

Краснодарский край, Курганинский район, станица Петропавловская

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 10

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
протокол от « 31.08.2018 » № 1



Программа  
профилактики суицидального поведения  
«Поговори со мной, как с другом».

Программа составлена  
педагогом – психологом  
Белим Л.М.

## Пояснительная записка

В последние годы во всем мире отмечается рост суицидальной активности. Особенно трагичен суицид детей и подростков. Среди причин смерти детей и подростков суицид занимает второе место. По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны одноклассников, друзей, чуждости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали таким образом против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностный конфликт

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 помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий. В связи с этим возникла необходимость в создании программы «Поговори со мной, как с другом».

нацелена осуществлять социальную и психологическую защиту детей с девиантным поведением, позволит формировать в детях позитивный образ

Я, уникальности и неповторимости собственной жизни.

**Цель программы:** профилактика суицидального поведения в детской и подростковой среде.

**Задачи программы :**

- оказание психологической помощи и поддержки несовершеннолетним, попавшим в сложную жизненную ситуацию;
- улучшение эмоционального состояния воспитанников;
- восстановление ощущения ценности собственной личности;
- повышение компетентности воспитанников в области оказания поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной ситуации;
- восстановление ощущения доверия к себе, к другим, к миру.

**Методика и технология:** программа рассчитана на организацию групповых и индивидуальных занятий с воспитанниками. Общий объем занятий -16 часов. Индивидуальные занятия -6 ч. , групповые занятия - 10 ч.

**Целевая группа:**

учащиеся в возрасте от 6 до 18 лет.

**Формы реализации программы:**

1. Ролевое проигрывание.
2. Демонстрация.
3. Решение проблемных задач.
4. Групповая дискуссия
5. Беседа-размышление.
- 6.Познавательно-развивающее занятие (с элементами игры, выполнением практических заданий)

**Формы занятия:**

-теоретические и практические. Занятие включает в себя четыре этапа : организационный момент , основная часть занятия, физминутка, итог занятия.

**Организация детей:**

-создание«позитивного восприятия» окружающего мира, через совместную деятельность детей и педагога.

**Основная часть:**

- организация детского внимания;
- постановка задачи на совместное решение;

- совместные упражнения, самостоятельная работа в практических занятиях;
- акцентирование внимания на затруднениях.

**Физминутка:**

- обеспечение на занятии условий для снятия усталости;
- оказание помощи воспитанникам в переключении деятельности.

**Итог занятия:**

**Режим занятий:**

- занятия проводятся согласно плана;
- индивидуальные -согласно индивидуального плана несовершеннолетнего.

**Состав исполнителей:**

- педагог-психолог.

**Ожидаемые результаты.**

Организованная таким образом работа позволит осуществлять:

- социальную и психологическую защиту детей;
- улучшить эмоциональное состояние ;
- восстановить ощущения ценности собственной личности;
- повысить в области оказания поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной ситуации;
- восстановить ощущение доверия к себе, к другим, к миру.

**Формы контроля результатов:**

- тестирование несовершеннолетних.

**Материальное обеспечение программы , технические средства обучения и контроля :**

- компьютер, мультимедиа проектор, экран, аудио и видео записи;
- наглядный материал;
- кабинет социального работника.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Поговори со мной, как с другом»

Тема мероприятия	Форма	Категория участников, класс	Методический комментарий	Ответственный	Отметка об исполнении
<b>I четверть</b>					
«Как прекрасен этот мир...» Определение жизнестойчивых позиций у подростков	беседа-размышление с элементами практических занятий.	5-11 <i>СММ</i>	<b>Цель:</b> формировать позитивные восприятия мира, <b>Задачи:</b> формировать жизнестойчивые позиции у подростков. <b>Результат:</b>	Белим Л.М. Классные руководители	
«Я люблю тебя, жизнь!»	познавательное-развивающее занятие с элементами игры	5-11 1-4 <i>СММ</i>	<b>Цель:</b> расширить представления о любви как о возвышенном и облагораживающем чувстве <b>Задачи:</b> развивать навыки доброжелательного и заботливого отношения; побуждать стремление к добрым поступкам; Воспитывать умение приносить радость себе и окружающим. <b>Результат:</b>	Белим Л.М.	
«Жизнь прекрасна». Осознание себя Личностью, целеполагание и	Познавательное занятие с элементами игры.	5-11	<b>Цель:</b> помочь подросткам сформировать активную жизненную позицию. <b>Задачи:</b> помочь заглянуть в себя, осознать себя Личностью; осознать свои цели и смысл в жизни;		

стремление к реализации личностного потенциала.			развивать целеполагание и стремление к реализации личностного потенциала. Результат:	
<b>II четверть</b>				
« Ты не один»	Познавательное занятие с элементами игры	5-11	Цель: содействие формированию эмпатии сверстникам в трудных жизненных ситуациях; <b>Задачи:</b> формировать у воспитанников толерантность к сложным жизненным ситуациям через сохранение позитивных жизненных установок. <b>Результат:</b> формирование у учащихся толерантности к сложным жизненным ситуациям	Л.М. Белим Классные руководители
Дотянуться до звёзд»	познавательное -развивающее занятие с элементами игры	5-11	<b>Цель занятия:</b> научить детей преодолевать проблемы с помощью позитивного общения. <b>Задачи:</b> выработать навык анализа жизненных трудностей с разных точек зрения <b>Результат:</b> развитие навыка анализа жизненных трудностей с разных точек зрения.	Л.М. Белим Классные руководители
<b>III четверть</b>				
Научись ценить себя» эмоционального	Обсуждение притчи, игра	5-11 <i>с. 16</i>	<b>Цель занятия:</b> профилактика эмоционального неблагополучия	Л.М. Белим Классные руководители

<p>неблагополучия воспитанников через переосмысление жизненных ценностей.</p>			<p><b>Задачи:</b> учить переосмысливать жизненные ценности. <b>Результат:</b></p>	
<p>«Кризис, суицид»</p>	<p>Дискуссия, тренинг</p>	<p>9-11 <i>класс</i></p>	<p><b>Цели:</b> формирование убеждения воспитанникам о том, что суицид не является конструктивным способом выхода из трудной жизненной ситуации <b>Задачи:</b> информирование о «маркерах» суицидального риска, возможности предотвращения суицидальных попыток. <b>Результат:</b> информирование о «маркерах» суицидального риска.</p>	<p>Белим Л.М. Классные руководители</p>
<p>«Остров ценностей»</p>	<p>Дискуссия с элементами игры</p>	<p>5-8 <i>класс</i></p>	<p><b>Цель:</b> профилактика рискованного поведения. <b>Задачи:</b> формирования системы ценностных ориентиров. <b>Результат:</b> осознание ценности жизни</p>	<p>Белим Л.М. Классные руководители</p>

IV четверть					
« Главное сокровище»	Беседа <i>ММ</i>	5-11	<p>Цель: профилактика суицидального поведения.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>формировать представления о ценности человеческой жизни;</li> <li>-учить детей говорить о своих трудностях и искать пути их решения;</li> <li>- воспитывать любовь к жизни, стремление прожить ее достойно</li> </ul> <p><b>Результат:</b> воспитание бережного отношения к жизни.</p>	Белим Классные руководители	Л.М.

#### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Тема мероприятия	Форма	Методический комментарий	Ответственный	Отметка об исполнении
« Мужество быть»	индивидуальное занятие с элементами игры	<p><b>Цель:</b> помочь подростку заглянуть в себя, осознать себя как личность,;</p> <p><b>Задачи:</b> выявить общие и индивидуальные проблемы подросткового возраста; помочь осознать его особенности, сопоставить свой жизненный опыт с опытом сверстников</p>	Л.М. Белим	



<p><b>«Я готов к испытаниям».</b></p>	<p>индивидуальное занятие с элементами игры</p>	<p><b>Цель:</b> воспитание у учащихся стойкой жизненной позиции  <b>Задачи:</b> установление причинно-следственной связи между потерей смысла жизни и суицидом, формирование осмысленности жизненного пути, развитие «мужества быть».  <b>Результат:</b> стремление к позитивному восприятию, осмысление своих социальных сторон и качеств, умений конструктивного решения проблем</p>		
<p><b>«Как справиться с плохим настроением».</b></p>	<p>индивидуальное занятие с элементами игры</p>	<p><b>Цель:</b> углубление процессов самораскрытия.  <b>Задачи:</b> развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению.  <b>Результат:</b> обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги и избавиться от него.</p>		
<p><b>«Каким я вижу себя в будущем».</b></p>	<p>индивидуальное занятие с элементами игры</p>	<p><b>Цель:</b> развивать личностно-социальную активность.  <b>Задачи:</b> формирование позитивного восприятия своего будущего.  <b>Результат:</b> повышение самооценки,</p>	<p>Л.М. Белим</p>	

«О вере в себя».	беседа	Цель :помочь подростку стать более уверенными в себе. Результат: формирование уверенности в своих силах.	Л.М. Белли
<b>Консультации для родителей</b>			
Тема мероприятия «Будьте бдительны» «Особенности поведения, свидетельствующие о наличии суицидальных мыслей»	Форма Рог. собрание ↓	Методический комментарий эксперт	Ответственный
		март	Отметка об исполнении

## Рекомендуемая литература

### основная:

2000г.

2. Пурич-Пейякович Й., Дуньевич Д.Й. Самоубийство подростков. М., 2000г.
3. Шилова Т.А. Психодиагностика психолого-социальной адаптации детей и подростков. М., 2005г.
4. Рубенштейн Н. полный тренинг п развитию уверенности в себе.
5. Макарычева Г.И. Тренинги для подростков с ассоциальным поведением. СПб,
6. М.А. Дыгун, Т.Н. Бендега, О.В. Липская (и др.). Психология в сказках с комментариями. М., 2010г.
7. Л.Н. Рожина, Развитие эмоционального мира личности. СПб., 2004г
8. Ромек, В.Г. , В.А. Конторович, Е.И. Крукович. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб., 2004г.

### дополнительная:

1. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
2. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1
3. Борщевецкая Л. Психологический час "Как научиться жить без драки" // Школьный психолог, 2006, №10.
4. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков "В чем смысл жизни" // Школьный психолог, 2005, №5.
5. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2007, №4 (16).
6. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2
7. Михайлова Н., Сафонова Т., Тюпкина Е., Немолот Е. Деловая игра для

педагогов среднего звена “Педагогические приёмы создания ситуации успеха”  
// Школьный психолог, 2006, №15.

h

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 10 им. Н.И. Куликова  
ст. Петропавловской муниципального образования  
Курганинский район**

**Сценарий демонстрируемого на видеозаписи группового занятия с  
подростками в рамках занятия для обучающихся 10-11 класса**

**по развитию навыков саморегуляции**

**«Стойкость саквойи»**

---

Составитель: Белим Л.М., педагог-психолог

**ст. Петропавловская**

2021 г.

## Упражнение «Стойкость саквойи»

### Цель:

- тренировка навыка саморегуляции(саморегуляция — свойство систем в результате реакций, компенсирующих влияние внешнего воздействия, сохранять внутреннюю стабильность на определенном, относительно постоянном уровне) с применением приема-заземление;
- тренировка навыка.

### Ход занятия:

Здравствуйтесь, ребята!

Экзамены (особенно выпускные) — серьезное испытание. И почти всегда стресс, с которым необходимо как-то справляться. Потому что короткий стресс ещё можно вынести, а вот постоянный на протяжении почти целого года выносить уже сложно. Окружающая среда может показаться враждебной.

Сложности борьбы со стрессом возникают из-за того, что он у всех проявляется по-разному, поэтому и справляется с ним каждый по-своему. Нет волшебного лекарства от предэкзаменационного стресса, но есть способы, которые отлично помогают легче его пережить.

В ситуации стресса часто возникают неприятные эмоции. И тут можно применить, например, заземление с помощью дыхания.

Тренировка навыка «Стойкость секвойи».

Гиперион-самое высокое дерево в мире, высотой до 100 метров, один из древних видов деревьев, способных прожить 2000 лет.

Удивительно, что корни саквойи уходят на глубину не более 18-ти метров, так что невероятная устойчивость этих деревьев обеспечивается распространением корневой системы в ширину, на сотни метров от ствола. Хочу представить вашему вниманию базовую дыхательную технику, основанную на аналогии с этим величественными деревьями. Она поможет вам сохранять максимальную устойчивость в «штормовых» ситуациях.

1. Сделайте медленный глубокий вдох животом.
2. Представьте, что вдох наполняет воздухом все ваше тело до самых ступней.
3. Полностью выдохните и снова сделайте медленный всепроникающий вдох.
4. Снова представьте, что воздух проходит до самых ступней, отметьте ощущения в ступнях.
5. Выдохните и снова вдохните.
6. Представьте, что воздух через ваши ступни проникает в землю. А затем

расходится в разные стороны, вы твердо и крепко стоите на земле, как древняя секвойя. Стабильность и спокойствие, которое вы развиваете с помощью дыхания, распространяются на других людей, и помогают обрести им устойчивость.

7. Продолжайте делать глубокие вдохи-выдохи, представляя себе описанную картину; помните, что даже если мир провоцирует вас на бурные эмоциональные реакции, вы сможете устоять-и уже устояли-во время многих штормов.

Очень полезно будет применить расслабление по методу четырех «О». Постепенно вы научитесь выполнять это упражнение за несколько секунд, что позволит вам быстро успокаиваться и расслабляться.

На каждом из следующих четырех этапов делайте паузу чтобы полностью почувствовать указанные части тела, сознательно отпускайте любое напряжение, прежде чем двигаться дальше

Остановиться : прекратите делать то, что делаете и расслабьте мышцы лица.

Отпустить : опустите –расслабьте плечи и взгляд.

Открыться: глубоким вздохом «откройте» грудь и живот.

обмякнуть:позвольте всему телу немного «сникнуть», расслабиться.

Спасибо за внимание.

### **Литература :**

-Аблетт Митч Р. , « Как снизить агрессию подростка и наладить с ним отношения», Санкт-Петербург, Издательская группа «Весь», 2018 г.