**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**Петропавловская средняя общеобразовательная школа**

**«Программа профилактики суицидального поведения среди учащихся подросткового и юношеского возраста»**

**Автор**: педагог-психолог МКОУ Петропавловской СОШ

Шабельская Ирина Владимировна

***2013г.***

**«Программа профилактики суицидального поведения среди учащихся подросткового и юношеского возраста»**

Пояснительная записка

Что мы знаем о суициде? В средствах массовой информации часто обсуждается эта тема. У многих людей складывается впечатление, что суицид – это героический поступок, окруженный таинственностью и романтизмом, но мало кто задумывается о реальной сущности этого явления. В последние десятилетия проблема суицида стала особенно актуальна. Сложно сказать, какие факторы провоцируют людей на этот поступок.

По данным Всемирной организации здравоохранения, около 20% самоубийств приходится на подростковый и юношеский возраст. В последние два десятилетия число самоубийств в возрастной группе от 15 до 24 лет увеличилось в два раза, а в ряду причин смертности самоубийство стоит на третьем месте во многих экономически развитых странах. Из общего количества суицидов 90% - совершается людьми с психотическими состояниями и лишь 10% - без психотических расстройств. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания.

Представитель Ставрополья в Совете Федерации Анатолий Коробейников выступил на апрельской сессии ПАСЕ по теме «Детский и подростковый суицид – серьезная проблема здравоохранения». В нем говорится, что суицид- это проблема не только, а может быть, и не столько здравоохранения, сколько образования, т. е. педагогическая.

На местном, региональном и федеральном уровнях предпринимаются профилактические меры. С целью предотвращения самоубийств создаются кризисные службы, включая работу круглосуточных телефонов доверия с участием психологов и специалистов социальной работы. Важным направлением профилактических программ является выявление и терапевтическая работа с молодежью, относящейся к группе риска по совершению суицида. В соответствии с Законом РФ «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании» допускается принудительная госпитализация лиц, представляющих опасность для самих себя.

Теоретическое обоснование

Проблема суицида возникла уже давно, но наибольший масштаб приобрела в последнее время. Уже множество десятков лет ученые пытаются выяснить факторы, которые провоцируют суицидальное поведение. Изучением этого вопроса занимались многие ученые, такие как З. Фрейд, Э. Дюркгейм, Л. Б. Шнейдер, Е. С. Ефремов, А. Н. Моховиков и другие.

Единого определения, что такое суицид не существует. Согласно определению ВОЗ (1982), «суицид — акт самоубийства с фатальным исходом; покушение на самоубийство — аналогичный акт, не имеющий фатального исхода». По Дюркгейму самоубийством называется каждый смертный случай, который непосредственно или опосредованно является результатом положительного или отрицательного поступка, совершенного самим пострадавшим, если этот последний знал об ожидавших его результатах. С точки зрения Дануты Вассермана самоубийство — это проблема общественного здоровья.

Существует основные концепции, объясняющие суицидальное поведение, которые условно делятся на три группы: социологическую, психопатологическую и социально-психологическую.

В рамках социологического подхода декларируется связь между

суицидальным поведением и социальными условиями. В основе подобных взглядов лежит учение Э.Дюркгейма об аномии - нарушении в ценностно-нормативной системе обществ.

Другой, психопатологический, подход рассматривает суицид как

проявление острых или хронических психических расстройств. Прямой зависимости между психическими заболеваниями и суицидальным поведением нет, но для некоторых патологических состояний и расстройств суицидальный риск выше, например для острого психотического состояния и для депрессии.

Социально-психологические концепции объясняют суицидальное

поведение социально-психологическими или индивидуальными

факторами.

Таким образом, суицидальное поведение носит сложный комплексный характер и при его изучении необходимо учитывать множество аспектов, такие как, социальный, правовой, исторический, культорологический, медицинский, этический.

Методологический аппарат

Предмет: личностные особенности.

Объект исследования: суицидальные наклонности в подростковом и юношеском возрасте.

Цель: профилактика суицидального поведения в подростковом и юношеском возрасте.

Задачи:

1.Содействие в формирование позитивного восприятия себя и окружающего мира.

2. Помочь в формировании навыков саморегуляции.

3. Обучение навыкам эффективного поведения в стрессовых ситуациях.

4. Самоанализ и обратная связь от группы.

Контингент: учащиеся в возрасте от 12 до 16 лет.

Продолжительность занятий: 24 часа.

**Содержание программы**

Знакомство с группой.

Упражнение "Кирпич"

Цель: снятие внутренних зажимов.

Время: 15-20 минут.

Участники садятся в кресла, закрывают глаза. Приподнимают руки и кладут ладони параллельно друг другу на некотором расстоянии (20—30 сантиметров).

Психолог: «Итак, глаза закрыты, руки подняты, ладони "смотрят" друг на друга. Делая легкие движения сближения и удаления, надо постараться почувствовать, что же там, между ладонями. Возможно, кроме ощущения тепла, Вам удастся почувствовать, как пространство между ладонями начинает пружинить, как бы уплотняться, препятствовать сближению рук. Когда границы силового поля будут становиться все более определенными, Вы должны почувствовать, как Вы удерживаете между ладонями невидимый кирпич. Возможно, этот кирпич будет нагретым, и даже сильно нагретым. Итак, в течение минуты попробуйте почувствовать между ладонями уплотнение пространства и ощутить невидимый, но тяжелый кирпич. Глаза все время закрыты. Аккуратно положите кирпич вниз, на пол. Ощутите между ладонями второй кирпич. За вторым — третий и т.д. После окончания упражнения оценим, сколько кирпичей Вам удалось собрать таким образом на полу. Итак, с закрытыми глазами приступайте к упражнению. Самое главное — как следует ощутить свой первый кирпич. На все упражнение — одна минута. Внимание, начали. (Пауза 60 секунд.) Закончили. Пожалуйста. Спасибо.

А теперь группа разделяется на пары. В каждой паре задача первого партнера — как бы материализовать кирпичи, сжимая их ладонями слева и справа. Задача другого партнера — нащупывать эти кирпичи, подводя свои ладони сверху и снизу. Нащупав кирпич, нужно забрать его у партнера движением рук на себя. Старайтесь делать это упражнение с закрытыми глазами; если оно будет получаться, то можно попробовать и с открытыми. Итак, после разделения на пары, первые номера материализуют кирпичи, вторые номера их ощущают, забирают себе и складывают на пол. Затем откройте глаза и покажите ведущему на пальцах, сколько кирпичей Вам удалось ощутить. Пожалуйста! Теперь по очереди расскажите друг другу о своих впечатлениях от этого упражнения, то, что Вы ощущали, что чувствовали, насколько отчетливо и ярко Вам удалось сформировать внутренние образы».

Беседа на тему эффективного поведения в стрессовых ситуациях.

Время: 40-50 минут

Примерные вопросы

- Что такое стресс?

- Что вы о нем знаете?

- Как часто с вами случаются стрессовые ситуации?

- Как вы себя обычно ведете в них?

-Какие эмоции испытываете?

- Что вы делаете, чтобы справиться со стрессом?

-Какие способы быстро успокоиться и снять напряжение Вам известны?

Сейчас мы с вами попробуем освоить несколько методов снятия напряжения, которые Вы сможете в дальнейшем использовать для того, чтобы быстро успокоиться и прийти в нормальное состояние.

# Упражнение "Розовый куст"

Время: 30 минут

С древних времен и на Востоке и на Западе определенные цветы считались символами Высшего человеческого «Я». В Китае таким цветком был «Золотой цветок», в Индии и на Тибете - лотос, в Европе и Персии - роза.   
Обычно Высшее Я символизируется уже распустившимся цветком, и хотя этот образ по своей природе статичен, его визуализация может служить хорошим стимулом и пробуждать силу. Но еще более стимулирует процессы в высших сферах нашего сознания динамический образ цветка - развитие от бутона до раскрывшейся розы.   
Такой динамический символ соответствует внутренней действительности, которая лежит в основе развития и раскрытия человека и всех процессов природы. В нем сливаются воедино свойственная всему живому энергия и напряжение, исходящее изнутри человека, которое велит ему участвовать в процессе постоянного роста и эволюции. Эта внутренняя жизненная сила и есть то средство, которое полностью высвобождает наше сознание и ведет к открытию нашего духовного центра, нашего Высшего Я.   
Порядок выполнения   
1. Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабьтесь.   
2. Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов и нераспустившихся бутонов... Теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, но на самом его верху уже заметен розовый кончик. Полностью сосредоточьте свое внимание на этом образе, держите его в центре вашего осознания.   
3. Теперь очень медленно зеленая чашечка начинает раскрываться. Уже видно, что она состоит из отдельных чаше листиков, которые постепенно отходя друг от друга, загибаются книзу, открывая розовые лепестки, которые все еще остаются закрытыми. Чашелистики продолжают раскрываться, и вы уже видите весь бутон целиком.   
4. Теперь уже и лепестки тоже начинают раскрываться медленно, разворачиваясь до тех пор, пока не превращаются в полностью расцветший цветок... Постарайтесь почувствовать, как пахнет эта роза, ощутите ее характерный, только ей одной присущий аромат.   
5. Теперь представьте себе, что на розу упал луч солнца. Он отдает ей свое тепло и свет... В течение некоторого времени продолжайте удерживать в центре своего внимания розу, освещенную солнцем.   
6. Загляните в самую сердцевину цветка. Вы увидит, как там появляется лицо мудрого существа. Оно преисполнено понимания и любви к вам.   
7. Поговорите с ним о том, что для вас является важным в данный момент жизни. Не стесняясь, спросите о том, что вас сейчас больше всего волнует. Это могут быть какие-то жизненные проблемы, вопросы выбора и направления движения. Постарайтесь использовать это время для того, чтобы выяснить все, что необходимо. Здесь даже можно прерваться и записать то, что вы узнаете. Попытайтесь развить и углубить те откровения, которые были Вам даны.   
8. Теперь отождествите себя с розой. Представьте себе, что вы стали этой розой или же вобрали в себя весь этот цветок... Осознайте, что роза и мудрое существо всегда с вами и что вы в любое время можете обратиться к ним и воспользоваться какими-то их качествами. Символически - вы и есть эта роза, этот цветок. Та же сила, которая вдыхает жизнь во Вселенную и создала розу, дает вам возможность развить в себе вашу самую заветную сущность и все, что из нее исходит.

**Пластинотерапия**

Цель: научиться новому способу снятия напряжения, стресса, усталости; «выплеснуть» негативную энергию безопасным способом и преобразовать ее в позитивную; гармонизировать эмоциональное состояние; глубже понять себя; почувствовать прилив творческих сил.

Материалы: пластилин, ватман, простые карандаши, соответствующая работе музыка.

Время: 1 час

#### Инструкции:

1. Вылепите своё эмоциональное состояние.
2. «Поговорите» с ним, высказав ему всё, что хотите.
3. Трансформируйте его (можно очень грубо) в то, что захотите.
4. Заготовьте много шариков разных размеров из любого пластичного материала.
5. Закрыв глаза, вылепите из этих шариков что угодно.
6. Сделайте групповую композицию на заданную тему за короткий установленный срок времени.

Ход упражнения: Группа садится во круг стола, им предлагаются ватман, пластилин и простые карандаши. Даются инструкции, после чего участники приступают к выполнению задания.

#### Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли было выполнять упражнение?
2. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении задания?
3. Возникали ли разногласия в ходе работы?

**Упражнение «Я не один»**

Цель: помочь человеку понять, что он не одинок в этом мире, что он не должен оставаться со своими проблемами один на один.

Ход упражнения:

 Учитель: сейчас я предлагаю вам взяться за руки и почувствовать теплоту рук ваших одноклассников, почувствовать их сильное плечо и одобряющий взгляд. Чувствуете, какая крепкая у вас поддержка? А теперь оглянитесь вокруг и вы увидите поддержку и понимание со стороны учителей. Теперь мысленно выйдите в коридор, на улицу, зайдите в свой дом, загляните к друзьям, соседям, поговорите даже с незнакомым человеком. Я думаю, что в таком большом окружении людей, вы непременно найдете поддержку и хороший совет. Вся наша жизнь – это борьба И тому подтверждение стихотворение С.В.Михалкова «Завидное упорство»

Хозяйка в кладовушке, на окне

Оставила сметану в кувшине.

И надо ж было.

Чтоб тот кувшин прикрыть она забыла!

 Два малых лягушонка в тот же час

Бултых!- В кувшин, не закрывая глаз,

И ну барахтаться в сметане!... и понятно,

 Что им из кувшина не выбраться обратно,

- Напрасно лапками они по стенкам бьют:

Чем больше бьют, тем больше устают…

И вот уже один, решив, что все равно

Самим не вылезти, спасенья не дождаться,

- Пуская пузыри, пошел на дно…

Но был второй во всем упорней братца

- Барахтаясь во тьме, что было сил,

Он из сметаны за ночь масло сбил

 И оттолкнувшись, выскочил к рассвету.

**Упражнение «Прилагательное»**

|  |
| --- |
| Цель: помочь участникам вспомнить то, что происходило на предыдущих занятиях, соединить в единое целое свои впечатления и полученную информацию.  Необходимые материалы: бумага формата А4, карандаши.  Время: 40 минут.  Описание. Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека, каждая мини-группа получает бумагу и должна за 5 минут придумать максимум прилагательных-определений, которые подходят к пройденному занятиям. Например, активный, информативный и т.д. После чего они зачитывают полученный список прилагательных. Обсуждение. Можно попросить группы прокомментировать интересные идеи, которые они выскажут. |