

**Учреждение профессионального образования  
«Колледж Казанского инновационного университета»**

**ПРИНЯТО** на заседании

**Педагогического Совета УПО «Колледж КИУ»**

**Протокол № 6 от «26» августа 2025 г.**

**Председатель Совета**  **А.В.Тимирясова**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор колледжа КИУ**

**\_\_\_\_\_ 2025 г.**

**А.В.Тимирясова**



**ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА КИУ**

**на 2025–2028 годы**

**Казань 2025г.**

## Содержание

Паспорт программы	3
Пояснительная записка	5
Структура и содержание программы	7
1. Структура работы по программе профилактики суицидального поведения обучающихся «На солнечной стороне жизни»	9
2. Организаторская работа	10
3. Диагностическая работа	11
4. Профилактическая и просветительская работа	11
5. Коррекционная работа	15
6. Аналитическая работа	15

## Паспорт программы

Наименование программы	Программа профилактики суицидального поведения обучающихся на 2025–2028 гг.
Разработчик программы	Галиуллина Алита Александровна – старший преподаватель кафедры психологии развития и психофизиологии, психолог социально-психологического центра «Опора»; Пилюгина Елена Радимовна – руководитель социально-психологического центра «Опора»
Этапы реализации программы	1-й стартовый – сентябрь–ноябрь – изучение контингента вновь поступивших и мониторинг обучающихся, попадающих в «группу риска» ежегодно; 2-й этап основной – ноябрь – апрель – реализация программы в соответствии с планом работы социально-психологической службы колледжа ежегодно; 3-й этап аналитический – май – мониторинг реализации программы с последующей коррекцией ежегодно
Основание для разработки программы	Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Конвенция о правах ребенка; Закон РФ № 120 «Об основах системы профилактики правонарушений, бродяжничества и беспризорности»; Письмо Минобрнауки РФ от 29 мая 2003 г. №03-51-102ин/22-03 «О мерах по усилению профилактики суицида детей и подростков»
Цель программы	Формирование у обучающихся колледжа позитивной адаптации к жизни как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых отношений между собой, другими людьми и социумом в целом
Задачи программы	Изучение литературы по проблеме и разработка методического материала. Выявление обучающихся, нуждающихся в незамедлительной психологической помощи, принятие первичных экстренных мер. Изучение особенностей психолого-педагогического статуса обучающихся с целью своевременной профилактики проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении. Обеспечение безопасности обучающихся, снятие

	суицидального риска
Направления деятельности	<p>Общая профилактика возникновения суицидальных намерений в группах.</p> <p>Работа с дезадаптивными обучающимися, нуждающимися в психоэмоциональной поддержке.</p> <p>Работа с неблагополучными семьями.</p> <p>Психологическое просвещение родителей и педагогов.</p> <p>Выявление групп суицидального риска, сопровождение обучающихся и их семей с целью предупреждения суицида.</p> <p>Социальная и психологическая реабилитация суицидентов</p>
Ожидаемые результаты	<p>Высокий уровень педагогической компетентности в разрешении конфликтов.</p> <p>Высокий уровень социальной и психолого-педагогической поддержки обучающихся, попавших в трудную жизненную ситуацию.</p> <p>Сформированность у обучающихся компенсаторных механизмов поведения</p>
Критерии оценки результатов	<p>Обращение за помощью к психологу.</p> <p>Снижение последствий и уменьшение случаев самоповреждения и других видов аутоагрессии.</p> <p>Исключение суицидальных попыток.</p> <p>Снижение числа обучающихся, входящих в группу риска»</p>



### **Пояснительная записка**

Программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди обучающихся разных возрастных групп колледжа КИУ.

Проект является актуальным в связи с тем, что, по данным ВОЗ, общее количество смертей от суицида приближается к миллиону в год. По уровню самоубийств среди подростков и юношей Россия занимает одно из первых мест в Европе и мире. К сожалению, слишком часто суициду не придается первостепенного значения и, несмотря на то что проводится много исследований и мы получаем новые знания о самоубийствах и их профилактике, люди часто не ищут помощи, оставаясь наедине с самими собой и своей проблемой. А если и обращаются за помощью, то часто сталкиваются с неспособностью многих служб, в том числе здравоохранения, оказать ее своевременно и эффективно.

Почти каждый подросток, который всерьез думает о самоубийстве, так или иначе дает понять окружающим о своих намерениях. Самоубийство не возникает спонтанно, внезапно или непредсказуемо. Среди тех, кто намеревается совершить суицид, до 75 % тем или иным способом раскрывают свои намерения, ищут возможность высказаться, быть выслушанными, ищут помощи. Однако очень часто окружающие остаются «слепы» и «глухи» к проблемам подростков или юношей. Большинство людей, совершающих суицид, на самом деле не хотят умирать, они хотят избежать проблемы, которую сами не могут решить. Им нужна соответствующая помощь, поддержка. Суицидальное поведение имеет импульсивный, временный характер и часто подкрепляется алкоголем. Чаще всего суицид совершают лица в возрасте 13–24 лет, пик приходится на 13–16 лет. В настоящее время самоубийства являются второй ведущей причиной смерти людей в возрасте от 15 до 29 лет в глобальном масштабе.

Суицидальное поведение относится к распространенной форме поведения подростков. В этом возрасте реальная значимость проблемы и реакция на нее подростка могут быть несоизмеримы до ее катастрофической величины. Подростки стремятся шокировать общество крайними действиями, которые могут привести к смертельному исходу. Привыкнув к опеке взрослых, они нередко рассматривают суицидальные попытки как своеобразную игру, которая контролируется взрослыми, оставаясь в душе уверенными, что взрослые не разрешат довести ее до конца.

Самые частые причины суицидов среди подростков и юношей это –

- предыдущая (незавершенная) попытка;
- разрыв отношений;
- ссора с друзьями;
- одиночество, чувство, что тебя никто не понимает;
- смерть близких родственников и любимых людей;
- стрессы (экзамены);
- сложная психологическая обстановка в семье;
- затяжная депрессия;
- проблемы с наркотиками;
- игровая и интернет-зависимость;
- насилие в семье;
- подростковая беременность;
- оскорбления, унижения со стороны окружающих;
- сексуальное насилие, другие виды насилия;
- состояние здоровья;
- материально-бытовые трудности.

Признаки суицидальных намерений:

- Разговоры подростка о суициде, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизоды суицидов в фильмах, новостях.

- Появление у подростка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в Интернете.

– Попытки уединиться, стремление к одиночеству, отказ от общения. Это не говорит о прямой предрасположенности к суициду, но говорит о моральном дискомфорте.

– Разговоры и размышления о том, что он никому не нужен.

– Музыка или живопись могут послужить симптомами для родителей, что с ребенком что-то не так.

– Тщательно маскируемые попытки подростка попрощаться с вами – непривычные разговоры о любви, попытки быстрее закончить начатые дела.

– Дарение своих любимых и ценных вещей, с которыми он раньше не расставался.

Профилактикой являются:

– работать с системой ценностей подростка, делая акцент на ценности жизни и самоактуализации «Я»;

– научить снимать напряжение адекватными способами, например, методом саморегуляции психоэмоционального состояния;

– формировать адекватное отношение к смерти, менять инфантильное отношение к данной проблеме;

– учить ставить позитивные цели в жизни, делать акцент не на прошлом, а на будущем, где есть место положительным моментам;

– объяснять, что мы не можем изменить свое прошлое, но можем изменить свое отношение к прошлым ситуациям, свое восприятие их (применяя в работе когнитивно-поведенческую терапию и техники НЛП);

– учить позитивно относиться к себе и другим, обучать навыкам общения;

– повышать самооценку через позитивное отношение к себе, самопринятие и самоуважение.

**Практическая значимость программы заключается в:**

– в разработке программы профилактики возникновения суицидального поведения среди обучающихся колледжа КИУ;



– в разработке методов коррекции суицидального поведения.

### **Ожидаемый результат**

Реализация представленной программы позволит осуществлять социальную и психологическую защиту обучающихся, снизить количество обучающихся с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток, организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско- родительской среде, улучшить взаимоотношения обучающихся в группах, также даст возможность продуманно планировать готовность действовать в острых кризисных ситуациях, периодах преодоления последствий ситуации кризиса, посткризисного сопровождения.



## Структура и содержание программы

### 1. Блок общей социально-психологической и педагогической профилактики суицидального поведения, состоящий из четырех составных этапов:

- Диагностический этап.
- Работа в группах.
- Работа с неблагополучной семьей.
- Работа с педагогическим коллективом колледжа.

#### ЦЕЛЬ

- Выделение обучающихся суицидального риска.
- Сопровождение обучающихся группы риска по суицидальному поведению.
- Предупреждение самоубийств методом превентивных мер.
- Выявление неблагополучных семей.
- Повышение психолого-педагогической компетенции родителей.
- Психологическое просвещение педагогического коллектива колледжа.

#### ЗАДАЧИ

- Изучение особенностей психологического статуса каждого обучающегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении; выявление группы риска.
- Повышение уровня психологического климата и групповой сплоченности обучающихся колледжа КИУ. Терапия кризисных состояний, формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя обучающимися и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации.

- Изучение жилищно-бытовых условий проживания обучающихся, наблюдение и анкетирование. Психолого-педагогическое просвещение родителей или законных представителей посредством собраний для родителей, онлайн-лекций, круглых столов.

- Регулярное просвещение педагогического состава университета по проблеме суицида. Составление рекомендаций по обучающимся, попавшим в суицидальную группу риска.

**2. Блок оказания социально-психологической и педагогической помощи обучающимся при потенциальном суициде «SOS!» состоит из 4-х этапов:**

- Беседа.
- Интеллектуальное овладение ситуацией.
- Составление карты безопасности.
- Коррекционная работа – консультация, психотерапия.

**ЦЕЛЬ:**

Предотвратить ситуации суицидального риска. Поственция и превентивные меры.

**ЗАДАЧИ:**

- Установление контакта и достижение доверия.
- Преодоление чувства исключительности, уникальности ситуации. Уменьшение остроты переживаний. Фокус внимания на имеющиеся достижения и успехи. Обучение планированию и умению ставить цели.
- Планирование действий, необходимых для преодоления критической ситуации и наиболее приемлемых для обучающегося.
- Активная психологическая поддержка.

## **1. Структура работы по программе профилактики суицидального поведения**

### **2. Организаторская работа**

Август – сентябрь

- Составление плана работы по профилактике суицида среди обучающихся колледжа КИУ на 2025–2026 учебный год;
- подборка психологических методик для психодиагностического исследования подростков с проблемным поведением;
- доведение до сведения обучающихся и их родителей информации о работе телефонов доверия, служб, способных оказать помощь в сложной ситуации;
- подготовка опросников, анкет для обучающихся.

### **3. Диагностическая работа**

Сентябрь – ноябрь

Задачи:

- Изучить особенности социально-психологического и педагогического статуса каждого обучающегося;
- Определить эффективные формы и методы работы педагогического коллектива в процессе профилактики суицидального поведения обучающихся.

Содержание:

- Диагностика психологического здоровья обучающихся.
- Выявление причин и механизмов нарушений психологического здоровья обучающихся.
- Определение уровня психологического здоровья.
- Разработка индивидуальных планов сопровождения каждого обучающегося и группы суицидального риска.

Формы работы:

- Диагностическое обследование на основании программы.
- Наблюдение за обучающимися.
- Беседы с кураторами групп.
- Собеседование по итогам диагностического обследования обучающихся.

Ожидаемый результат:

- Получение объективной информации об особенностях социально-психологического и педагогического статуса психологического здоровья обучающихся.

- Выработка стратегии и тактики индивидуального сопровождения обучающихся суицидальной группы риска.

Диагностический инструментарий:

- Анкетирование для оценки психологического самочувствия обучающихся.

- Проведение социально-психологического тестирования (СПТ).
- Проведение мониторинга безопасности образовательной среды (МБОС).

- Проективное тестирование Сонди на 8 патологических влечений (сексуальная недифференцированность; садизм; эпилептоидные тенденции (гнев, ревность и т.д.); истерические проявления (демонстративность и т.д.); кататонные тенденции (замкнутость, обидчивость и т.д.), паранойяльные тенденции; депрессивно-меланхолические черты (грусть, тяга к занятиям чем-то необычным); маниакальные проявления (повышенный тон настроения, поиск удовольствий в жизни).

- Работа по проективной методике «Цветовой тест» Люшера для выявления психоэмоционального состояния обучающегося.

#### **4. Профилактическая и просветительская работа**



### **(в течение года)**

#### **Задачи:**

- Оказать психологическую помощь обучающимся, оказавшимся в сложной жизненной ситуации или испытывающим кризисное состояние.
- Обучить обучающихся практическим умениям, знаниям по укреплению и сохранению своего психологического здоровья.
- Оказать социально-психологическую помощь педагогам и родителям по проблеме подросткового и юношеского суицида.

#### **.Содержание:**

- Реализация программы профилактики возникновения суицидального поведения среди обучающихся университета.
- Реализация планов индивидуального сопровождения обучающихся, оказавшихся в суицидальной группе риска.
- Улучшение психологического климата и групповой сплоченности обучающихся колледжа КИУ.

#### **Формы работы:**

- Проведение индивидуальных профилактических мероприятий (консультаций) с обучающимися и семьями социального риска.
- Проведение круглых столов с педагогами и родителями по проблеме подросткового и юношеского суицида:
  - «Суицид и меры профилактики»;
  - «Причины и формы проявления невротических расстройств»;
  - «Психологический климат в группах. Профилактика суицидальных ситуаций в подростковой и молодежной среде».
- Индивидуальная консультационная работа психолога СПЦ «Опора» с учащимися с высоким уровнем тревожности и депрессии.
- Обеспечение психолого-педагогической поддержки обучающихся в период сессии (беседы, ТМР в комнате психологической разгрузки, обучение техникам и методам, позволяющим повысить стрессоустойчивость, снизить уровень тревоги и страха).

- Проведение цикла мероприятий для обучающихся (беседы, диспуты, тренинги, кураторские часы, круглые столы) на темы:
  - «Тренинг «Командообразование» (на сплочение группы, на умение общаться, умение решать проблемные ситуации с группами первокурсников и обучающихся других курсов);
  - «Беседа с психологом «Коммуникативные навыки» (способы разрешения конфликтной ситуации с родителями, как научиться понимать людей, как поддерживать дружеские отношения)»;
  - «Беседа с психологом «Безопасность в медиапространстве»;
  - «Беседа с психологом «Не ломай свою судьбу» (антинаркотик)»;
  - «Тренинг «Лидерские качества» (повышение самоуважения, самооценки и уверенного поведения);
  - «Работа с системой ценностей обучающихся (акцент на ценности жизни)»;
  - «Тренинг «Антистресс» (методики саморегуляции)».
- Выступление на родительских собраниях по проблеме возрастных изменений и проблем, обучающихся колледжа КИУ.
- Работа по профилактике суицида среди обучающихся совместно с представителями здравоохранения, правоохранительными органами.
- Изготовление тематических методических пособий, буклетов по данной проблеме для обучающихся.

#### **Ожидаемый результат:**

- Приобретенные обучающимися знаний и умений по укреплению психического здоровья.
- Снижение и устранение симптомокомплексов.
- Повышение уровня адаптации у обучающихся.

### **5. Коррекционная работа**

Январь – апрель

- предложение и проведение индивидуальных консультаций с обучающимися «группы риска», выявленными по результатам СПТ, МБОС и внутреннего анкетирования на психологическое самочувствие;
- рекомендации родителям обучающихся «группы риска» по взаимодействию со сложными подростками;
- проведение групповых мероприятий, направленных на профилактику суицида (тренинг «Самореализация», беседа «Найти смысл жизни»);
- оформление карты безопасности с обучающимися, склонными к суицидальному поведению.

## **6. Аналитическая работа**

Июнь – июль

Задачи:

- Оценить эффективность проведенной работы по программе «На солнечной стороне жизни».

Содержание:

- Анализ работы по профилактической программе колледжа КИУ за 2025–2028 учебный год.
- Внесение корректив в программу.
- Интерпретация мониторинговых процедур.

Формы работы:

- Методы диагностического блока.
- Отзывы, обратная связь от обучающегося и педагогического коллектива.

Ожидаемый результат:

- Подведение итогов реализации программы.