическая работа, включает комплекс активных воспитательно-педагогических мероприятий.

Программа осуществляется с помощью форм и методов работы:

**Формы работы:** совет профилактики школы; родительские собрания; лекции; диагностика; индивидуальные и групповые консультации.

**Методы работы:** анкетирование; тестирование; наблюдение; опрос; беседа; рефлексия; убеждение; метод дилемм (обсуждение ситуаций); дискуссия.

С целью реализации цели и задач программы работа осуществляется по следующим блокам:

1. организационная работа, работа с педагогическим коллективом
2. диагностическая работа
3. профилактическая работа с обучающимися
4. профилактическая работа с родителями

**Организационная работа** направлена на разработку и осуществление комплекса мероприятий по профилактике правонарушений, алкоголизма, наркомании, токсикомании, осуществление систематической работы с картотеккой обучающихся «группы риска». Осуществление межведомственного взаимодействия со специалистами различных учреждений и организаций города в организации работы по снижению случаев суицидальных действий среди ребёнка.

**Диагностическая работа** предполагает создание банка данных об образе жизни семей обучающихся, о положении детей в системе внутрисемейных отношений, выявление негативных привычек ребёнка, взаимоотношений ребёнка с учителями школы, организацию мониторинга здоровья обучающихся.

**Профилактическая работа** с обучающимися включает предупредительно-профилактическую деятельность и индивидуальную работу с обучающимися с аутодеструктивным поведением и детьми «группы риска».

Предупредительно- профилактическая деятельность осуществляется через систему классных часов, общешкольных мероприятий, с помощью

индивидуальных бесед. Она способствует формированию у обучающихся представлений об адекватном поведении, о здоровой, не склонной к саморазрушению личности подростка.

Задача индивидуальной работы с обучающимися с аутодеструктивным поведением состоит в содействии сознательному выбору воспитанником своего жизненного пути.

### СИСТЕМА ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения	Ответственный
<b>Работа с обучающимися</b>			
<b>Диагностика</b>			
1	Выявление и учет склонных к суициду подростков, составление социально- психологической карты, разработка плана индивидуальной профилактической работы	в течение года	Классные руководители, социальный педагог, педагог-психолог
2	Исследование уровня адаптации	по плану	педагог-психолог
3	Исследование уровня тревожности	по плану	педагог-психолог
4	Опросник Басса – Дарки (агрессия, чувство вины)	по запросу	педагог-психолог
5	Оценка способов реагирования на конфликтные ситуации	по запросу	педагог-психолог
6	Опросник Г.Айзенка «Самооценка психических состояний личности» (7-11 классы)	ноябрь	педагог-психолог
7	Рисуночный тест «Ваши суицидальные наклонности» (5-11 классы)	октябрь (по необходимости)	педагог-психолог
8	Проективные тесты РНЖ, «Кактус» и т.д.	в течении года	педагог-психолог
9	Изучение самооценки (тест Дембо-Рубенштейн)	по необходимости	педагог-психолог
10	Опросник школьной тревожности Филлипса (5-6 классы)	октябрь	педагог-психолог
11	Методика САН (диагностика самочувствия, активности и настроения) (8-11 классы)	в течение года	педагог-психолог
12	Диагностика по программе «Формирование здоровья и жизненных навыков» (8-11 классы)	октябрь	педагог-психолог



<b>Работа с обучающимися Коррекция</b>			
13	Тренинг «В поисках хорошего настроения» (1 кл)	сентябрь	Педагог-психолог, классный руководитель
14	«Я открываю себе себя» (2 класс)	октябрь	Педагог-психолог, классный руководитель
15	Час общения с психологом «Как научиться жить без драки?» (3 кл)	октябрь	Педагог-психолог, классный руководитель
16	Учимся снимать напряжение (4 кл)	ноябрь	Педагог-психолог, классный руководитель
17	Сказкотерапевтическое коррекционно- развивающее занятие «Страус» (5 классы)	ноябрь	Педагог-психолог, классный руководитель
18	«Планета толерантности» (6 кл)	декабрь	Педагог-психолог, классный рук-ль
19	Занятие с элементами тренинга «Подросток и конфликт» (7 кл.)	январь	Педагог-психолог, классный руководитель
20	Тренинг «Я уникальная и неповторимая личность» (8 кл.)	февраль	Педагог-психолог, классный руководитель
21	Час общения с элементами тренинга «Жизнь одна» (9кл)	март	Педагог-психолог, классный руководитель
22	Психокоррекционное занятие «Стресс и его регуляция» (10 класс)	апрель	Педагог-психолог, классный руководитель
23	Способы саморегуляции эмоционального состояния (11 кл)	апрель	Педагог-психолог, классный руководитель
24	«Как сказать Нет!» (8 кл.)	май	Педагог-психолог, классный руководитель
25	Не сломай свою судьбу! Подросток и наркомания. (9 кл)	май	Педагог-психолог, классный руководитель
<b>Работа с обучающимися Профилактика</b>			
26	<b>Акция "Я люблю тебя, Жизнь!"</b> 1-2 классы - конкурс рисунков "Мир, в котором я живу!" 3-4 - конкурс эссе "Моя заветная мечта" 5-7 -конкурс коллажей на темы: «Победа над конфликтом» 8-11- эссе «Лучший день в моей жизни»	В течение года	Заместитель директора по ВР, классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог
27	Классный часы: «Скажи телефону доверия, Да!» «Мир в моей семье»	в течение года	Классные руководители, Педагог-психолог, соцпедагог

	«Как сказать НЕТ!?» «Правила безопасного интернета. Опасность ухода в иллюзорный мир» «Сложный мир подростка» «Способы выхода из конфликтов» «Мои планы на будущее» «О вреде употребления алкогольных напитков»		
28	Составление базы данных по социально неблагополучным семьям	сентябрь	Педагог-психолог, соцпедагог
29	Организация оздоровления и отдыха во внеурочное время детей из неблагополучных и малообеспеченных семей (оздоровительный лагерь при школе)	каникулярное время	Соцпедагог
30	Выявление несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации	в течение года	Заместитель директора по ВР, соцпедагог, классные руководители, педагог-психолог.
31	Вовлечение подростков в кружки, секции в целях предупреждения аутодеструктивного поведения	в течение года	Классные руководители, соцпедагог, педагог-психолог
32	Проведение индивидуальных профилактических мероприятий с семьями «группы риска»	в течение года	Классные руководители, социальный педагог, педагог – психолог
33	Психолого-педагогическая поддержка обучающихся во время экзаменов	Апрель - май	Педагог-психолог, классные руководители
34	Проведение профилактических бесед по профилактике -алкоголизма -табакокурения -употребления ПАВ	в течение года	Педагог-психолог, соцпедагог
<b>Работа с педагогическим коллективом</b>			
35	Своевременное обращение к ВОП при наличии суицидального мышления или попытке суицида	в однодневный срок	Администрация
36	Занятие 1 по обучению персонала школы «Роль школы в программе «Формирование здоровья и жизненных навыков, а также превенция суицидов среди несовершеннолетних» Занятие 2 «Масштабы, проблемы и факторы риска суицида» Занятие 3 «Роль учителя в оказании помощи детям ГПС»	октябрь	Педагог-психолог

37	Семинар для классных руководителей «Аутодеструктивное поведение детей и подростков. Причины. Признаки» «Меры безопасности детей в интернет-пространстве» Круглый стол «Как бороться со стрессом» Семинар классных руководителей «Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними»	сентябрь-март	Педагог-психолог
38	Индивидуальные консультации классных руководителей «Благоприятный психологический климат в классе»	Сентябрь-ноябрь	Педагог-психолог
39	Семинар-практикум: «Методы разрешения педагогических конфликтов»	по запросу	Педагог-психолог
40	Тренинг на профилактику СЭВ	апрель	Педагог- психолог, логопед
<b>Работа с родителями</b>			
41	Родительское собрание по программе «Формирование здоровья и жизненных навыков, а также превенция суицидов среди несовершеннолетних»	октябрь	ЗВР, Педагог-психолог
42	«Осторожно-дети в интернете!» «Профилактика безнадзорности детей», «Жестокое обращение в семье»	В течении года	Педагог- психолог, соцпедагог
43	Информационные папки: - возрастные психолого-педагогические особенности (младший школьник, подросток, старший школьник) - наказание и поощрение - психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки - признаки, мотивы, профилактика аутодеструктивного поведения - трудный возраст или советы родителям - уголовная ответственность родителей и несовершеннолетних - как помочь ребенку при подготовке к экзаменам	в течение года	Педагог-психолог Социальный педагог

44	Круглый стол для родителей по теме "Семейная поддержка" (теоретические занятия и тренинги), в рамках семейного клуба «Жанұя- бұл құнды сыйлық»	в течение года	ЗВР, педагог-психолог, соцпедагог
45	Информационно - пропагандистская акция "Родители! Будьте внимательны к детям!"	в течение года	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог
46	Консультации родителей «Психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки»	сентябрь	Педагог-психолог

### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амбрумова А.Г. Диагностика суицидального поведения. - М., 1980. - 48 с.
2. Волкова А.Н. Психолого-педагогическая поддержка детей суицидентов
3. Горская М.В. Диагностика суицидального поведения у подростков. // Вестник психосоциальной работы. - 1994. - №1.
4. Программа «Формирование здоровья и жизненных навыков, а также превенция суицида среди несовершеннолетних» /Vilim foundation/
5. Морозов А.В. Социальная психология-М.: Академический Проект, 2003
6. Профилактика конфликтов в школьном коллективе – А.Я. Анцупов
7. Фурман Э. Некоторые трудности диагностики депрессии и суицидальных тенденций у детей // Журнал практической психологии и психоанализа. - 2003. - №1.
8. 128 лучших игр и упражнений для любого тренинга- Кипнис М.
9. Психология и педагогика- Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин
10. Нормативное регулирование деятельности педагога- психолога /Юнисеф/