

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»**

Рассмотрена на заседании научно-методического совета МАУ ДО ДЮЦ от 31 августа 2017 года протокол №1		Утверждена приказом директора МАУ ДО ДЮЦ от 31 августа 2017 года № 43-о
---	--	---

**Программа родительского всеобуча по профилактике детского
суицида «Мы вместе»**

Срок реализации	1 год
ФИО, должность авторов программы	Кассис Светлана Николаевна, заместитель директора по учебно-воспитательной работе МАУ ДО ДЮЦ Хозяинова Любовь Александровна, методист МАУ ДО ДЮЦ

г. Салехард, 2017

Пояснительная записка

Актуальность. Дети, в том числе и подростки, чаще других категорий подвержены суицидальным настроениям. В этом они видят решение всех проблем, так как в силу своего возраста и небольшого социального опыта не могут справиться со своими проблемами, найти выход из сложившейся ситуации. Кроме того, в силу психофизиологических изменений в организме подросток предрасположен к депрессиям, эмоциональным перепадам и стрессам. Подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными, как правило, не являются. Большой частью они находятся в состоянии острого эмоционального конфликта, от чего в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве.

В автономном округе к предрасполагающим факторам, обуславливающим суицидальное поведение, можно отнести суровые климатические условия, недостаток солнечного света в осенне-зимний период, особенности организации учебного процесса в сельских территориях, связанных с отрывом детей от семьи и проживанием в школе-интернате, высокий уровень распространения злоупотребления алкоголем.

Также надо учитывать, что среди причин суицидов в детском и подростковом возрасте может быть несформированное понимание смерти. В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад. Понимание и осознание страха смерти чаще всего формируется не раньше 18 лет.

В течение 2011 года в автономном округе наблюдается снижение на 68,4% количества несовершеннолетних, совершивших суицидальные попытки, несмотря на это, количество суицидальных попыток, закончившихся летальным исходом, значительно увеличилось.

В 2011 году среди зарегистрированных случаев подростковых суицидов, практически половина случаев или 42,3% закончились летальным

исходом. По итогам 2010 года закончились летальным исходом 10,5% случаев подростковых суицидов.

Значительная часть суицидальных попыток в подростковом возрасте являются демонстративными, т.е. без настоящего намерения умереть.

В 2011 году суицидальные попытки несовершеннолетними имели место в 8 муниципальных образованиях автономного округа, в 2010 году – в 10.

Наибольшее количество несовершеннолетних, предпринявших попытку покончить жизнь самоубийством, зарегистрировано в Надымском районе и в городе Новый Уренгой. Из числа несовершеннолетних, допустивших суициды, практически все учащиеся образовательных учреждений.

Если суицидальные попытки чаще совершались девочками, то по завершённым суицидам лидируют мальчиками. Из всех суицидальных попыток, совершённых девушками, 12,5% закончились летальным исходом, среди суицидальных попыток, совершённых мальчиками, 90% случаев закончились летальным исходом.

Основные способы совершения суицида – отравление медицинскими препаратами (46,1% от общего числа суицидальных попыток), повешенье (38,7%), резаные раны различных частей тела (12,5%), прыжок с высоты (4,5%). Типичный способ совершения оконченного суицида – повешенье 90% случаев. Из причин суицидального поведения подростков следует, что депрессивный синдром с преобладанием типично подростковых симптомов свойственен подросткам возраста 16-18 лет. Именно в этом возрасте суицидальные конфликтные ситуации могут складываться для подростка из незначительных, по мнению взрослых, неурядиц. Причины суицидального поведения равномерно распределяются между любовными конфликтами, конфликтами с родителями и неприятностями в школе.

В целях организации своевременных профилактических мероприятий среди подростков разработана программа родительского всеобуча «Мы вместе».

Цель: помочь родителям правильно выстроить свои взаимоотношения с детьми, способствующие полноценному развитию и обеспечению безопасности ребёнка.

Задачи:

- повышение интереса родителей к образованию и самообразованию;
- обучение родителей знаниям и умениям, способствующим гармонизации детско-родительских отношений;
- создание коллектива педагогов и родителей, заинтересованных в решении общих проблем.

Программа родительского всеобуча «Мы вместе» по функциональному назначению предполагает обучению родителей обмениваться опытом, обсуждать проблемы, совместно искать пути и способы их решения выхода из сложившихся ситуаций.

Программа включает новые для родителей знания: что необходимо сделать, чтобы предотвратить самоубийство; что необходимо сделать, когда ребенок угрожает кончить жизнь самоубийством; что необходимо делать, когда самоубийство произошло.

По мотивирующему потенциалу – программа «Мы вместе» содержит знания, вызывающие познавательный интерес родителей: анализ причин возникшей тревоги у ребенка, поиск индивидуальных и общих способов ее преодоления.

По полноте содержания – программа содержит все знания, необходимые для достижения запланированных в ней целей обучения: упражнения и задания на взаимодоверие, взаимопонимание, которые помогут родителям выработать способы конструктивного взаимодействия с детьми.

По выбору методов обучения – групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники, арт-терапевтические методы, тематические консультации и др. Методы обучения соответствуют поставленным в программе целям.

При подведении итогов родители выделяют наиболее удачные и неудачные моменты занятий, высказывают свою точку зрения по поводу суицида, подчеркивают наиболее интересную для них информацию, высказывают пожелания относительно проведения следующих занятий. Это позволяет педагогу получать своевременную обратную связь и учитывать особенности и потребности конкретных родителей в дальнейшей работе. На заключительном занятии предусмотрен практический контроль (тест).

По реалистичности с точки зрения временных ресурсов – материал программы распределен во времени с учетом его достаточности для качественного изучения учащимися и получения запланированных результатов; устранения возможных при прохождении программы сбоев; использования наиболее эффективных методов обучения.

По эффективности затрат времени на реализацию учебного курса – программой определена такая последовательность изучения знаний, которая является наиболее «коротким путем».

Программа родительского всеобуча «Мы вместе» предназначена для родителей и подростков в возрасте от 12-17 лет. Срок реализации программы – 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Ожидаемый результат

Таким образом, работа родительского всеобуча:

- позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей,
- снизит количество детей с девиантным поведением,
- поможет избежать суицидальных попыток среди подростков,
- позволит организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде,

- а также готовность действовать в острых кризисных ситуациях, периодах преодоления последствий ситуаций кризиса, пост кризисного сопровождения.

Критерии оценивания результатов:

На занятиях осуществляется текущий, устный фронтальный, устный индивидуальный контроль. На заключительном занятии предусмотрен практический контроль.

Так же программой предусмотрен диагностический блок, позволяющий отслеживать эффективность программы по ряду психологических показателей: уровень ситуативной и личностной тревожности, психические состояния испытуемых. Диагностирование с подростками проводится на начальном этапе реализации занятий и по завершению программы. В ходе занятий с родителями предполагается выборочное тестирование (по желанию родителей).

Учебно-тематический план

№п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов		Всего	Формы проведения	Подведение итогов
		теория	практика			
Блок I. Работа с родителями						
1.	Самоубийство. Экскурс в историю	0,5	0,5	1	лекция с элементами беседы	психолого-педагогические рекомендации
2.	Статистика суицида	0,5	0,5	1	лекция с элементами беседы	психолого-педагогические рекомендации
3.	Суицид и как с ним бороться	0,5	0,5	1	лекция с элементами беседы	тест
4.	Мифы и факты о подростковом суициде	0,5	0,5	1	лекция с элементами беседы	тест
5.	Что нужно знать родителям о суициде?	0,5	0,5	1	лекция с элементами беседы	психолого-педагогические рекомендации
6.	Причины возникновения суицидальных намерений	0,5	0,5	1	лекция с элементами беседы	психолого-педагогические рекомендации
7.	Одиночество и суицид	0,5	0,5	1	лекция с элементами беседы	тест
8.	Депрессия – главная причина суицида	0,5	0,5	1	лекция с элементами	тест

					беседы	
9.	Роль родителей в профилактике суицидальных попыток подростков	0,5	0,5	1	лекция с элементами беседы	психолого-педагогические рекомендации
	Итого	4,5	4,5	9		
Блок II. Работа с обучающимися						
Эмоции и поведение						
10.	Мир эмоций	0,5	0,5	1	Беседа с элементами тренинга	тест
11.	Тайны мозга и эмоции	-	1	1	тренинг	тест
12.	Многообразие чувств и эмоций	-	1	1	тренинг	тест
13.	Учимся управлять эмоциями	-	1	1	тренинг	тест
Стресс. Способы снятия нервно-психического напряжения						
14.	Что такое стресс?	-	1	1	тренинг	тест
15.	Как победить стресс?	-	2	2	тренинг	тест
16.	Контроль над стрессом	-	2	2	тренинг	тест
17.	Итого	0,5	8,5	9		
18.	Итоговое занятие с родителями обучающимися «Мы вместе»			1	тренинг	

Содержание программы

Блок I. Работа с родителями

1. Теория. Самоубийство. Экскурс в историю.

Понятие самоубийства. Самоубийство в древние времена. Самоубийство в эпоху античности. Самоубийство в средневековье. Самоубийство в новые времена.

Практика. Рекомендации родителям в случае, если у ребенка замечена склонность к самоубийству.

2. Теория. Статистика суицида.

Официальная статистика суицида. Показатели суицида. Динамика суицидальной кривой в России. Причины самоубийств по данным. Способы ухода из жизни по данным ВОЗ. Возрастная динамика суицида. Среднестатистический портрет самоубийцы. Группы риска. Высокие показатели самоубийств. Прогнозы.

Практика. Психолого-педагогические рекомендации. Памятка для родителей «Если случилась беда».

3. Теория. Суицид и как с ним бороться.

Понятие «суицид». Проблема суицида. Статистические данные о суициде. Признаки эмоциональных нарушений: внешний вид и поведение; эмоциональные нарушения; психические заболевания; оценка собственной жизни; взаимодействия с окружающими; вегетативные нарушения; динамика состояния в течение суток.

Практика. Тест на суицид. Тестирование «Тревожность и депрессия».

4. Теория. Мифы и факты о подростковом суициде

Главные мифы и факты о причинах подросткового самоубийства.

Частота суицидального поведения среди подростков.

Недооценка проблемы, мифы и факты о суициде.

Реальность подросткового суицида.

Практика. Тестирование. Шкала проявления тревожности Дж. Тейлор.

5. Теория. **Причины возникновения суицидальных намерений.**

Причины суицидальных попыток среди подростков и молодёжи.

Классификация суицидов. Факторы приводящие к суицидальной реакции.

Признаки эмоциональных нарушений.

Практика. Тестирование. Шкала тревоги. Тест на тревожность Спилбергера Ханина. (Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина).

6. Теория. **Что нужно знать родителям о суициде?**

Что такое суицид и как с ним бороться. Суицид – основная причина смерти у сегодняшней молодежи. Суицид не происходит без предупреждения. Суицид можно предотвратить. Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде. Суицид не передается по наследству. О здоровье суицидентов. Суицид – следствие не одной неприятности, а многих. Настроение у суицидента. Помощь друзей, которые могут предотвратить самоубийство.

Практика. Психолого-педагогические рекомендации «Что можно сделать для того, чтобы помочь подростку?».

7. Теория. **Одиночество и суицид**

Стадии одиночества: жизнь в одиночку; случайные дружеские связи; взаимное самораскрытие; встреча потенциального интимного партнера; углубляющаяся близость; долгосрочные эмоциональные обязательства. Проблемы одиночества в подростковом возрасте. Профилактика одиночества.

Практика. Тестирование. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.

8. Теория. **Депрессия – главная причина суицида.**

Понятие «депрессия». Интересные факты о депрессии. Основные причины депрессии. Подростковая депрессия. Симптомы подростковой депрессии. Основные причины подростковой депрессии. Лечение подростковой депрессии.

Практика. Тестирование по шкале депрессии Бека. Памятка «В чём смысл жизни?».

9. Теория. **Роль родителей в профилактике суицидальных попыток подростков.**

Профилактика суицида, способы профилактики. Суицидальное поведение подростков: научно-подражательное. Проблемы и причины живого суицида в подростковом возрасте. Общие рекомендации по общению с потенциальным самоубийцей.

Практика. Психолого-педагогические рекомендации «Как сохранить психическое здоровье ребенка».

Блок II. Работа с обучающимися

Эмоции и поведение

1. Теория. **Мир эмоций.**

Я и эмоции. Притча о действительности. Функции эмоций. Классификации эмоций.

Практика. Мозговой штурм «Зачем нужны эмоции». Тест эмоций (Басса-Дарки в модификации Г. В. Резапкиной)».

2. Практика. **Тайны мозга и эмоции.**

Просмотр фильма «BBC: Тайны мозга. Эмоции»

Игра-обсуждение «Позиция».

3. Многообразие чувств и эмоций.

Упражнение «Передай предмет», «Найди мяч», «Карты чувств». Рисунок «Изобрази свое состояние». Техника создания коллажа.

4. Практика. Учимся управлять эмоциями.

Притча «Паровой котёл». Упражнение «Шкалирование», «Колода эмоций».

5. Стресс. Способы снятия нервно-психического напряжения

Практика. Что такое стресс?

Понятие стресс. Упражнение «Ассоциации». Признаки сильного стресса. Диагностика «Насколько вы подвержены стрессу?». Игра «Неоконченные предложения».

6. Практика. Как победить стресс?

Упражнение «Аукцион». Просмотр обучающего фильма «Как победить стресс». Рекомендации «Как победить стресс?». Рекомендации психолога «Антистрессовое» питание»

7. Практика. Контроль над стрессом

Упражнение «Бумажные снежки», «Катись, мячик». Игра-диспут «Стресс в нашей жизни. Игра-аукцион «Способы снятия нервно-психического напряжения». Релаксационные упражнения-визуализации (на примере упражнения «Водопад»).

8. Итоговое занятие с родителями и обучающимися «Мы вместе».

Упражнения «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...», «Моя и мамина (папина) рука», «Совместное рисование», «Комплименты», «Карандашики», «Доверяющее падение», Притча о проблемах жизни.

Информационное и методическое обеспечение программы

Оборудование и приборы

Для проведения индивидуальных бесед, коллективных консультаций (небольшими группами) - специально оборудованный кабинет психолога:

Аудио- видеоаппаратура.

Аудиокассеты с записями психотерапевтического характера.

Видеокассеты с записями занятий для обсуждения.

Мягкая мебель.

Диагностический инструментарий:

1. Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья (методика Н.К. Смирнова);
2. Шкала тревоги. Тест на тревожность Спилбергера Ханина. (Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина);
3. Шкала тревожности Сирса
4. Методика самооценки школьных ситуаций Кондаша
5. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона
6. Тест Большая пятерка (Bigfive). Пятифакторный личностный опросник (Р. МакКрае, П. Коста). Методика диагностики личностных факторов темперамента и характера (5PFQ).
7. Шкала проявления тревожности Дж. Тейлор.
8. Тест «Тревожность и депрессия.
9. Тест эмоций (Басса-Дарки в модификации Г. В. Резапкиной)
10. Дидактический материал

- 11.Бланки с диагностическим инструментарием.
- 12.Памятка «Приемы снятия нервно-психического напряжения»
- 13.Набор карточек «Карты чувств»
- 14.Алгоритм выполнения релаксационных упражнений
- 15.Алгоритм упражнений «Шкалирование», «Колода эмоций»

Перечень методических материалов, включенных в программно-методический комплекс:

Методические разработки занятий для родителей:

1. Самоубийство. Экскурс в историю.
2. Статистика суицида.
3. Суицид и как с ним бороться.
4. Мифы и факты о подростковом суициде
5. Причины возникновения суицидальных намерений.
6. Что нужно знать родителям о суициде?
7. Одиночество и суицид
8. Депрессия – главная причина суицида.
9. Роль родителей в профилактике суицидальных попыток подростков.

Методические разработки занятий для подростков:

- 10.Мир эмоций
- 11.Тайны мозга и эмоции
- 12.Многообразие чувств и эмоций
- 13.Учимся управлять эмоциями
- 14.Что такое стресс?
- 15.Как победить стресс?
- 16.«Контроль над стрессом

Кадровый ресурс

Программа рассчитана на проведение занятий профессиональным психологом (педагогом-психологом). Психолог должен владеть активными формами работы, уметь организовывать дискуссии, обсуждения, работу в малых группах, применять технологию группового тренинга. Необходимо создать атмосферу доверия и раскрепощенности, в которой учащиеся смогут свободно высказывать свое мнение, разыгрывать ситуации, ролевые игры, выполнять упражнения. Важным условием реализации целей и задач программы является диалогичность на занятиях, что исключает критические оценки, морализаторство, требует от преподавателя навыков активного слушания, гибкости и творческого подхода при встрече с различными мнениями и высказываниями. Именно психологу, который не ведет обычных занятий, не должен сверять правильность ответов обучающихся с некими стандартами, не связав их восприятия с оценочной деятельностью.

Список литературы

1. Бурмистрова Е.В.. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде). Методические рекомендации для специалистов системы образования. – М.: МГППУ, 2006.
2. Борта М. Нет плохому поведению. – М., 2006.
3. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства. Руководство для подростков. – М.: Академический проект, 2001.
4. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении. М.: Педагогика. – 1986.
5. Клейберг Ю.А. Психология девиантного поведения. М.:ТЦ Сфера, Юрайт-М. 2001. –160 с.
6. Овчарова Р.В. Практическая психология образования. – М., 2003. – 448 с.
7. Подольский А.И. Диагностика подростковой депрессивности. СПб: Слово. 2004. – 202 с.
8. Черепанова Е. Психологический стресс. Помогите себе и своему ребенку. – М., 2006.
9. <http://www.depressia.com/depressiya/samoubiystva-i-depressiya>. Самоубийства и депрессия.
10. http://medvestnik.by/ru/issues/a_9508.html Депрессия. На полпути к суициду?
11. <http://noviyvitok.com/threads/odinochestvo-i-suitsid> Одиночество и суицид.
12. <http://www.lossofsoul.com/DEATH/suicide/statistic.htm> Статистика самоубийств.
13. http://sheyoul.3dn.ru/news/statistika_suicida/2012-10-17-27. Статистика самоубийств.

14. http://sheyoul.3dn.ru/news/prichiny_detskogo_suicida_ego_profilaktika/2013-02-02-95 Статистика суицида.
15. <http://www.lossofsoul.com/DEATH/suicide/history.htm> Самоубийств
о. Экскурс в историю.