|  |  |
| --- | --- |
| «Рассмотрено»  на заседании методического совета  Протокол № от 2018 года  Муниципальное общеобразовательное учреждение гимназия №1  имени Л.И.Белова города Галича Костромской области | «Утверждаю»  Директор гимназии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Богданова  Приказ № от 2018 года |

**Галич**

**2018**

Воронина Мария Евгеньевна,

педагог-психолог МОУ гимназии №1

города Галича Костромской области

**Программа профилактики суицидального поведения подростков**

(Срок реализации – от 5 месяцев до 1 года)

**Пояснительная записка**

Данная программа представляет собой *профилактическую психолого-педагогическую программу,* которая направлена на профилактику суицидального поведения обучающихся гимназии.

*Актуальность программы.* Суицид – одна из наиболее актуальных, острых и глобальных проблем современности. Суицид – среди детей и подростков – растущая забота взрослых. Он занимает 3-е место среди причин смертности у 15-ти – 24-х летних молодых людей в мире. Некоторые специалисты полагают, что официальная статистика недооценивает действительное число суицидов. Психологическое и социальное воздействие самоубийства на семью и общество огромно. Масштабы этой проблемы ещё белее значительны, если учитывать, что число попыток самоубийства существенно больше, чем завершённых самоубийств. По данным психиатра А.Е. Личко, лишь 20-30 % суицидов связаны с психозами и психопатиями, остальные 70-80% совершаются психически здоровыми людьми, не справившимися с душевной болью и страданием (Сапоровская и др., 2016). В этих условиях очень значимым направлением работы психолога в образовательной организации становится психопрофилактика суицидального поведения учащихся. Результаты диагностического обследования склонности к суицидальному поведению учащихся 7-х-8-классов гимназии (106 человек) показали, что 10 % учащихся находятся в зоне среднего риска проявления суицидального поведения (с тенденцией к высокому), 40 % учащихся находятся в зоне среднего риска (с тенденцией к низкому), 42 % учащихся находятся в зоне низкого риска проявления суицидального поведения, у 8 % учащихся риск суицидального поведения отсутствует.

*Методологическая основа программы* – синемалогия (А. Менегетти), теория персонализации (В.А. Петровский), транзактный анализ (Э.Берн), когнитивно-поведенческий подход (А. Бек, Дж. Келли, Д. Мейхенбаум, А.Эллис и др.).

В качестве методической базы для реализации программы выбран кинотренинг. Это связано с рядом значимых преимуществ данного методического инструментария. В процессе работы с содержанием кинофильма участники обсуждают не свою, а чужую жизнь. Это дает им возможность безопасно работать с опасным для них содержанием, что важно в работе по профилактике подростковых суицидов. Кинофильм сам по себе способен оказать существенное эмоциональное воздействие на подростка, является привлекательным для него способом времяпрепровождения. Актуализирующиеся в процессе просмотра механизмы проекции, идентификации, сопереживания, солидаризации вызывают значительные изменения в эмоциональном и психофизическом состоянии учащихся. При обсуждении фильма возникает ситуация множественных проекций, каждый участник группы оказывается перед необходимостью осмыслить природу отличий в точках зрения других людей и, таким образом, может осознать наличие искажений в своем восприятии (или увидеть искажения в восприятии других участников группы). Приобретаемый в процессе работы в группе навык адекватного понимания реальности (объективного содержания кинофильма) переносится в жизнь (Березин, 2003). Таким образом, метод кинотренинга является одним из наиболее экологичных инструментов при работе психолога с проблемой суицидального поведения.

**Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание психолого-педагогических условий для формирования у учащихся ценностного отношения к собственной жизни и жизни близких людей, позитивного образа будущего, оптимистичного стиля мышления.

**Основные задачи программы**

1. Создание условий для отреагирования участниками группы актуальных на данный момент чувств.

2. Создание условий для повышения уровня рефлексии учащимися собственных мыслей, чувств, поведения.

3.Создание условий для формирования/закрепления у учащихся позитивного самоотношения.

4. Создание условий для формирования у учащихся ценностного отношения к собственной жизни и жизни близких людей.

5. Создание условий для формирования у учащихся оптимистичного стиля мышления.

**Участники программы**

В программе участвуют обучающиеся 7-х-8-х классов гимназии.

**Нормативно-правовые основания программы**

1. Конвенция о правах ребёнка.

2. Конституция Российской Федерации.

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 14.08.2018).

4. Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года.

5. Профессиональный стандарт педагога-психолога (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 № 514н).

6. Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России. Принят на Всероссийском съезде практических психологов образования в мае 2003 г. в г. Москве.

**Ресурсы для реализации программы**

Видеоматериалы, предложенные для просмотра (см. *Примерный тематический план программы*), технические средства для показа видематериалов.

**Организационно-методические принципы реализации программы**

1. При реализации программы не используются фильмы, в которых напрямую затрагивается тема суицидального поведения. В фокусе внимания каждого фильма из программы – типичные подростковые проблемы и/или тема ценностного, оптимистичного отношения к жизни.
2. Занятия могут быть индивидуальными и групповыми. Групповые занятия могут быть реализованы в рамках работы с целым классом или работы с учащимися группы риска (в зависимости от актуального запроса)
3. При условии работы с целым классом мероприятия программы проводятся 1 раз в две недели; при индивидуальном запросе или работе с малой группой мероприятия программы проводятся в сжатые сроки (еженедельно). Срок реализации программы может варьироваться от 5 месяцев до 1-го года.
4. Каждое занятие включает в себя три части: *просмотр художественного фильма или его фрагмента, обсуждение и анализ фильма* (Вопросы для обсуждения фильмов – см. *Приложение*)*, индивидуальное упражнение/задание творческого характера*, направленное на самоанализ, формирование позитивных жизненных установок. Индивидуальное задание в большинстве случаев выполняется в рамках домашней работы.
5. Продолжительность одного занятия – 2 астрономических часа, программа рассчитана на 10 занятий (20 астрономических часов).
6. Основные принципы проведения занятий: доброжелательность, безоценочность (принцип я-высказываний), интерактивность (учащимся предоставляется возможность самим предложить фильм для просмотра).

**Механизм реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап | Цель | Основное содержание |
| 1. Диагностический (организационный) | Определить участников программы | Диагностика склонности учащихся к суицидальному поведению (методика «Незаконченные предложения» А.Г. Самохваловой, О.Н. Вишневской), принятие решения об участниках программы и формах реализации программы (индивидуальной, групповой) |
| 2. Профилактический (основной) | Создать психолого-педагогические условия для преодоления риска суицидального поведения обучающихся | Реализация основной части программы – цикла профилактических занятий с элементами кинотренинга. |

**Примерный тематический план программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Основная тема занятия | Фильм | Индивидуальное задание к фильму |
| 1. | Ценность жизни | «Спеши любить» | Эссе «Самый важный человек в моей жизни» |
| 2. | Личный выбор | «Билли Эллиот» | Творческая работа «Любимое дело» |
| 3. | Потеря близкого человека | «Жутко громко и запредельно близко» | Рисунок к фильму (тематика свободная) |
| 4. | Развод родителей | «Крамер против Крамера» | Эссе «Мои родители» |
| 5. | Ценность жизни и здоровья | «Пробуждение» | Коллаж «Моё здоровье» |
| 6. | Свободное мышление | «Общество мёртвых поэтов» | Эссе «Моя свобода – моя ответственность» |
| 7. | Любовь | «Вам и не снилось» | Творческая работа «Что такое любовь?» |
| 8. | Безответная любовь | «Сто дней после детства» | Рисунок «Любовь» |
| 9. | Позитивное мышление | «Поллиана» | Коллаж «5 плюсов трудной ситуации» |
| 10. | Оптимизм | «Всегда говори «Да» | Кодекс оптимиста |

**Примерный перечень фильмов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название фильма | Краткое содержание | Психологические темы фильма |
| «Спеши любить», 2002, реж. А. Шэнкман (12+) | Лэндон Картер - кумир своей школы, он независим, красив и жесток к изгоям. И конечно, он не замечает невзрачную Джэйми, думающую только об учебе. После очередной дурацкой выходки Картера заставляют заниматься со студентами и играть в школьной пьесе. Тут уж ему не обойтись без помощи скромной отличницы. Джэйми соглашается помочь Лэндону, но только если он пообещает, что не будет влюбляться в нее. Самонадеянный парень охотно дает клятву, но вскоре он убедится, что сдержать ее будет очень непросто... | Ценность жизни, дружба, любовь, альтруизм, толерантность, саморазрушающее поведение, потеря близкого человека |
| «Билли Эллиот», 2000, реж. Ст. Долдри (12+) | Чем должен увлекаться сын шахтера? Сомнений нет: боксом и только боксом. Но у 11-летнего Билли Эллиота на этот счет было свое мнение. Он был влюблен в… балет. Отец и старший брат Тони впадают в ярость, когда узнают, что он «променял бокс» на менее «мужественный балет». И только острая на язык миссис Уилкинсон поддерживает Билли в его желании танцевать, и он получает шанс поступить в Королевскую балетную школу. | Взаимоотношения между детьми и родителями, проблема выбора, понимание другого человека, права личности |
| «Жутко громко и запредельно близко», 2011, реж. Ст. Долдри (12+) | Десятилетний Оскар теряет отца в день атаки на башни-близнецы в Нью-Йорке. По всему городу Оскар ищет информацию, которая должна привести его к разрешению загадки отца. На пути мальчику встретятся разные люди, но их всех объединяет страшная катастрофа, поэтому каждый пытается справиться с собственным горем. | Потеря близкого человека, ценность жизни, толерантность, преданность, любовь к родителям. |
| «Крамер против Крамера», 1979, реж. Р.Бентон | Тед Крамер, целиком посвятив себя карьере, не замечает того, что происходит в собственной семье. Поэтому от него уходит жена, оставляя незадачливого отца заботиться о шестилетнем сыне. Теперь Крамер старший должен выступить в непривычной роли: ему предстоит ухаживать за Крамером младшим, проводить с ним больше времени и, наконец, попытаться проникнуть в хрупкий и ранимый мир ребенка. Но в тот момент, когда отец и сын становятся настоящими друзьями, раскаявшаяся мать возвращается. И она хочет забрать мальчика. | Развод родителей, жизненные ценности, детско-родительские отношения, забота |
| «Пробуждение», 1990, реж. П. Маршалл (12+) | Доктор Малколм Сэйер, застенчивый врач и ученый, использует экспериментальные препараты, чтобы «пробуждать» обездвиженных жертв редкого заболевания. Леонард был первым пациентом, получившим это неопробованное лечение. Его пробуждение, наполненное благоговением, страхом и энтузиазмом, приводят как бы ко второму рождению и самого Сэйера по мере того, как пациент открывает для себя и доктора простые радости жизни. Воодушевленный чудесным выздоровлением Леонарда, Сэйер дает лекарство другим больным. | Ценностное отношение к жизни и здоровью |
| Общество мёртвых поэтов, 1989, реж. П.Уир (6+) | Джон Китинг — новый преподаватель английской словесности в консервативном американском колледже. От чопорной массы учителей его выгодно отличают легкость общения, эксцентричное поведение и пренебрежение к программе обучения.  Однажды он посвящает своих подопечных в тайну Общества мёртвых поэтов. С этого момента каждый из учеников старается обрести свой собственный голос в безликом хоре, взглянуть на окружающий мир, высоко подпрыгнув над серой школьной оградой. | Права личности, проблема личного выбора, свободное мышление, протест против общества |
| «Вам и не снилось», 1980, реж. И. Фрэз (0+) | Школьники Роман и Катя тянутся друг к другу со всей безоглядностью первой любви. Мать Кати очень счастлива во втором браке и в озарении этого счастья хорошо понимает дочь. Роман находит поддержку у отца, давно и безответно любящего Катину маму. Но рядом ходят люди, ничего не знающие о любви… | Любовь, детско-родительские отношения, жизненные трудности, права личности |
| «Сто дней после детства», 1975, реж. С. Соловьёв (0+) | Это лето в пионерском лагере запомнится Мите Лопухину надолго. Оно стало последним летом детства. Оно одарило Митю дружбой с прекрасным человеком, который открыл подростку смысл и величие искусства. А главное — он узнал радость и горечь первой любви… | Безответная любовь, духовные ценности, взросление |
| «Поллиана», 2003, реж. С.Хардинг, (12+) | После смерти родителей 11-летнюю девочку Поллианну забрала к себе ее тетя Полли, известная своим суровым характером. Из атмосферы родительской любви Поллианна переселилась в мир строгих правил и запретов. Но она не сдавалась! Отец научил девочку простой и забавной игре — уметь радоваться жизни при любых обстоятельствах. | Позитивное мышление, потеря близкого человека, забота |
| Всегда говори «Да», 2008, реж. П. Рид (12+) | Депрессивный главный герой всегда и всем говорил «нет» — например, друзьям, если они зовут куда-то. Но в один прекрасный день он заключает соглашение, по которому всегда должен отвечать «Да» на любое предложение… | Оптимистичное отношение к жизни |

**Ожидаемые результаты реализации программы**

1. Увеличение у учащихся способностей к саморегуляции эмоциональных реакций и поведения.

2. Сформированность у учащихся ценностного отношения к собственной жизни и жизни близких людей.

3. Наличие у учащихся оптимистичного стиля мышления.

4. Снижение у учащихся показателей склонности к суицидальному поведению (если она была диагностирована при первичном обследовании).

**Система оценки результатов реализации программы**

Оценка результатов реализации программы включает себя субъективный и объективный компоненты.

Субъективная оценка результатов реализации программы осуществляется её участниками с помощью написания итогового эссе *«Что изменилось во мне и моей жизни в процессе занятий»*, анализа творческих участников программы, которые выполняются после каждого занятия. Субъективный компонент оценки результатов реализации программы имеет приоритетное значение.

Объективная оценка результатов реализации программы может быть осуществлена с помощью следующего методического комплекса.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | *Измеряемые показатели* | *Методики* |
| 1. | Рефлексивность | Методика определения уровня рефлексивности А.В. Карпова, В.В. Пономарёвой. |
| 2. | Стрессоустойчивость | Тест самооценки стессоустойчивости С. Коухена, Г. Виллиансона [5]. |
| 3. | Оптимистичное мышление | Опросник атрибутивного стиля для подростков (Стоун-П) Т.О Гордеевой, В.Ю. Шевяховой, Е.Н. Осина. Опросник позволяет изучить оптимизм/пессимизм как атрибутивный стиль (характерный способ, которыми люди объясняют себе причины разных событий) [3]. |
| 4. | Ценность жизни | Неструктурированное феноменологическое интервью |
| 5. | Склонность к суицидальному поведению | методика «Незаконченные предложения» А.Г. Самохваловой, О.Н. Вишневской [4] |

**Сведения о практической апробации программы**

Программа была апробирована в 2017-2018 учебном году в рамках индивидуальной профилактической работы с подростком, который находился в социально опасном положении. Были получены следующие результаты (таблица).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатель | Результаты первичной диагностики (баллы) | Результаты итоговой диагностики (баллы) |
| 1. Рефлексивность | 127 | 134 |
| 2. Стрессоустойчивость | 8,9 | 6,3 |
| 3. Оптимистичное мышление | 214 | 223 |
| 4. Склонность к суицидальному риску | 55 | 39 |

Мы видим, что на момент начала занятий подросток находился в *зоне среднего риска проявления суицидального поведения* (степень суицидального риска – 55 баллов. Результаты итоговой диагностики (после окончания занятий) показали, что степень суицидального риска составляет 39 баллов (согласно нормам методике соответствует *зоне среднего риска проявления суицидального риска с тенденцией к низкому*). Кроме того, в процессе занятий значимо изменился уровень стрессоустойчивости подростка : на момент начала занятий диагностируется *удовлетворительный уровень стресссоустойчивости*, на момент окончания занятий – *хороший уровень стрессоустойчивоссти*. По показателям рефлексивности и оптимистичного мышления значимых различий между первичной и итоговой диагностики обнаружено не было, показатели соответствуют среднему уровню выраженности (по нормам опросника), однако наблюдается тенденция к положительной динамике показателей рефлексивности и оптимистичного мышления.

Можно предположить, что эффективность реализации программы увеличится в условиях работы с группой.

**Библиографический список**

1.Березин С.В. Кинотерапия и кинотренинг: практическое пособие для психологов и социальных работников. – Самара, 2003.

2. Выход всегда есть: как не совершить непоправимое…/ сост. Д.Г. Семеник, М.И. Хасьминский. – Москва: Издательство АСТ, 2017

3. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Шевяхова В.Ю. Диагностика оптимизма как атрибутивного стиля (опросник СТОУН). – М.: Смысл, 2008

4. Диагностика суицидального риска и психопрофилактика суицида у детей и подростков: учеб.-метод. пособие. – Кострома: КГУ, 2016

5. Психодиагностика стресса: практикум/сост. Р.В. Куприянов. – Казань: КНИТУ, 2012

**Приложение**

**Основные вопросы для анализа и обсуждения фильма с детьми и подростками**

1. Понравился тебе фильм или нет? Почему?

2. Какие чувства ты испытал во время просмотра фильма? Что рассмешило, обрадовало, расстроило, вызвало раздражение, рассердило, испугало, оттолкнуло?

3. С какими моментами, героями фильма связаны эти чувства?

4. Почему именно эти герои, моменты в фильме оказались для тебя наиболее значимыми, важными?

5. В чём особенности отношений между героями, их жизненной ситуации?

6. Наблюдал ли ты подобные отношения и ситуации в своей жизни?

7. Чтобы ты изменил в ситуации и как бы поступил на месте героев?

8. Встретилось ли для тебя в фильме что-то новое, раннее неизвестное?

9. Чтобы ты взял как образец для подражания?

10. Что ты считаешь правильным или неправильным (кто прав или не прав)?

11. Кому бы ты порекомендовал посмотреть этот фильм и почему?

12. Какова основная идея фильма? Какие мысли автор хотел донести до зрителя?

13. Почему у фильма именно такое название? Как название раскрывает смысл фильма?

14. Какие проблемы затронуты в фильме? Какие из этих проблем волнуют тебя или волновали в прошлом?

15. Как этот фильм перекликается с твоей жизнью? Что полезного для своей жизни ты можешь взять из этого фильма?