

Муниципальное образование
«Сычевский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 1 г. Сычевки Смоленской области
(МБОУ СШ № 1 г. Сычевки Смол обл.)
215280 Смоленская область г. Сычевка ул. Крыленко д. 45
тел. 4-21-77, 4-23-35

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического совета
Протокол от 27.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор школы


М.В.Ефимова
Приказ от 28.08.2024 №98

Программа профилактики суицидального поведения среди учащихся
«Ценность жизни: вместе мы сила»

Составил: педагог-психолог

Станкевич Е.В.

г.Сычевка

1. Паспорт программы

Параметр	Содержание
Наименование программы	Программа профилактики суицидального поведения среди учащихся «Ценность жизни: вместе мы сила»
Основание для разработки	Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ; ФГОС; Концепция развития психологической службы в системе образования до 2025 года; Методические рекомендации Минпросвещения РФ по профилактике суицидального поведения (2020, 2022); Указ Президента РФ «О национальных целях развития РФ до 2030 года»
Разработчики	Педагог-психолог, социальный педагог, заместитель директора по ВР
Целевая аудитория	Обучающиеся 1–11 классов, родители (законные представители), педагогический коллектив
Цель	Создание системы психолого-педагогической поддержки, направленной на сохранение психического здоровья учащихся, формирование ценности жизни и профилактику суицидальных рисков
Задачи	1. Раннее выявление детей «группы риска» 2. Формирование у учащихся жизнестойкости, стрессоустойчивости, позитивного образа будущего 3. Повышение психологической компетентности педагогов и родителей 4. Создание безопасной образовательной среды 5. Организация своевременной помощи детям в кризисных ситуациях
Сроки реализации	1 сентября 2024 г. – 31 мая 2026 г. (2 учебных года)

2. Пояснительная записка

2.1 Актуальность программы

Проблема суицидального поведения среди несовершеннолетних остаётся одной из наиболее острых в современном обществе. По данным Росстата и Следственного комитета РФ, Россия входит в число стран с высоким уровнем подростковых суицидов. Причины этого явления многообразны: социальное неблагополучие, семейные конфликты, школьная неуспешность, буллинг, неразделённая любовь, влияние деструктивных интернет-сообществ.

Школа, будучи основным институтом социализации, несёт ответственность не только за обучение, но и за сохранение жизни и здоровья детей. В соответствии с рекомендациями Министерства просвещения РФ, каждая образовательная организация обязана реализовывать комплекс мер по первичной, вторичной и третичной профилактике суицидального поведения.

2.2 Научно-методологическая основа программы

Программа разработана на основе интеграции нескольких подходов:

1. **Нормативный подход** (Минпросвещения РФ): учёт требований к организации профилактической работы, алгоритмы выявления и реагирования.
2. **Клинический подход** (кризисная психология): понимание суицида как следствия глубокого кризиса личности, утраты смысла жизни.
3. **Экзистенциально-гуманистический подход** (Виктор Франкл, Ирвин Ялом): акцент на поиске смысла, ценностях, ответственности.
4. **Подход Михаила Хасьминского** (руководитель Центра кризисной психологии при Патриаршем подворье, член Общественного совета ФСИН России): ключевая идея — формирование антисуицидальных факторов личности через укрепление духовно-нравственных ценностей, осознание ценности жизни как дара, работу с чувством вины, стыда, обиды.

Цитата М.И. Хасьминского: *«Суицид — это не решение проблемы, а отказ от решения. Человек в кризисе не хочет умереть, он хочет прекратить страдания. Задача взрослых — помочь найти иной способ прекратить страдания, не уничтожая себя».*

2.3 Принципы реализации

- **Комплексность** — работа со всеми участниками образовательных отношений.
- **Системность** — непрерывность профилактических мероприятий.
- **Возрастная адекватность** — учёт психофизиологических особенностей.
- **Конфиденциальность** — соблюдение этических норм, защита информации.

- **Межведомственное взаимодействие** — связь с КДН, органами опеки, медицинскими учреждениями.

3. Основные направления и этапы работы

Программа реализуется на трёх уровнях профилактики:

<i>Уровень</i>	<i>Цель</i>	<i>Мероприятия</i>
Первичная профилактика	Формирование у всех учащихся жизнестойкости, позитивного мировоззрения	Классные часы, арт-терапия, внеурочная деятельность
Вторичная профилактика	Выявление и поддержка детей «группы риска»	Диагностика, индивидуальные консультации, работа с семьёй
Третичная профилактика	Предотвращение повторных суицидальных попыток, реабилитация	Кризисное вмешательство, сопровождение после попытки, работа с окружением

Этапы реализации

<i>Этап</i>	<i>Сроки</i>	<i>Содержание</i>
1. Организационно-диагностический	Сентябрь – октябрь 2023	Изучение нормативной базы, формирование базы данных, первичная диагностика, выявление «группы риска»

<i>Этап</i>	<i>Сроки</i>	<i>Содержание</i>
2. Основной (практический)	Ноябрь 2023 – апрель 2025	Реализация плана мероприятий с детьми, родителями, педагогами; мониторинг
3. Аналитико- коррекционный	Май 2025	Анализ эффективности, корректировка программы, планирование на следующий период

4. Содержание работы по целевым группам

4.1 Работа с обучающимися

4.1.1 Цели и задачи

- Формирование позитивного образа «Я», адекватной самооценки.
- Развитие навыков работы со стрессом, эмоциональной саморегуляции.
- Обучение конструктивным способам решения конфликтов.
- Информирование о телефонах доверия и службах помощи.
- Формирование антисуицидальных факторов (по М. Хасьминскому): любовь к близким, чувство долга, страх боли, осознание ценности жизни.

4.1.2 Дифференциация по возрастам

Младшие школьники (1–4 классы)

<i>Мероприятие</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
Классный час «Мы такие разные, но мы вместе» (толерантность)	Сентябрь	Классный руководитель
Занятие «Азбука настроения» (эмоциональная грамотность)	Октябрь	Психолог
Акция «Подари улыбку другу» (День доброты)	Ноябрь	Волонтёры
Рисунок «Моя семья» (диагностика детско-родительских отношений)	Декабрь	Психолог
Игровой тренинг «Как справляться со страхами и обидой»	Февраль	Психолог
Беседа «Если тебе грустно: к кому обратиться»	Март	Классный руководитель
Конкурс рисунков «Счастливое детство»	Апрель	Учитель ИЗО
Итоговое занятие «Я люблю этот мир»	Май	Психолог

Подростки (5–8 классы)

<i>Мероприятие</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
Тренинг «Ценность жизни: что для меня важно?»	Сентябрь	Психолог
Диагностика тревожности и депрессивных состояний	Октябрь	Психолог
Классный час «Конфликты и пути их решения»	Ноябрь	Социальный педагог
Занятие с элементами арт-терапии «Мой внутренний мир»	Декабрь	Психолог
Дискуссия «Мифы и правда о суициде» (с учётом рекомендаций М.Хасьминского о разрушении опасных стереотипов)	Январь	Психолог
Тренинг «Стресс и как с ним дружить»	Февраль	Психолог
Встреча с интересными людьми «История моей жизни: преодоление трудностей»	Март	Классные руководители
Акция «Телефон доверия — рядом» (распространение памяток)	Апрель	Волонтёры
Проект «Моё будущее: планы и мечты»	Май	Классные руководители

Старшеклассники (9–11 классы)

<i>Мероприятие</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
Тренинг жизнестойкости «Я и мои ресурсы»	Сентябрь	Психолог
Лекция-дискуссия «Экзамены без стресса»	Октябрь	Психолог
Диагностика суицидального риска (опросник)	Ноябрь	Психолог

<i>Мероприятие</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
Круглый стол «Ответственность за свою жизнь: зрелый взгляд»	Декабрь	Психолог, священник (по согласованию)
Тренинг «Как сказать "нет" манипуляциям» (в т.ч. в интернете)	Январь	Психолог
Просмотр видео-лекций Хасьминского М. с обсуждением)	Февраль	Психолог
Проект «Социальная реклама: жизнь прекрасна»	Март	Актив школы
Индивидуальные консультации по запросу	В течение года	Психолог
Акция «Письмо себе в будущее»	Апрель	Психолог
Рефлексивное занятие «Мои достижения и планы»	Май	Классный руководитель

4.2 Работа с родителями (законными представителями)

4.2.1 Ключевые идеи (с опорой на подход М. Хасьминского)

- Родители — главная опора для ребёнка в кризисе.
- Необходимо учиться слушать и слышать, не обесценивать чувства ребёнка.
- Важно знать «красные флаги»: изменение поведения, потеря интереса к жизни, раздача вещей, прямые или косвенные высказывания о нежелании жить.
- Недопустимы фразы: «Ты придумываешь», «У тебя нет проблем», «Всё ерунда».

4.2.2 План мероприятий

<i>Мероприятие</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
Родительское собрание «Психологические особенности возраста. Роль семьи в профилактике кризисных состояний» (1–4, 5–8, 9–11 классы — отдельно)	Сентябрь – октябрь	Психолог, классные руководители
Лекторий «Подростковый суицид: мифы и реальность» (с разбором заблуждений по М. Хасьминскому)	Ноябрь	Психолог
Индивидуальные консультации для родителей детей «группы риска»	В течение года	Психолог
Распространение памяток «Как заметить надвигающийся кризис», «Телефоны доверия»	Декабрь	Классные руководители
Вебинар «Детско-родительские отношения: как сохранить доверие»	Февраль	Психолог
Круглый стол для родителей подростков «Трудный возраст: риски и возможности»	Март	Психолог, социальный педагог
Информирование через родительские чаты (регулярные посты о психологическом здоровье)	Ежемесячно	Психолог
Итоговое родительское собрание с анализом работы за год	Май	Администрация, психолог

4.3 Работа с педагогическим коллективом

4.3.1 Цели

- Обучение педагогов распознаванию признаков суицидального поведения.
- Формирование навыков первой психологической помощи.
- Профилактика профессионального выгорания.

- Отработка алгоритмов действий в кризисной ситуации.

4.3.2 План мероприятий

<i>Мероприятие</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
Педагогический совет «Организация профилактики суицидального поведения в школе»	Сентябрь	Зам. директора, психолог
Семинар-практикум «Маркеры суицидального риска: что должно насторожить учителя»	Октябрь	Психолог
Обучение алгоритму действий при выявлении суицидального риска (памятка для педагогов)	Ноябрь	Психолог
Тренинг «Эмоциональное выгорание: профилактика и самопомощь»	Декабрь	Психолог
Мастер-класс «Техники активного слушания и поддержки ученика в трудной ситуации»	Февраль	Психолог
Круглый стол «Сложные случаи из практики: обмен опытом»	Март	Психолог, соцпедагог
Обновление информации на стенде «Психологическая безопасность»	1 раз в четверть	Психолог
Индивидуальные консультации для педагогов по работе с детьми «группы риска»	По запросу	Психолог
Итоговый анализ работы за год, планирование на следующий год	Май	Администрация, психолог

5. Диагностический инструментарий

<i>Направление</i>	<i>Методика</i>	<i>Возраст</i>	<i>Периодичность</i>
Выявление суицидального риска	Опросник суицидального риска (модиф. Т.Н. Разуваевой)	9–11 классы	2 раза в год
Уровень тревожности	Тест школьной тревожности Филлипса	3–8 классы	2 раза в год
Депрессивные состояния	Шкала депрессии Бека (адапт.)	8–11 классы	При подозрении
Социально-психологический климат	Социометрия	5–11 классы	2 раза в год
Детско-родительские отношения	Опросник «Подростки о родителях»	7–11 классы	1 раз в год
Самооценка	Методика Дембо-Рубинштейн	4–11 классы	1 раз в год
Агрессивность	Опросник Басса-Дарки	8–11 классы	1 раз в год
Жизнестойкость	Тест жизнестойкости С. Мадди (адапт.)	9–11 классы	1 раз в год

Важно: диагностика проводится только с согласия родителей (для детей до 15 лет) и с соблюдением принципов конфиденциальности.

6. Алгоритм действий при выявлении суицидального риска (кризисное вмешательство)

В соответствии с рекомендациями Минпросвещения и подходами кризисных психологов (в т.ч. М. Хасьминского):

- 1. Выявление** (педагог, родитель, одноклассник замечают признаки).
- 2. Немедленное информирование** психолога и администрации.

3. **Экстренная оценка риска** (беседа психолога с ребёнком, оценка намерений, наличия плана, средств).
4. **Обеспечение безопасности** (не оставлять ребёнка одного, изъять опасные предметы, если есть непосредственная угроза — вызов скорой).
5. **Информирование родителей** (психолог или администрация связываются с семьёй, рекомендации о необходимости обращения к психиатру).
6. **Постановка на внутришкольный учёт** и разработка плана сопровождения.
7. **Взаимодействие с внешними службами** (КДН)
8. **Посткризисное сопровождение** (после попытки или выхода из кризиса — длительная поддержка, работа с окружением).

Запрещено:

- Оставлять ребёнка одного в момент кризиса.
- Обесценивать его переживания («Это ерунда», «Нашёл из-за чего переживать»).
- Давить, стыдить, запугивать.
- Давать невыполнимые обещания сохранить тайну (если есть угроза жизни, тайна не сохраняется).

7. Межведомственное взаимодействие

Организация

Форма взаимодействия

КДН

Информирование о детях «группы риска», совместные рейды, профилактические беседы, работа с семьями

«Центр психолого-медико-социального сопровождения» для детей, нуждающихся в психолого-педагогической, медико-социальной помощи г.Смоленск, ул. Неверовского, д.25

Консультирование, направление детей на консультацию

8-(4812)-32-11-86

Служба сопровождения социально-психолого-педагогической

Консультация психолога

деятельности образовательных

учреждений: 8(4812)-27-03-14; 8(4812)-
39-56-08

Детская поликлиника

Содействие в получении
специализированной помощи

Телефон доверия (8-800-2000-122)

Информирование детей и родителей
о номере

8. Ожидаемые результаты и критерии эффективности

Результаты:

- Снижение количества детей с высоким уровнем тревожности и депрессивности.
- Отсутствие суицидальных попыток среди учащихся.
- Повышение информированности детей и родителей о службах помощи.
- Улучшение социально-психологического климата в классах.
- Рост компетентности педагогов в вопросах профилактики.

Критерии эффективности:

1. Уменьшение числа детей «группы риска» по результатам диагностики.
2. Отсутствие завершённых суицидов и попыток.
3. Рост числа обращений к психологу (как показатель доверия).
4. Положительная динамика по тестам жизнестойкости и самооценки.
5. Удовлетворённость родителей и педагогов работой психологической службы (анкетирование).

9. Риски и пути их минимизации

Риск

Минимизация

Нежелание родителей сотрудничать

Индивидуальные беседы, привлечение авторитетных лиц, разъяснение правовых последствий

Отказ ребёнка от помощи

Установление доверительного контакта, работа через значимых взрослых, постепенное вовлечение

Формализм со стороны педагогов

Контроль администрации, стимулирование, разъяснение ответственности

Нехватка времени для индивидуальной работы

Чёткое планирование, привлечение волонтеров из числа подготовленных старшеклассников

Тяжёлые семейные ситуации

Межведомственное взаимодействие, ходатайства в органы опеки

10. Литература и источники

1. Нормативные документы:

- Методические рекомендации для образовательных организаций по профилактике суицидального поведения обучающихся (Минпросвещения РФ, 2020).
- Письмо Минобрнауки РФ от 26.01.2000 № 22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков».
- Распоряжение Минпросвещения РФ от 28.12.2020 № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб».

2. Научная и методическая литература:

- Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Суицид как феномен социально-психологической дезадаптации личности. – М., 1998.

- Вагин Ю.Р. Профилактика суицидального поведения. – Пермь, 2019.
- Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990.
- Хасьминский М.И. Кризисная психология. Суицид: помощь и профилактика. – М., 2021 (лекции, статьи, видео-материалы).

3. Интернет-ресурсы:

- Сайт Центра кризисной психологии (Хасьминский М.И.) — www.realove.ru
- Детский телефон доверия: 8-800-2000-122
- Сайт Минпросвещения РФ (раздел «Психологическая служба»)

Данная программа представляет собой комплексную систему мер, направленных на сохранение жизни и здоровья учащихся. Успех её реализации зависит от слаженной работы всех участников образовательного процесса, искренней заинтересованности педагогов и родителей, а также от своевременного выявления и квалифицированной помощи детям, оказавшимся в кризисной ситуации.

Как подчёркивает М.И. Хасьминский: *«Самая лучшая профилактика суицида — это тёплые, доверительные отношения в семье и школе. Когда ребёнок знает, что он нужен, что его любят и примут любым, — у него нет причин уходить из жизни».*