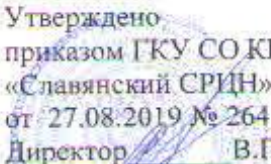


Государственное казенное учреждение социального обслуживания  
Краснодарского края  
«Славянский социально-реабилитационный центр  
для несовершеннолетних»

Рассмотрено  
на заседании  
педагогического совета  
ГКУ СО КК «Славянский СРЦН»,  
протокол от 27.08.2019 № 1

Утверждено  
приказом ГКУ СО КК  
«Славянский СРЦН»  
от 27.08.2019 № 264  
Директор В.Г. Селецкий



Программа  
профилактической работы с несовершеннолетними,  
склонными к суицидальным действиям,  
«Мир прекрасен»

Разработчик: педагог-психолог Маркарян А.С.

Славянский район, пос. Совхозный  
2019 год

## **Пояснительная записка**

Проблема суицидального поведения в настоящее время является актуальной как среди взрослых, так и среди детей. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безвыходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти.

Суицид - это кризисное состояние человека. Это может быть кризис собственной ценности, кризис развития, кризис одиночества, партнерский кризис и т.д. Содержанием кризиса выступает острое эмоциональное состояние при столкновении личности с препятствием на пути удовлетворения ее важнейших потребностей. Кризис достигает такой интенсивности, что человек не может найти правильного выхода из сложившейся ситуации. В соответствии с современными воззрениями, суицид (самоубийство) рассматривается как следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемых ею микросоциальных конфликтов.

Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях, и при акцентуациях характера; в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях.

Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды. Суицидальными людьми, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

Серьезную обеспокоенность сегодня вызывает снижение возрастной границы среди детей, совершающих самоубийство.

Как утверждает статистика, большая часть всех самоубийств несовершеннолетних связана с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, холодностью и безразличием окружающих.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в ряде случаев подростки решались на самоубийство с целью обратить внимание родителей на свои проблемы. Они протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки из-за ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам, находящимся в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии.

Причинами суицида среди подростков могут являться школьные проблемы, связанные с перегрузкой, неуспеваемостью, конфликтами с учителями или сверстниками, переезд на новое место жительства, конфликтные отношения с родителями. Высокие требования родителей к своему ребенку,

которые он не может выполнить, могут привести к суицидальным попыткам. Хотя эти попытки могут носить демонстративный характер. Ребенок старается свести счеты с жизнью тогда, когда он предполагает, что ему смогут сохранить жизнь. Он совершает самоубийство, когда должны прийти взрослые, чтобы те могли его спасти.

К другим причинам самоубийства среди подростков можно отнести:

- нежелательную беременность;
- изнасилование;
- унижение и позор со стороны одноклассников;
- нетрадиционную сексуальную ориентацию (подростки сильно переживают, когда от них отворачиваются сверстники и родители);
- психические заболевания (депрессия, шизофрения, анорексия);
- дисморфофобия в подростковом и юношеском возрасте (сильная неудовлетворенность своей внешностью).

Некоторые подростки считают самоубийство проявлением мужества и силы духа, на самом деле, это слабость, примитивность мышления (незнание, как ботреагировать на проблему).

Мотивом самоубийства у подростков, чаще всего, является протест, желание отомстить за нелюбовь и призыв к помощи.

Актуальность данной проблемы обусловила разработку программы профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальным действиям.

Необходима комплексная работа, направленная как на первичную профилактику, так и на работу с несовершеннолетними, находящимися в группе риска, совершавшими суицидальные попытки или потерявшими близкого человека в результате самоубийства.

Своевременная организация психолого-педагогического сопровождения является основным фактором, обуславливающим социальную адаптацию и реабилитацию несовершеннолетнего, а также выступает, как один из факторов профилактики суицидального поведения.

Основная задача специалиста состоит в том, чтобы способствовать снижению уровня стресса и стабилизации эмоционального состояния подростка. Для этого следует информировать его о тех ресурсах, которые у него есть для того, чтобы справиться с ситуацией.

Значительный этап работы с этими детьми - коррекция самооценки, уровня самосознания, формирование эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

Приемы арт-терапии, используемые в коррекционной работе, выполняют как психотерапевтическую, так и диагностическую функции.

Данная программа включает в себя работу в следующих направлениях:

- методы эмоционально-волевой коррекции;
- методы двигательной (моторной) коррекции, или телесно-ориентированные методы.

Двигательные упражнения, не только создают некоторый потенциал для будущей работы, но и активизируют, восстанавливают взаимодействие между различными уровнями и аспектами психической деятельности.

**Цель:**

- профилактика суицидального поведения.

**Задачи:**

- выявлять несовершеннолетних из числа воспитанников социально-реабилитационного центра, склонных к суицидальному поведению;
- снижать уровень тревожности и агрессивности;
- оказывать экстренную помощь, снижать стрессовое состояние;
- повышать самооценку, развивать адекватные отношения к собственной личности;
- развивать эмпатию;
- развивать фрустрационную толерантность;
- формировать адаптивные копинг-стратегии, способствующие позитивному принятию себя подростками;
- фокусировать внимание на сильных сторонах подростка;
- снижать эмоциональное и мышечное напряжение;
- развивать коммуникативные навыки, с целью профилактики дезадаптации;
- развивать адаптивную личность, способствовать социализации и поддерживать психическое здоровье несовершеннолетнего.

**Методика и технология реализации:** занятия по данному курсу будут проходить еженедельно по 1 занятию продолжительностью 40 мин., в течение 3-х месяцев.

**Целевая группа:** программа рассчитана на воспитанников от 11 до 17 лет. Началу занятий предшествует проведение психодиагностического исследования, сбор анамнеза. При выявлении склонности к суицидальному поведению у воспитанников младшего возраста, с ними также следует проводить профилактическую работу по данной программе.

**Форма обучения:** очная, индивидуальные занятия.

В программе используются:

1. Психотехнические упражнения и игры.
2. Дискуссии (обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия).
3. Арт-терапия.
4. Моделирование образцов поведения.
5. Сказкотерапия.
6. Здоровьесберегающие технологии.
7. Нейролингвистическое программирование.
8. Методы когнитивной терапии.
9. Цифровые образовательные ресурсы.
10. Информационно-коммуникационные технологии.

**Состав исполнителей:** специалисты учреждения, имеющие высшее педагогическое или психологическое образование.

**Критерии эффективности программы:**

- занятия адаптированы к конкретной культурной среде;
- используются различные методы и формы работы;
- учитываются индивидуальные особенности воспитанников, осуществляется дифференцированный подход;
- использование принципа единства диагностики и коррекции.

**Сроки реализации:** время реабилитации несовершеннолетнего.

**Материальное обеспечение цикла занятий, технические средства:** учебная аудитория, доска, компьютер, экран, мультимедиа проектор, копировальная техника для размножения раздаточных материалов, канцелярские принадлежности, куклы, мягкие игрушки.

Помещение для занятий отвечает всем требованиям, предъявляемым к помещениям для занятий с различными методами работы. Во время занятий дверь закрыта. Стулья в помещении легко перемещаемы.

## **Содержание программы.**

**Подготовительный этап.** Планирование работы, информирование, первичная профилактика. Изучение личности несовершеннолетнего и выявление причин отклоняющегося поведения:

- сбор общих данных о несовершеннолетнем (Ф.И.О., возраст, состав семьи и т.д.);
- изучение окружающей социальной среды несовершеннолетнего, в которой он развивается и воспитывается в настоящее время;
- психологическая диагностика.

**Профилактическая работа.** В рамках работы по данной программе необходимо выявить причины суицидального поведения и способствовать снижению негативных переживаний. Таким образом, реабилитационно-профилактическая работа направлена на:

- формирование доверительных отношений, не снижая требований к несовершеннолетнему, постоянный ненавязчивый контроль подростка;
- минимизацию последствий насилия, жестокого обращения, травмирующей ситуации;
- стимуляцию положительного развития личности несовершеннолетнего и его поведения;
- коррекцию эмоционально-волевой сферы;
- формирование позитивной Я-концепции;
- освоение навыков преодоления стресса;
- формирование у несовершеннолетнего потребности в развитии личности, личностного и профессионального самоопределения;
- формирование у несовершеннолетнего социальных знаний: об общественных нормах, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе;
- формирование адекватной эмоциональной привязанности к родителям, оптимизация детско-родительских отношений.

Психотехнические упражнения и игры, направленные на снятие напряжения и стабилизацию эмоционального состояния; повышение общего эмоционального фона; формирование мотивационной сферы; коррекцию поведения; развитие самосознания. Упражнения направлены на развитие коммуникативных навыков, социализацию, развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.



## Содержание занятий.

### *1. Знакомство.*

Облегчение процесса адаптации. Создание доброжелательной атмосферы. Повышение эмоционального фона. Снижение эмоционального и физического напряжения.

Приветствие. Упражнения «Три имени», «Интервью», «Мой внутренний ребенок». Упражнение-релаксация «Отдых у реки». Подведение итогов.

### *2. Мои чувства и переживания.*

Формирование положительного эмоционального фона. Формирование навыков распознавания эмоций. Снижение эмоционального и физического напряжения.

Приветствие. Упражнения «Замороженный», «Моё настроение». Сказка «О Короле и его слугах - чувствах». Упражнение-релаксация «Шарик». Подведение итогов.

### *3. Как научиться управлять собой?*

Формирование положительного эмоционального фона. Актуализация жизненных ценностей, прояснение позиции несовершеннолетнего в вопросах отношения к собственной жизни и окружающим людям, профилактика деструктивных конфликтов. Формирование доверительного отношения к окружающим.

Приветствие. Упражнения «Лабиринт», «Согласен - не согласен». Упражнение-релаксация «Волевое дыхание». Подведение итогов.

### *4. Как стать успешным?*

Формирование положительного эмоционального фона. Развитие навыков общения, стимуляция воображения, осознание своего места в коллективе, анализ стратегий поведения, развитие доверия и чувства успешности.

Приветствие. Упражнения «Подарок», «Успешный герой». Упражнение-релаксация «Путешествие к озеру». Подведение итогов.

### *5. Мой богатый внутренний мир.*

Формирование положительного эмоционального фона. Формирование позитивного самовосприятия. Актуализация жизненных ценностей, осознание собственных внутренних ресурсов.

Приветствие. Арт-терапевтическое упражнение «Подводный мир». Упражнение «Мои внутренние ресурсы». Упражнение-релаксация «Снятие напряжения в 12 точках». Подведение итогов.

### *6. Какой я на самом деле?*

Формирование положительного эмоционального фона. Формирование позитивного самовосприятия. Выявление актуальных проблем несовершеннолетних, развитие креативности.

Приветствие. Арт-терапевтическое упражнение «Мой портрет в лучах солнца». Сказка «И в щепочке порой скрывается счастье». Упражнение «Контракт». Упражнение-релаксация «Передача энергии». Подведение итогов.

#### *7. Как справиться со стрессом?*

Повышение эмоционального фона. Снижение эмоционального и физического напряжения. Формирование практических навыков преодоления стресса и фрустрации.

Приветствие. Упражнения «Дыхание», «Письмо себе, любимому», «Точка опоры». Упражнение-релаксация «Дыхание на счет 7-11». Подведение итогов.

#### *8. Мое поведение.*

Создание доброжелательной атмосферы. Формирование положительных эмоциональных реакций ребенка в отношении окружающих. Обучение навыкам позитивного взаимодействия.

Приветствие. Упражнения «Моё поведение», «Я хозяин». Упражнение-релаксация «Путешествие к озеру». Подведение итогов.

#### *9. Мои желания.*

Развитие самораскрытия, самопознания, поиск конструктивных путей выхода из проблемы, развитие доверия к окружающим.

Приветствие. Упражнения «Скульптура проблемы», «Ассоциация». Притча «Об одиночестве». Упражнение-релаксация «Формула удачи». Подведение итогов.

#### *10. Чувствую себя хорошо.*

Развитие умения самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению, обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги.

Приветствие. Притча «Осёл и Смерть». Упражнения «Чувствую себя хорошо», «Мусорное ведро». Упражнение-релаксация «Маяк». Подведение итогов.

#### *11. Каждый человек уникален.*

Эмоциональная поддержка, развитие уверенности в себе, осознание проблем и поиск их решения, осознание своих сильных сторон, уникальности и неповторимости.

Приветствие. Упражнения «Орех», «Я ценю себя за то...», «Я подарок человечеству». Рассказ «Я умерла». Упражнение-релаксация «Храм тишины». Подведение итогов.

#### *12. Моё будущее.*

Закрепление представления несовершеннолетнего о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности, актуализация личностных ресурсов.



Приветствие. Упражнения «Необитаемый остров», «Поплавок в океане», «45 секунд», «Внутреннее кино». Сказка «Принять себя». Упражнение-релаксация «Храм тишины». Подведение итогов.

### *13. Жизненные цели.*

Выявление подростками своих истинных целей жизни, наиболее актуальных проблем настоящего, которые могут отразиться на их будущем. Повышение уверенности в себе. Создание позитивного настроения на будущее.

Приветствие. Сказка «О вере в себя». Упражнения «В поисках смысла жизни», «Коллаж». Упражнение-релаксация «Путешествие». Подведение итогов.

### **III. Ожидаемые результаты:**

#### Несовершеннолетний будет знать:

- как справиться с психотравмирующей ситуацией;
- правила позитивного взаимодействия;
- основы дыхательной техники.

#### Несовершеннолетний будет уметь:

- противостоять негативным воздействиям социальной среды, факторам микросоциальной среды;
- предупреждать конфликтные ситуации, предотвращать развитие конфликта в коллективе;
- снижать психоэмоциональное и мышечное напряжение;
- осознавать свои чувства и переживания;
- развивать самоконтроль;
- понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей;
- регулировать свое поведение в соответствии с социальными нормами;
- оценивать потенциально опасную ситуацию и находить рациональный выход из нее;
- адекватно себя вести в ситуации запрета;
- проводить конструктивную разрядку эмоционального напряжения;
- рассматривать проблемную ситуацию с разных точек зрения.

#### Несовершеннолетний сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

- регулировать свое поведение в соответствии с социальными нормами;
- справляться со сложными жизненными ситуациями и эмоциональным напряжением;
- решать и предотвращать конфликтные ситуации;
- отслеживать, контролировать и учитывать влияние собственного настроения на взаимоотношения с окружающими;
- формировать позитивное эмоциональное отношение к себе.

## **Рекомендуемая литература.**

### **Основная литература:**

1. Воробьева К.А. Агрессия и насилие в подростковой среде. Комплексная психо-коррекционная программа профилактики. - М.: Школьная Пресса, 2011. - 80 с.
2. Грабенко Т.М. Сказкотерапия в работе по преодолению посттравматических стрессовых расстройств у детей. - СПб., 2006. - 51 с.
3. Григорьева М.Ю. «Я и другие Я». Психолого-педагогическое сопровождение и социальная адаптация подростков. - М.: Школьная Пресса, 2011. - 96 с.
4. Мустакас Кларк. Игровая терапия. - СПб.: Издательство «Речь», 2000. - 282 с.

### **Дополнительная литература:**

1. Еникеев М.И. Психологическая диагностика. Стандартизированные тесты. - М.: «Издательство ПРИОР», 2002. - 288 с.
2. Девиантное поведение. Методическое пособие /Сост. Рудик А.В. – Центр профилактики социального сиротства «Доверие», - Краснодар, 2013
3. Методы и техники эмоциональной саморегуляции. /Сост. Шабальная А.А. – «Краевой методический центр». – Краснодар, 2017. 40 с.
4. «Рабочая тетрадь для теоретических и практических работ по сказкотерапии». Государственное бюджетное учреждение Краснодарского края Центр профилактики социального сиротства «Доверие», Краснодар, 2013.
5. Чиркова Ю.В. Тест Детской Апперцепции (САТ) в диагностике психологической защиты: Учебное пособие /Под ред. Л.М. Шипицыной. - СПб.: ИСПиП, 2009. - 167 с.

**Учебный план  
программы профилактической работы  
с несовершеннолетними, склонными к суицидальным действиям,  
«Мир прекрасен»**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Профилактика суицидальных действий.	13
<b>Итого:</b>		<b>13</b>

**Календарно-тематический план  
программы профилактической работы с несовершеннолетними,  
склонными к суицидальным действиям,  
«Мир прекрасен»**

№ п/п	Дата проведения	Тема	Количество часов
1		Знакомство.	1
2		Мои чувства и переживания.	1
3		Как научиться управлять собой?	1
4		Как стать успешным?	1
5		Мой богатый внутренний мир.	1
6		Какой я на самом деле?	1
7		Как справиться со стрессом?	1
8		Мое поведение.	1
9		Мои желания.	1
10		Чувствую себя хорошо.	1
11		Каждый человек уникален.	1
12		Моё будущее.	1
13		Жизненные цели.	1
<b>Итого</b>			<b>13</b>