

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов города Жирновска»
Жирновского муниципального района Волгоградской области

Лесная ул., д. 15, г. Жирновск, Волгоградская область. 403792. Тел.(84454) 5-51-63. Факс (84454) 5-51-63, e-mail:
shkola3_34@mail.ru, ОКПО 46046295, ОГРН 1023404976726, ИНН/КПП 3407006700/340701001

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МКОУ «СШ с углубленным

изучением отдельных предметов

города Жирновска»

Протокол от 28.08.2025 № 1

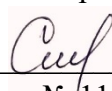
УТВЕРЖДАЮ

И. о. директора

МКОУ «СШ с углубленным

изучением отдельных предметов

города Жирновска»

 О.В. Сухова

Приказ № 114 от «29» августа 2025г.



Коррекционно-профилактическая программа

«Жить здорово!» по профилактике суицидального поведения и

аутоагрессии подростков

на 2025-2026 учебный год

Автор-составитель: Прокопенко В.В.,

педагог-психолог

2025 год

Пояснительная записка

Педагогам школ приходится сталкиваться с состояниями повышенной тревожности у детей, неуверенным поведением, реже, с депрессивными состояниями и суицидальными мыслями. В младшем подростковом возрасте появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Возникшее острое «чувство Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождаются трудностями думать и говорить о себе, слабым развитием рефлексивного анализа, что приводит к повышенной тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе.

Программа первичной профилактики суицидального поведения у детей и подростков предполагает мероприятия в трех направлениях: работу психолога с родителями, педагогами и детьми. Занятия программы разработаны на основе традиционной классно-урочной системы с учетом принципов дифференцированного обучения и модульной организации учебного процесса.

Данная программа направлена на развитие личности, укрепление и совершенствование психологического здоровья подростков (6-10 классы), нормализацию межличностных отношений, на развитие чувства собственного достоинства и преодоление неуверенности в себе, на мышечную релаксацию и на включение механизмов саморегуляции. Программу можно использовать в работе с детьми и подростками общеобразовательных школ и социально-реабилитационных центров для несовершеннолетних.

Актуальность программы: одна из острейших проблем современного российского общества – проблема аутоагрессивного поведения и суицидов, особенно среди детей и подростков. Суицид занимает 13-е место среди причин смерти во всем мире, причем частота этого явления постоянно растет. В условиях современного общества процент детских и подростковых самоубийств растет, что порождает необходимость детального изучения причин, мотивов, ситуаций проявления суицидальных попыток и способов профилактики. Одной из главных задач в нашем учреждении является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка.

Методологические и теоретические обоснования программы: теоретической основой программы явились концептуальные положения теории А. Е. Личко и В. Т. Кондратенко, которые указывают на определенную связь суицидального поведения с типом акцентуации характера.

В основе курса лежат следующие принципы:

- *принцип добровольного участия* как во всей программе, так и в отдельных упражнениях и занятиях;

- *принцип учета возрастных особенностей участников* реализуется в том, что принимаются во внимание особенности обучающихся;
- *принцип диалогизации взаимодействия*, т.е. равноправного полноценного межличностного общения на занятиях группы, основанного на взаимном уважении участников, их полном доверии друг другу;
- *принцип постоянной обратной связи*, т.е. непрерывное получение участником информации от других членов группы о результатах его действий в ходе занятий. Благодаря обратной связи человек может корректировать свое последующее поведение. Обратная связь, осуществляемая намеренно, дает максимальный развивающий эффект;
- *принцип самодиагностики*, т.е. самораскрытия участников, сознание и формулирование ими собственных личностно значимых проблем;
- *принцип постоянного состава группы*. Группа работает более продуктивно, и в ней возникают особые процессы, способствующие самораскрытию участников, если она закрыта, т.е. в ней постоянный состав и нет притока новых членов на каждом занятии;
- *принцип конфиденциальности*. Участники группы должны быть полностью уверены в конфиденциальности информации, высказываемой в ходе занятий. Аудио- или видеозапись занятий делается только с согласия членов группы.

Практическая направленность: обучающиеся 6,7,8,9,10,11 классов (13-18 лет).

Программа противопоказана детям с органическими дефектами: умственная отсталость, отягощенная текущим психическим заболеванием (эпилептическим и шизофреническим синдромом, психопатоподобными расстройствами). Для таких детей предусмотрены индивидуальные формы работы.

Цель: организация профилактической работы по предупреждению суицидальных действий среди подростков, аутоагрессии, развитие стрессоустойчивости, сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся.

Задачи:

1. выявление детей «группы риска»;
2. обучение данной группы методам релаксации и саморегуляции;
3. пропаганда здорового образа жизни, формирование у учащихся;
4. создание устойчивой оптимистической установки на преодоление стресса;
5. создание психологического настроения на дальнейшую деятельность.

Психофизиологическая характеристика

Особенность психологии подростка заключается в появлении «чувства взрослости», формировании «Я-концепции», зарождение профессиональных намерений. Трудности подростков не редко связаны с незрелостью эмоционально-волевой сферы, повышенной

эмоциональной возбудимостью, а также переходом от детства к взрослости, половым созреванием, сексуальными переживаниями, интересом к противоположному полу.

У некоторых подростков склонность к суицидальному поведению усугубляется при наличии факторов: неблагополучные семьи, проблемы, связанные с дезадаптацией к образовательному учреждению, сексуальные проблемы, депрессии.

Содержание программы

Содержание программы (*Приложение 3 учебная программа*) состоит из цикла занятий по профилактике суицидального поведения и аутоагрессии подростков. В основу данного цикла занятий положены упражнения, разработанные педагогами и психологами: Сакович Н.А., Александрова Н.А., Грецов А.М., Фридман Л.М., Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю. и др. Часть игр и упражнений были разработаны нами самостоятельно, а некоторое количество игр были нами дополнены. Каждое занятие в рамках курса является самостоятельной единицей, но сохраняет общую логику проведения занятий и реализует задачи, поставленные перед всем курсом.

Структура каждого занятия включает в себя:

1. вступление (ритуал приветствия);
2. разминка;
3. основная часть (актуализация предыдущего занятия, игры и упражнения);
4. заключительная часть (ритуал прощания).

Продолжительность программы: программа рассчитана на 3 месяца, с февраля по апрель. Учебно-тематический план (*приложение 3*) программы включает 10-12 занятий (в зависимости от календарного графика).

Продолжительность занятий 45 минут.

Цикличность занятий 1 раз в неделю.

Количество человек: обучающиеся одного класса

Этапы реализации программы:

- *диагностический* - проведение ежегодного психологического диагностического обследования с использованием психологических методик с целью определения ведущей психологической проблемы (индивидуальное и групповое тестирование);
- *консультативный* - индивидуальные консультации подростков и их родителей (законных представителей) по результатам диагностического обследования;
- *обучающий* - проведение коррекционно-развивающих занятий. Форма проведения коррекционно-развивающих занятий групповая;
- *аналитический* - оценка результатов занятий посредством анкетных и проективных методов психологического обследования.

Требования к результату усвоения программы

Ожидаемый результат:

1. при наличии будут выявлены дети «группы риска»;
2. подростки обучатся и смогут применять на практике методы релаксации и саморегуляции;
3. наметятся предпосылки начала формирования здорового образа жизни у обучающихся;
4. наметятся предпосылки на создание устойчивой оптимистической установки на преодоление стресса;
5. у подростков создастся психологический настрой на дальнейшую деятельность.

Система организации контроля реализации программы

Определение склонности к суицидальному поведению и аутоагрессии подростков измеряется посредством контрольно-измерительного инструментария. Диагностирование проводится дважды: на начало реализации программы и по завершению программы. Для проведения промежуточной диагностики применяется метод наблюдения и анкетирование педагогов и родителей (законных представителей). Данные диагностического исследования вносятся в сводные таблицы (*приложение 1*). По окончании программы проводится сравнительный анализ первичной и контрольной диагностик.

Таблица. Перечень диагностических методик

№	Наименование методики	Цель диагностики
1	Рисуночная методика «Кактус» М.А. Панфиловой	Исследование эмоционально-личностной сферы детей и подростков.
2	Рисуночная методика «Человек под дождём» Л. Илюшиной	Исследование эмоционально-личностной сферы детей и подростков, умение их реагировать на стресс, способность преодолевать жизненные трудности.
3	Диагностика суицидального поведения подростков (Модификация опросника Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности» для подросткового возраста).	Определение уровня тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности личности, влияющая на формирование суицидальных наклонностей подростка.
4	Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.	Выявление уровня ощущения одиночества личности.
5	Прогностическая таблица риска суицида детей и подростков А.Н. Волкова	Выявление риска суицида среди детей и подростков
6	Методика «Незаконченные предложения»	Оценка отношения к прошлому, будущему, к жизненным целям.
7	Рисуночная методика «Я умер»	Выявление риска суицида среди детей и подростков

Список литературы

1. Амбрумова А.Г., Жезлова Л.Я. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте. М., 1978.
2. Игумнов С.А. Основы психотерапии детей и подростков / Под ред. В.Т. Кондратенко. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001.
3. Кондратенко В.Г. Девиантное поведение у подростков. Минск, 1988.
4. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л.: Медицина, 1977.
5. Михайлина М.Ю. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009.
6. Подольский А.И. Диагностика подростковой депрессивности. Теория и практика / А.И. Подольский, О.А. Идобаева, П. Хейманс. – СПб.: Питер, 2004.

Сводные таблицы
по результатам проведенного психологического исследования _____классе

Цель психологического исследования: определение степени выраженности суицидальных намерений, необходимости комплексного сопровождения, стратегий психологической помощи.

№	Наименование методики	Цель диагностики
1	Рисуночная методика «Кактус» М.А. Панфиловой	Исследование эмоционально-личностной сферы детей и подростков.
2	Рисуночная методика «Человек под дождём» Л. Илюшиной	Исследование эмоционально-личностной сферы детей и подростков, умение их реагировать на стресс, способность преодолевать жизненные трудности.
3	Диагностика суицидального поведения подростков (Модификация опросника Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности» для подросткового возраста).	Определение уровня тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности личности, влияющая на формирование суицидальных наклонностей подростка.
4	Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.	Выявление уровня ощущения одиночества личности.
5	Прогностическая таблица риска суицида детей и подростков А.Н. Волкова	Выявление риска суицида среди детей и подростков
6	Методика «Незаконченные предложения»	Оценка отношения к прошлому, будущему, к жизненным целям.
7	Рисуночная методика «Я умер»	Выявление риска суицида среди детей и подростков

1. Рисуночная методика «Кактус» М.А. Панфиловой

[illegible]

2. Рисуночная методика «Человек под дождём» Л. Илюшиной

№	Ф.И.	Тревожная склонность...									Черта личности	
		низкая самооценка	беспомощность, неспособность	повышенная чувствительность	депрессивность	пассивность, зависимость от других	инфантильность	пессимизм	желание уйти от проблем	ранимость	интроверсия	экстраверсия
1												
2												
3												

3. Диагностика суицидального поведения подростков (Модификация опросника Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности» для подросткового возраста)

№	Ф.И.	1. Шкала тревожности			2. Шкала фрустрации			3. Шкала агрессии			4. Шкала ригидности		
		0-7	8-14	15-30	0-7	8-14	15-30	0-7	8-14	15-30	0-7	8-14	15-30
1													
2													
3													

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

№	Ф.И.	Степень одиночества		
		Низкий Уровень (0-20)	Средний Уровень (20-40)	Высокий уровень (40-60)
1				
2				
3				

5. Прогностическая таблица риска суицида детей и подростков А.Н. Волкова

№	Ф.И.	балл
1		
2		
3		

Учебно-тематический план

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

Категория обучающихся: обучающиеся 6-11 классов (13-18 лет)

Срок обучения: 3 месяца (с февраля по апрель)

Режим занятий: 1 раз в неделю

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретич.	практич.	
	Жить здорово!	12			Наблюдение, опрос педагогов. Диагностическое исследование подростков.
1, 2	Жить здорово! (вводное, диагностическое занятие)	2	1	1	Диагностическое обследование
3	Живое имя	1	-	1	Беседа, индивидуальные рисунки
4	Моя футболка	1	-	1	Групповой опрос, групповое задание
5	Мой портрет	1	-	1	Групповой опрос, индивидуальный рисунок
6	Если бы я был цветком	1	-	1	Групповой опрос, коллективная игра
7	Кто я?	1	-	1	Групповой опрос, коллективная игра
8	Дерево	1	-	1	Беседа, индивидуальные рисунки
9	Ценности в жизни	1	-	1	Беседа, групповой коллаж
10,11	Диагностическое	2		2	Диагностическое исследование
12	Мои ценности (заключительное занятие)	1	-	1	Групповой опрос, групповое задание