

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «Верх-Чебулинский  
районный детский дом»  
Л.З. Максимова  
Приказ № 188-В  
от « 31 » 08 2021г.



**Программа  
предупреждения коррекции депрессивных  
состояний, эмоциональных срывов и  
суицидального поведения у воспитанников  
муниципального казенного образовательного учреждения  
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей  
«Верх-Чебулинский районный детский дом»  
на 2021-2022 учебный год**

Разработала:  
Матьцина Е.В., педагог-психолог

Программа принята  
на педагогическом совете  
МКОУ «Верх-Чебулинский районный  
детский дом»  
Протокол № 1  
от « 31 » 08 2021г.

## Пояснительная записка

подавляющее большинство детей, поступающих в организацию для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, находятся в состоянии психической депривации, отягощенной психофизиологическими особенностями, которые получают они вследствие патологии наследственности из-за алкоголизма, наркомании родителей, что может спровоцировать стрессовые состояния, повлекшие за собой стремление расстаться с жизнью.

Дети, не имея позитивного опыта разрешения психологической травмы, чувствуют себя и оказываются крайне незащищенным, и этот внутренний дефицит физических и эмоциональных сил является предпосылкой для повторной травматизации при стрессовых событиях. Само помещение ребёнка в учреждение, для него является травматическим событием, каковыми ни были причины его поступления.

Для подростков характерно недостаточное развитие ценностно-смысловой сферы: они не могут осмыслить собственную жизнь, ее цели и ценности, у них не сформировалась зрелая жизненная позиция. Каждому человеку в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношений к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены.

По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни.

Некоторые психотерапевты и психологи говорят о том, что в 90% случаев суицидальное поведение направлено на привлечение подростков к себе внимание и в 10% имеет цель - покончить собой. И за каждым таким случаем стоит не только демонстративность, но и личная трагедия, тяжелая душевная травма, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти.

Мысли о суициде посещают детей и подростков, как из асоциальных семей, так и из вполне благополучных. К сожалению, большинство современных подростков эмоционально и психологически «мертвы», они ничего не боятся, озлоблены и у них, «благодаря» телевидению, интернету, формируется устойчивое облегченное отношение к жизни и смерти.

Данная проблема является одной из самых неразработанных, но очень важной, актуальной и острой для всех видов образовательных учреждений, а особенно детских домов, где постоянно обновляется состав воспитанников, поступают новые дети, которым свойственны неадекватная тревожность, несформированная самоидентичность, неблагополучие, низкий уровень культуры и нравственности, стойкие формы асоциального поведения,

чувство безнадежности, дихотомическое мышление. Все это может лечь в основу мыслей воспитанника о суициде.

Как показывает практика, обычными технологиями эти проблемы не могут быть решены. Поэтому каждое учреждение самостоятельно определяет пути и формы работы с такими подростками и с каждым из них индивидуально. Реализация данной программы предполагает тесное сотрудничество медицинской, психологической служб детского дома со специалистами, работающими в Кемеровской областной психиатрической больнице.

Особое внимание необходимо уделить детям, относящимся к группе повышенного суицидального риска:

- дети с неустойчивой психикой;
- подростки, имеющие психические заболевания;
- депрессивные подростки;
- подростки с нарушением межличностных отношений;
- подростки, которые уже совершали суицидальную попытку, либо ее совершал кто-либо из родственников;
- одаренные подростки;
- подростки с плохой успеваемостью, либо отвергаемые классом, испытывающие на себе буллинг;
- беременные несовершеннолетние девочки.

При работе, прежде всего, необходимо обращать внимание на тех детей, которые вдруг начинают странно себя вести. Большинство суицидов словно бы выставляют перед собой «предупреждающие знаки», которые являются криком о помощи:

- Резкое изменение в поведении.
- Дети становятся грустны, задумчивы или же взвинчены, озлоблены, часто ненавидят сами себя.
- Косвенные угрозы, многозначительные намеки такие как: «Я решил покончить собой», «Надоело, сколько можно», «Лучше умереть», «Ненавижу свою жизнь», «Единственный выход - умереть» и т.д.

### **При возникновении угрозы суицида.**

1. Любыми способами уменьшаем степень страданий
2. Стараемся не оставлять подростка наедине с самим собой.
3. Совместно с ним ищем варианты решения проблемы и тем самым говорим о разнообразии выходов из сложившейся ситуации. Но не

предлагаем неоправданных утешений, не даем пустых советов, не жалеем.

4. Принимаем подростка таким, каков он есть, не обсуждаем, не критикуем, не удивляемся.

5. Обязательно выступаем в роли внимательного слушателя.

6. Вселяем надежду, оказываем поддержку

7. Не спорим и не проявляем агрессию.

Реализация программы в условиях детского дома поможет предупредить эмоциональные срывы у детей, провоцирующие суицидальное поведение или же скорректировать уже проявившиеся стрессовые состояния.

Воспитательная, коррекционно - развивающая работа педагога-психолога с детьми, подверженными суицидальным проявлениям, в рамках данной программы рассматривается как важная часть воспитательно-образовательного процесса в детском доме.

**Цель программы** - предупреждение и коррекция эмоциональных срывов, депрессивных состояний, суицидального поведения у воспитанников детского дома, попавших в трудную жизненную ситуацию или социально-опасное положение.

#### **Задачи программы:**

1. получить информации о прошлом и настоящем потенциальных суицидоопасных воспитанников детского дома путем использования современных диагностических методов.

2. Проанализировать ситуации, установить позитивные взаимоотношения с эмоционально нестабильными детьми и подростками.

3. Формировать навыки саморегуляции и самоконтроля воспитанников детского дома, подбирать пути выхода из сложившейся ситуации.

4. Формировать общую культуру воспитанников, в том числе безопасного образа жизни.

5. Воспитывать ценностное отношение к жизни.

6. Выявлять, развивать и поддерживать воспитанников, находящихся в сложной ситуации.

7. Обучать педагогов способам реабилитационной работы с воспитанниками, находящимися в трудной жизненной ситуации.

#### **Основные принципы работы:**

1. Принцип взаимосвязи в работе специалистов.

2. Принцип сочетания индивидуального подхода с групповыми формами работы.
3. Принцип ежедневного учета психофизического состояния воспитанников при определении объема и характера планируемых с ними занятий.
4. Принцип приоритетного формирования позитивных жизненных устремлений.

Приоритетом в реализации данной программы является воспитание психологически здоровой личности, создание условий для полноценного и гармоничного развития, становления и безболезненной адаптации в обществе воспитанников, имеющих проблемы внутриличностного характера.

Программа ориентирована на детей и подростков с нестабильным психическим состоянием, склонных к совершению импульсивных действий, либо имеющих в анамнезе психические заболевания и включает в себя 5 модулей:

- I. Диагностико - прогностический модуль.**
- II. Психолого - педагогический модуль.**
- III. Медицинский модуль.**
- IV. Информационный модуль**
- V. Модуль работы с педагогическим коллективом**

#### **I. Диагностико - прогностический модуль.**

Данный блок представлен следующими диагностиками:

1. Собеседование с психиатром, неврологом и психологом.
2. Диагностика индивидуальных и личностных особенностей по психотипам
3. Тестирование на определение уровня самооценки, самопознания («Шкала определения самооценки» опросник Ч.Д. Спилбергера).
4. Диагностика уровней психической устойчивости (выносливости) воспитанников (методики: «Таблицы Шульце»);
5. Диагностика уровней тревожности у воспитанников («Опросник детской депрессии» (Марии Коваль);
6. Диагностика выраженности невротических черт и агрессивности (Проективные методики).

#### **II. Психолого - педагогический модуль.**

Реализация этого модуля направлена на формирование мотивационно-потребностной, воспитательной, коррекционной, профилактической, реабилитационной деятельности в ходе тренинговых занятий, коррекционно-развивающих практикумов, терапевтических игр, бесед, упражнений, релаксационных занятий.

### **III. Медицинский модуль.**

Реализация данного модуля предполагает тесное сотрудничество с медицинской службами, в частности консультация неврологом, психиатром, и в случае необходимости стационарное лечение.

**IV. Информационный модуль** включает в себя деятельность воспитателей и других специалистов с воспитанниками, склонными к депрессиям и суициду, используя различные формы работы, и освоение педагогами и воспитанниками способов выявления суицидальных наклонностей, их предупреждения и коррекции.

**V. Работа с педагогическим коллективом** включает в себя просвещение с сфере девиантного и делинквентного поведения, посредством проведения лекций, семинаров, тренингов с педагогами по проблемам воспитанников, склонных к суицидальному поведению и депрессиям.

**Форма проведения занятий:** групповые, индивидуальные, диалоги, тренинги, ролевые игры с элементами драматерапии, реабилитационные игры с психотерапевтической нагрузкой, релаксационные тренинги, арт-терапия, данс-терапия, библиотерапия, упражнения с использованием мульттерапии.

Занятия рекомендуется проводить в индивидуальной и групповой формах, 1 раз в неделю. Средняя длительность занятий составляет 30 минут в индивидуальной форме, и 40- 60 минут в групповой.

Необходимо учитывать то, что терапия подростков с суицидальными наклонностями разделяется на две большие категории: терапия после совершения попытки самоубийства и предупреждение суицида.

### **Ожидаемые результаты:**

- воспитание ценности жизни;
- позитивное отношение воспитанника к миру и к себе;
- владение навыками выхода из сложных жизненных ситуаций с наименьшими потерями;

-блокировка отрицательных эмоций и выплеск их в социально приемлемой форме;

- адекватная самооценка;
- уровень тревожности приближенный к норме;
- сформированные коммуникативные навыки;
- высокий или средний уровень самосознания;
- полное отторжение суицидального состояния;

### Тематический план.

#### Психолого - педагогический модуль программы

#### для подростков 10-17 лет.

№ занятия	Название	Кол—во часов
1.	«Грецкий орех» (вводное занятие)	1
2.	Терапевтическое занятие «Три цвета личности»	1
3.	«Смысл действий» с элементами драматерапии.	1
4.	«Роль на выбор» с элементами драматерапии.	1
5.	«Передача настроения» Релаксационное занятие с применением технологии «Фризлайт»	1
6.	«Нарисуем приятную грусть» (элементы арттерапии).	1
7.	«Представьте картинку» - упражнение на воображение	1
8.	«Храм тишины» - медитативно- релаксационное упражнение	1
9.	Коррекционное занятие «Уверенность».	1
10.	Коррекционное занятие «Проработка травматических переживаний»	1
11.	Терапевтическое упражнение «Шар настроений»	1
12.	Реабилитационное упражнение «Цветное настроение» с релаксационной разгрузкой	1
13.	Коррекционное занятие «Цветок»	1
14.	Большая психологическая игра «Погружение» Визуализация «Перевоплощение» Разогрев «Знакомство» Упражнение «Карта погружения» Упражнение «Три зоны океана» Разминка «Шторм» Упражнение «Эволюция» Упражнение «Возвращение»	1
15.	Занятие «Как возможно бороться с трудностями»	1

16.	Упражнение «Сиамские близнецы»	1
17.	Игра «Луч» Релаксация «Тоннель»	1
18.	Терапевтическое занятие «Мы все»	1
19.	Упражнение «Цвет моего настроения»	1
20.	Коррекционное занятие «Проработка травматических переживаний». Терапевтическое упражнение «Проблема как друг», с использованием монотипии	1
21.	Занятие «Диалог со своим мозгом»	1
22.	Психотерапевтическая игра «сотвори себе друга»	1
23.	Ролевая игра «Твоя роль»	1
24.	Игра «На съемочной площадке»	1
25.	Упражнение с применением арттерапии «Рисуем картину».	1

### Тематический план

### Психолого - педагогический модуль программы

для детей 5-9 лет.

№ занятия	Название	Кол—во часов
2.	Упражнение «Кто я?» Релаксационное занятие «Моя душа - море»	1
3.	Терапевтическое упражнение «Рисуем жидким соленым тестом»	1
4.	Упражнение «дуальные скульптуры»	1
5.	Упражнение «Игры с куклами»	1
6.	Упражнения «Тотемные игры»	1
7.	Импровизация с марионеткой	1
8.	Аутопсихологический тренинг	1
9.	Реабилитационное занятие «Стресс, способы борьбы с ним»	1
10.	Что такое наркотики (Арт- терапия)	1
11.	Релаксационный тренинг	1
12.	Разрешение конфликта путем совместного принятия решения, проигрывание ролей	1
13.	Занятие «Телевидение. Видео. Компьютерные игры»	1
14.	Токсичные вещества	1



15.	«Имена чувств».	1
16.	«Представьте картинку»	1
17.	«Воздействие словом»	1
18.	«О чем говорят глаза?»	1
19.	«Философский стол»	1
20.	«Невербальная подсказка»	1
21.	«Релаксация по Джекобсону»	1
22.	«Познай себя»	1
23.	«Фреска животные»	1
24.	«Раскрась свои чувства»	1
25.	«Зеркало»	1

### Литература.

1. Алексеев И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь.- М. :Генезис, 2005.- 256с.
2. Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников: методическое пособие. – 3-е изд. – М.: Глобус, 2008.- 189с.
3. Боев И.В. Пограничная аномальная личность. – Ставрополь 1999, изд-во СГУ
4. Гамиузова Л.И. Мищерякова С.Ю., Царегородцева Л.М. Психологические аспекты воспитания детей в домах ребенка и детских домах. // Вопросы психологии №6, 1990г.
5. Галатанова В., Богачева Т., Чибисова М. Семинар для педагогов. Психологическая подготовка к ЕГЭ // Школьный психолог. 2008, №9. С. 24-27.
6. Горбушина О.П. Психологический тренинг. Секреты проведения. - СПб.: Питер, 2007.
7. Гремлин С, Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом.- СПб, Питер, 2002г.
8. Дементьева И.Ф. Социальное сиротство: генезис и профилактика. // Семейное воспитание №3, 2000г.
9. Дубровина И.В. О развитии детей оставшихся без родительского попечения, очерки. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 1995г. 240с.
10. Линдемманн Э. Психология эмоций. Тексты. / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер.- М., 1984.
11. Материалы к семинару - тренингу. Руководитель курса Е.С. Креславский. / 1998г. Санкт- Петербург.
12. Методические рекомендации для учителей по стратегиям работы с детьми группы риска // Школьный психолог. 2008, №9 С. 28-30.

13. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Психология сиротства. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2005.- 400с.
14. Психогимнастика в тренинге по ред. Хрящевой Н.Ю. СПб., 2002.
15. Рабочая книга практического психолога / Ежова Н.Н. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.- 315с.
16. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения, коррекционные программы. / Ярославль, Академия развития: Академия Холдинга, 2004 г.
17. Семечкин-Н. И. Психология социального влияния.- СПб.: Речь, 2004.
18. Скурат Г.Г. Детский психологический театр: развивающая работа с детьми и подростками.- СПб.: Речь, 2007.
19. Комер Р. Патопсихология поведения. Нарушения и патологии психики. - СПб.: Прайм - ЕВРОЗНАК, 2007.
20. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ пер. с нем..- М., Генезис, 2004 г.

Пронумеровано, прошнуровано и  
скреплено печатью

41 *С.И. Максимова*  
Директор ИКОУ «Верх-Чебулинский  
районный детский дом»  
И. Максимова

