

Приложение № 4  
К приказу от «26» мая 2026года  
№ 165-ОД

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 23

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ СОШ № 23

\_\_\_\_\_ П.А.Петровсков

Приказ от 26.05.2026г. № 165-ОД

**Рабочая программа профилактики суицидального  
поведения среди подростков  
*«Учимся ценить жизнь»***

Разработал:  
социальный педагог:  
Сосновская Инна Александровна

г. Новочеркасск

*Большинство самоубийц, как правило,  
хотели вовсе не умереть –  
а только достучаться до кого-то,  
обратить внимание на свои проблемы,  
позвать на помощь...*

### **Пояснительная записка**

Актуальность программы связана с ростом уровня самоубийств среди российских подростков. Проблема детских суицидов присуща как неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированного, негибкого построения человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения.

Своевременная психологическая помощь, участливое отношение к подросткам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий. Данная программа является профилактической работой по предупреждению суицидальных действий среди подростков, развитие стрессоустойчивости, сохранение и укрепление психического и физического здоровья обучающихся.

Ценностные ориентации имеют особое значение, т. к. они выполняют роль внутренних стимулов и одновременно являются критериями, по которым личность сверяет свое поведение и деятельность. Сформированные жизненные цели обучающихся и черты совершенствующейся социально адаптированной личности способствуют усилению защитных механизмов и ослабляют механизмы, провоцирующие суицидальное поведение. Напротив, дефицит высших смыслообразующих и жизнеутверждающих ценностей, духовный кризис личности может быть причиной отклоняющегося поведения.

Также решаются на такой шаг замкнутые, ранимые, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности подростки, потерявшие смысл жизни. Причиной суицида могут быть также алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностные конфликты и т.п.

Проблема детских суицидов присуща как неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия.

В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за равнодушного отношения родителей и педагогов к их проблемам, протестуя, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированного, негибкого построения человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения. Своевременная психологическая помощь, участливое отношение к подросткам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий.

По некоторым данным, формирование мировоззрения завершается к 25 годам, поэтому целенаправленная работа в форме занятий с элементами тренинга поможет в формировании возрастных психологических новообразований старшего подросткового возраста и юношеского возраста.

### **Виды суицида:**

- демонстративно-шантажное суицидальное поведение (цель: не лишение себя жизни, а демонстрация субъектом этого намерения для привлечения внимания окружающих);
- самоповреждающее (парасуицидальное) поведение (нанесение самоповреждений, которые обычно совершаются с целью уменьшения переживаемого эмоционального напряжения);
- истинное суицидальное поведение (последовательная реализация обдуманного плана лишения себя жизни).

Специалисты утверждают, что провести четкую границу между истинными и демонстративно-шантажными попытками самоубийства можно только лишь для взрослых. Настоящего желания уйти из жизни у подростка может и не быть, так как представление о смерти у подростков крайне не отчетливое, инфантильное. Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Однако любую демонстрацию самоубийственных действий подростка следует рассматривать как поступок опасный для его жизни.

### **Факторы, предрасполагающие к суициду:**

- отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых;
- резкое повышение общего ритма жизни;
- социально-экономическая дестабилизация;
- алкоголизм и наркомания среди родителей;
- жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие;
- алкоголизм и наркомания среди подростков;
- неуверенность в завтрашнем дне;
- отсутствие морально-этических ценностей;
- конфликт с друзьями или педагогами;
- потеря смысла жизни;
- низкая самооценка, трудности в самоопределении;
- безответная любовь;
- отсутствие негативного отношения к суициду в сознании подростков.

Социологи рассматривают самоубийство как барометр социального напряжения. Психологи интерпретируют его как реакцию давления на личность. Однако и те, и другие согласны, что самоубийство возникает, если у человека появляется чувство отсутствия приемлемого пути к достойному существованию. Вместе с тем далеко не каждый, у кого нарушены связи с обществом или возникли неудачи в жизни, становится жертвой самоубийства, при этом дети из неблагополучных семей, входящие в группу риска, должны находиться под пристальным вниманием педагогов и психологов. Не существует какой-либо одной причины, из-за которой человек лишает себя жизни. Предрасполагающие факторы также различаются от человека к человеку, и не выявлено какого-то единого причинного фактора суицида.

## Признаки в поведении подростка, которые могут дать повод для беспокойства:

- слишком **возбужденное поведение**,
- **необычное снижение активности**,
- безволие, необъяснимые или частые **исчезновения из дома**,
- **пропуски** занятий, прогулы,
- **плохое поведение** в школе, нарушения дисциплины,
- **потеря интереса** к обычной деятельности; ко всему, что обычно занимало и приносило удовольствие,
- внезапное **снижение успеваемости**,
- участие в **драках** и беспорядках,
- **потеря аппетита** или импульсивное **обжорство**,
- **частые жалобы** на соматические недомогания (на **боли** в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),
- необычно **пренебрежительное** отношение к своему **внешнему виду**,
- **ощущение скуки** при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие,
- **уход от контактов**, изоляция от друзей и семьи,
- превращение в человека «одиночку»,
- **нарушение внимания** со снижением качества выполняемой работы,
- погруженность в размышления о смерти,
- **отсутствие планов на будущее**,
- **нарушение сна** (кошмары), бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней,
- постоянная **тревога**, депрессия, подавленный вид, часто **плохое настроение**,
- **подросток тяжел на подъем**, ему трудно как и раньше выполнять свои обязанности (вставать по утрам на занятия, делать уроки, ходить в секции),
- **внезапные приступы гнева**, зачастую возникающие из-за мелочей.

## Признаки готовящегося самоубийства

1. **Приведение своих дел в порядок** — раздача ценных вещей, упаковывание. Подросток мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
2. **Прощание**. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
3. **Внешняя удовлетворенность** — прилив сил и энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется — может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
4. **Письменные указания** (в письмах, записках, дневнике).
5. **Словесные указания** или угрозы.
6. Вспышки раздражения, гнева, особенно у импульсивных подростков.
7. Бессонница.

## **Цель программы:**

Организация профилактической работы по предупреждению суицидальных действий среди подростков, развитие стрессоустойчивости, сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся.

## **Задачи программы:**

- выявление детей «группы риска», обучение данной группы методам релаксации и саморегуляции.
- пропаганда здорового образа жизни, формирование у учащихся позитивного образа Я;
- формирование позитивного самосознания;
- формирование толерантного отношения к окружающему миру.

Методология здоровьесберегающих, а мы говорим именно о сохранении жизни и здоровья, технологий в образовательных учреждениях строится на следующих принципах:

## **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 ученика.
- Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.
- Комплексность; системность и целостность данной программы.

## **Ожидаемый результат.**

Данная программа окажет социально-психологическую поддержку учащимся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе, а также охватит максимальное количество участников образовательного процесса (родители, педагоги, учащиеся).

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать

работу по оптимизации детско-родительских взаимоотношений.

## **Содержание программы.**

Исходя, из цели и задач программы работа проводится по следующим направлениям:

1. Выявление и реабилитация детей «группы риска» и семей, находящихся в социально опасном положении:

- диагностика – тесты на определение личностной и реактивной тревожности, подверженности стрессу
- создание базы данных по социально неблагополучным семьям, детям, склонным к суицидальному поведению (социальный педагог)
- проведение профилактических мероприятий, направленных на снижение суицидального риска

2. Пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление психического здоровья среди обучающихся:

- организация досуга несовершеннолетних для формирования широкого круга интересов, увлечений, занятий, направленных на укрепление и сохранение психического и физического здоровья
- организация и проведение мероприятий (классные часы, круглые столы ит.д.), акций по пропаганде ЗОЖ, вовлечение детей в массовые и социально-значимые мероприятия.

3. Оптимизация межличностных отношений в школе и дома, просветительская и консультативная работа с родителями и опекунами (родительские собрания, индивидуальные консультации).

Поскольку причинами суицидов среди подростков являются также нарушения межличностных отношений, как в семье, так и в школе. Необходимо проводить профилактическую работу по нормализации стиля общения между родителями и детьми, а так же между педагогами и учениками. Взаимоотношения с учащимися должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

## **Уровни профилактики суицида в ОУ**

### **1 уровень – общая профилактика**

**Цель:** повышение групповой сплочённости и оптимизация психологического микроклимата в школе.

- психологические акции: «Жизнь прекрасна!», «День оптимизма», «Добрая улыбка».
- групповые занятия, посвященные жизненным ценностям (классные часы)
- социально-психологические тренинги: «Люблю людей! А себя?», «Технология жизненного оптимизма».
- фотоконкурсы, выставки рисунков и плакатов («Я выбираю жизнь», «Жизнь прекрасна», «Красота спасет мир», «Краски жизни»).
- конкурсы газет «Секреты хорошего настроения», «Как дожить до ста лет»
- информационные материалы (памятки, буклеты) для учащихся и родителей.

### **2 уровень – первичная профилактика**

**Цель:** повышение компетентности участников образовательного процесса в области профилактики суицидального риска, оказания помощи и поддержки детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.

### **Работа с педагогами**

С педагогами проводится психопросвещение по вопросам дезадаптивного поведения подростков, в том числе суицидального. Педагоги информируются о мерах профилактики суицида среди подростков.

- День информирования «10 сентября – Всемирный день предотвращения самоубийств»;
- Лекция (семинар) для педагогов «Проблема суицида в молодёжной среде и пути её решения»;
- Стеновая информация по проблеме суицида;
- Круглый стол «Суицид! Как его предотвратить»;
- Памятки для педагогов по профилактике самоубийств среди школьников.
- Дискуссия «Интернет и подросток. Плюсы и минусы»

### **Меры, которые может предпринять педагог:**

- для предотвращения случаев самоубийств среди детей педагог размещает в школе плакаты, буклеты с информацией о центрах психологической помощи с указанием адресов и телефонов;
- при выявлении учащегося, который нуждается в психолого-педагогической поддержке, педагог рекомендует родителям обращение к школьному психологу, социальному педагогу. Необходимо указанным специалистам совместно (педагогу, психологу, социальному педагогу) выработать коррекционную программу работы с данным учащимся;
- в случае неявки родителя в школу или невыполнения им рекомендаций педагога (в течение 14 дней), администрация школы направляет письмо по месту работы родителя с уведомлением о невыполнении им родительских обязанностей;
- в случае работы с неблагополучной семьей, педагог привлекает к сотрудничеству Комиссии по делам несовершеннолетних при районных администрациях города;
- все свои действия педагог оформляет через записи в журнале или записи на имя администрации школы.

### **Работа с родителями**

Создание в семье сотрудничающих взаимодействий с детьми на всех этапах развития ребёнка.

Родителей необходимо информировать о причинах, факторах, динамике суицидального риска. Рекомендовать, как общаться с подростком в переходном возрасте.

### **Примерная тематика бесед с родителями может быть следующей:**

- Родительская поддержка ребенка при переходе в среднее звено.
- Влияние стиля воспитания родителей на личностное развитие ребенка.
- Трудности подросткового возраста.
- Помощь родителей детям с проблемами в обучении.
- Психологические особенности юношеского возраста.
- Родительский лекторий «Повышенная тревожность».
- Информационные листы и памятки для родителей.
- Психолого-педагогическое консультирование родителей по вопросам проблемных (конфликтных) взаимоотношений с детьми.

- Работа с семьёй ребёнка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.
- Родительский лекторий: «Интернет и подросток. Плюсы и минусы»  
Родительские собрания можно проводить в традиционной форме, можно использовать циклы просветительских программ по вопросам воспитания и конструктивного взаимодействия с детьми.

#### **Советы для родителей по профилактике суицидального поведения детей:**

- необходимо открыто обсуждать семейные и внутренние проблемы детей;
- необходимо помогать своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним;
- необходимо обязательно содействовать в преодолении препятствий;
- необходимо одобрять словом и делом любые стоящие положительные начинания детей;
- нельзя применять физическое наказание ни при каких обстоятельствах;
- необходимо больше любить своих подрастающих детей, быть внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

### **3 уровень - вторичная профилактика**

**Цель:** предотвращение самоубийства.

**Система психопрофилактики** должна быть направлена на укрепление **антисуицидальных барьеров:**

- укрепление личностных ресурсов
- укрепление социальных ресурсов
- формирование и развитие адаптивных стратегий поведения (проблеморазрешающего поведения)

#### **Личностные и социальные ресурсы:**

- позитивная Я-концепция
- интернальный локус контроля (умение контролировать свою жизнь и принимать на себя ответственность за нее)
- аффилиация - умение общаться с окружающими, определенная социальная компетентность, стремление быть с людьми; позиция человека по отношению к жизни, любви, одиночеству, вере.

**Темы классных часов:** Занятие-тренинг: «Я и новые обстоятельства в моей жизни», «Планета толерантности». Занятие: «Мы разные, но мы похожи» (Темперамент. Виды темперамента). Тренинг «Повышение самооценки», «Мои ресурсы». Тренинг-занятие: «Шаг в будущее», «Конфликт. Я учусь владеть собой.» (Просмотр видеофильма). Групповое занятие: «Ценностные ориентации», «Возврат и потеря ценностей». Занятие-тренинг «Моя линия жизни». Индивидуальные беседы: «Правила поведения в школе», «Я и мои друзья», «Мои увлечения». «Дерево моих успехов», «Пять лет спустя», «Вот это – Я».

Внеурочная деятельность: «Школа конструктивного общения» (5-6 классы), «Жизнь прекрасна не потеряй её напрасно».

### **Формирование и развитие адаптивных стратегий поведения (проблеморазрешающего поведения)**

## Модель принятия решений: «Остановись и подумай!»

Шаги	Вопросы-действия
1. Определение проблемы	<b>Чего это касается? В чем проблема?</b> (Попробуйте встать на позитивную точку зрения т, определить позитивные стороны)
2. Подумайте. Определение основной цели	<b>Чего я хочу?</b> («Мозговой штурм», касающийся желаемых и возможных решений)
3. Подумайте о последствиях	<b>Определение доводов «за» и «против».</b> <b>Что может произойти?</b> (Рассмотрите обе стороны последствий – позитивную и негативную)
4. Решайте, что делать?	<b>Принятие решения. Каково мое решение?</b> (Взвесьте все последствия, сделайте наилучший для вас выбор)
5.Оцените исход	<b>Был ли предшествующий процесс решения трудной для вас работой?</b>

### «Мозговой штурм»

**Шаг 1.** В центре листа запишите слово или фразу, которая выражает то, о чем вы хотите подумать.

**Шаг 2.** Начиная с этого слова, составляйте *карту идей*. Как только появляются какие-либо ассоциации, сразу их записывайте. Используйте карту, чтобы соединить мысли друг с другом. Продолжайте записывать, пока идеи не иссякнут.

**Шаг 3.** В первую очередь сфокусируйте внимание на самых спорных вопросах выбранной темы. Затем сосредоточьтесь на подробностях.

**Шаг 4.** Отберите три главные мысли из вашей карты идей.

### 4 уровень – третичная профилактика

**Цель** - снижение последствий и уменьшение вероятности дальнейших случаев, социальная и психологическая реабилитация пострадавших.

## Литература

1. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1
2. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков “В чем смысл жизни” // Школьный психолог, 2005, №5.
3. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2007, №4 (16).
4. Кардашина О., Родионов В., Ступницкая М. Я и мой выбор. Занятия для учащихся 10 – 11 классов по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни // Школьный психолог, 2001, №27.
5. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.
6. Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками “группы риска” “Грани моего Я” // Школьный психолог, 2006, №15
7. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
8. Снягин Ю.В., Снягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П, 2006. – 176 с.
9. Электронный вариант журнала «Школьный психолог» (ШП)  
<http://psy.1september.ru/index.php?year=2005&num=02>