

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чувашской Республики
«Чебоксарский экономико-технологический колледж»
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

Утверждено
Директор колледжа
Н.К. Горшкова
6 сентября 2024 г.



**Программа профилактики
суицидального поведения обучающихся**

г. Чебоксары

Паспорт программы

Наименование программы:

Профилактика суицидального поведения обучающихся

Цель программы:

Увеличение информированности о факторах, рисках и симптомах суицидального поведения. Уменьшение проявления суицидального поведения среди обучающихся

Задачи программы:

Подготовка педагогов и родителей к умению выявить студента находящегося в зоне риска, обучение общению с таким студентом.

Повышение осведомленности обучающихся о проблеме суицида, факторах риска и доступных ресурсах помощи.

Исполнители программы:

Социальные педагоги, педагоги-психологи, кураторы, преподаватели.

Ожидаемые результаты:

Снижение уровня суицидальных мыслей и попыток, повышение осведомленности студентов о ресурсах помощи, улучшение психического здоровья, развитие навыков копинга, создание поддерживающей среды.

Пояснительная записка

Суицидальное поведение среди подростков и молодежи является одной из наиболее актуальных и тревожных проблем современного общества. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), самоубийства занимают одно из ведущих мест среди причин смерти в этой возрастной группе, что подчеркивает необходимость разработки эффективных мер по профилактике данного явления. Этот нежный студенческий возраст характеризуется значительными психологическими и эмоциональными изменениями, что делает молодежь особенно уязвимой к различным стрессовым факторам, таким как давление со стороны сверстников, проблемы в семье, академические трудности и другие жизненные вызовы.

Суицидальное поведение у студентов часто является следствием сочетания различных факторов, включая психические расстройства, социальную изоляцию, низкую самооценку и отсутствие поддержки со стороны окружающих. Важно отметить, что многие, испытывающие суицидальные мысли, не получают необходимой помощи, что может привести к трагическим последствиям. Поэтому профилактика суицидального поведения должна стать приоритетной задачей для общества, образовательных учреждений, медицинских работников и родителей.

Данная тема очень актуальна для нашей республики т.к в Чувашии показатели летальности от самоубийств составляют 9,2 человека на 100 тыс. населения. Чувашия заняла 12 место в рейтинге отчаяния среди регионов Приволжского федерального округа.

Целью данной программы является исследование факторов риска и защитных факторов, влияющих на суицидальное поведение молодежи, а также разработка рекомендаций по профилактике данного явления.

Актуальность темы обусловлена не только высоким уровнем суицидального поведения, но и необходимостью создания безопасной и поддерживающей среды, способствующей психическому благополучию молодежи.

Основные цели и задачи программы

Цели:

1. Снижение уровня суицидального поведения среди обучающихся.
2. Повышение осведомленности о факторах риска и признаках суицидального поведения.
3. Обеспечение доступности психологической помощи для обучающихся в кризисных ситуациях.

Задачи:

1. Обучение педагогов, родителей и специалистов (психологов, социальных работников) методам выявления и работы с студентами, находящимися в группе риска.
2. Разработка и внедрение программ поддержки для студентов, переживших суицидальные мысли или попытки самоубийства.

3. Проведение информационных кампаний для повышения осведомленности студентов о проблеме суицида и доступных ресурсах помощи.

Причины суицидов

Суицидальное поведение среди студентов является сложным и многофакторным явлением, которое может быть вызвано сочетанием различных причин. Ниже представлены основные факторы, способствующие возникновению суицидальных мыслей и поступков:

1. Психические расстройства
 - Депрессия: Одна из наиболее распространенных причин суицидального поведения. Человек с депрессией может испытывать безнадежность, низкую самооценку и чувство бесполезности.
 - Тревожные расстройства: Постоянное чувство тревоги и страха может привести к суицидальным мыслям.
 - Расстройства пищевого поведения: Анорексия и булимия могут быть связаны с высоким уровнем стресса и саморазрушительным поведением.
2. Социальные факторы
 - Проблемы в семье: Конфликты, насилие, развод родителей или отсутствие поддержки со стороны семьи.
 - Изоляция и одиночество: Отсутствие друзей и социальной поддержки может привести к чувству безысходности.
 - Дискриминация и буллинг: Студенты, подвергающиеся травле или дискриминации по различным признакам.
3. Академические и социальные давления
 - Стресс из-за учебы: Высокие требования к успеваемости и давление со стороны родителей.
 - Сравнение с ровесниками: Чувство неполноценности по сравнению с другими может способствовать развитию суицидальных мыслей.
4. Личностные факторы
 - Низкая самооценка: Человек с низкой самооценкой могут считать себя недостойными любви и поддержки.
 - Импульсивность: Высокий уровень импульсивности может привести к необдуманному поступкам, включая суицид.
5. Влияние окружающей среды
 - Доступ к средствам самоубийства: Легкий доступ к оружию, наркотикам или другим опасным предметам может увеличить риск суицида.
 - Медиа: Освещение случаев суицида в СМИ может оказывать влияние на подростков, способствуя "подражанию".
6. Физическое здоровье
 - Хронические заболевания: Физические недуги и хронические болезни могут вызывать чувство безысходности и депрессии.

- Травмы и инвалидность: Физические ограничения могут способствовать развитию негативного восприятия себя и своей жизни.

Понимание причин суицидального поведения является важным шагом к его профилактике.

План программных мероприятий профилактики суицидального поведения обучающихся Чебоксарского экономико-технологического колледжа Минобразования Чувашии

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки исполнения	Ответственный
1. Организаторская работа			
1.1.	Составление плана мероприятий по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних на 2024-2025 год.	сентябрь	Педагог – психолог; социальный педагог
1.2.	Подбор материалов для работы по данной проблеме (для родителей)	В течение года	Кураторы; педагог – психолог
1.3.	Подготовка опросников (анкет) и анализ результатов, полученных в ходе психодиагностики обучающихся	В течение года	Педагог – психолог
1.4.	Работа по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних совместно с представителями здравоохранения, правоохранительными органами и др. по данной теме	В течение года	Кураторы; педагог – психолог
1.5.	Обзор новой литературы и информации о новых методических пособиях по работе с несовершеннолетними обучающимися в рамках профилактики суицидального поведения	В течение года	Библиотекарь
2. Диагностика, социологические исследования			
2.1.	Анкетирование обучающихся «Жизненные ценности»	Ноябрь	Педагог-психолог
2.2.	Диагностика состояния психического здоровья и особенностей психического развития обучающихся, позволяющий исследовать уровень социальной дезадаптации и характер реагирования в трудных жизненных ситуациях	Сентябрь Март	Педагог-психолог; социальный педагог; кураторы
2.3.	Выявление социально-неблагополучных семей. Организация обследования условий жизни детей из этих семей	В течение года	Педагог-психолог; социальный педагог; кураторы
2.4.	Диагностика суицидального риска, выявление уровня сформированности суицидальных намерений с	Сентябрь Март	Педагог-психолог;

	целью предотвращения суицидальных попыток среди несовершеннолетних		кураторы
2.5.	Диагностика эмоционально-волевой и личностной сфер учащихся «группы риска»	В течение года	Педагог-психолог
3. Работа с родителями			
3.1.	Психологическое консультирование родителей по вопросам проблемных взаимоотношений с детьми	В течение года	Педагог-психолог
3.2.	Организация родительских собраний	Ноябрь Февраль	Педагог-психолог; кураторы
3.3.	Патронаж семей, находящихся в трудной жизненной ситуации	В течение учебного года	Психолог; социальный педагог
3.4.	Проведение родительских собраний по вопросам профилактики детского и подросткового суицида	В течение года	Педагог-психолог; кураторы
3.5.	Проведение всеобщего родительского собрания по вопросам профилактики суицидального поведения среди обучающихся образовательной организации.	ноябрь	Педагог-психолог; социальный педагог; кураторы
3.6.	Выступление на родительских собраниях по следующим темам: - «Конфликты с собственным ребенком и пути их решения»; - «Первые проблемы подросткового возраста»; - «Почему ребенок не хочет жить?»; - «Ложь и правда о суициде».	В течение года	Кураторы
3.7.	Составление памяток для родителей	В течение года	Педагог – психолог
3.8.	Индивидуальные консультации для родителей на тему: «Причины и мотивы суицидального поведения детей и подростков»	В течение года	Педагог-психолог; социальный педагог
4. Работа с несовершеннолетними обучающимися			
4.1.	Психолого–педагогическое сопровождение несовершеннолетних обучающихся по профилактике суицидального поведения	В течение года	Педагог-психолог; социальный педагог; кураторы
4.2.	Проведение кураторских часов, бесед, лекций на тему «Безопасность в сети Интернет»	В течение года	Педагог-психолог; социальный педагог; кураторы
4.3.	Проведение профильных тематических мероприятий по вопросам кибербезопасности, значимому потенциалу сети Интернет в области образования	Июнь-август	Педагог-психолог; социальный педагог;

			кураторы
4.4.	Индивидуальная работа с проблемными обучающимися по социально-психологическим вопросам	В течение учебного года	Педагог – психолог
4.5.	Проведение тренинговых занятий с обучающимися с целью предотвращения суицидального поведения несовершеннолетних	В течение учебного года	Педагог – психолог
4.6.	Психологическое занятие с обучающимися на тему: «Способы преодоления кризисных ситуаций»	Апрель	Педагог – психолог
4.7.	Индивидуальная работа с обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации	В течение года	Педагог-психолог; социальный педагог
4.8.	Организации оздоровления детей-сирот и их занятости в летний период	Июнь – август	Социальный педагог
5. Работа с педагогическим коллективом			
5.1.	Совещание при зам. директоре по УВР на тему: «Профилактика семейного неблагополучия и суицидального поведения детей и подростков».	Октябрь	Зам. директора по УВР; социальный педагог
5.2.	Проведение учебно–методического семинара для педагогического коллектива на тему: «Выявление ранних суицидальных признаков у несовершеннолетних»	Ноябрь	Педагог-психолог; социальный педагог
5.3.	Проведение учебно–методического семинара для педагогического коллектива на тему: «Особенности профилактики отклоняющегося поведения подростков в условиях обучения».	Март	Педагог-психолог; социальный педагог
5.4.	Заседание педагогического совета на тему: «Профилактика конфликтных ситуаций в коллективе обучающихся».	Апрель	Директор; педагог-психолог; социальный педагог

ПАМЯТКА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Что в поведении подростка должно насторожить

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
- Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. (Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца).
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия, алкоголизм).

Четыре основные причины самоубийства

- Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- Безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

Оказание первичной помощи в беседе с подростком

Если вы слышите	Обязательно скажите	Никогда не говорите
"Ненавижу учебу, класс..."	"Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?"	"Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!"
"Все кажется таким безнадежным..."	"Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь"	"Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе"
"Всем было бы лучше без меня!"	"Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит"	"Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом"
"Вы не понимаете меня!"	"Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать"	"Кто же может понять молодежь в наши дни?"
"Я совершил ужасный поступок..."	"Давай сядем и поговорим об этом"	"Что посеешь, то и пожнешь!"
"А если у меня не получится?"	"Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное"	"Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!"

При проведении беседы с подростком, размышляющим о суициде, педагогам рекомендуется:

- внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;
- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- не выражать удивления услышанным и не осуждать ребенка за любые, даже самые шокирующие высказывания;
- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- постараться развеять романтично-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
- не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении.

Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА

- 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
- Потеря смысла жизни
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни
- Безответная влюбленность

ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком
- Будьте внимательным слушателем
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
- Помогите определить источник психического дискомфорта
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее
- Внимательно выслушайте подростка!