

Материалы к проекту «Программа профилактики суицидального риска "Спасти от пропасти"»  
Ефимова О.И., Синягина Н.Ю., Бубнова А.Н., Дикарева Т.А.

**Социально значимый проект  
«СПАСТИ ОТ ПРОПАСТИ»  
(программа профилактики суицидального риска)**

**Организация:** Межрегиональная общественная организация содействия воспитанию  
«Содружество организаторов воспитательного процесса»

**Сроки реализации проекта:** июнь – декабрь 2015 г.

**Руководитель проекта:** Ефимова Ольга Ильинична, к.психол.н., доцент, тел./факс:  
(499) 973-55-86, e-mail: moocv@bk.ru

## **ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Проект «Спаси от пропасти» (программа профилактики суицидального риска) ориентирован на превенцию суицидального риска в подростковой среде и исходит из рекомендаций ВОЗ о необходимости обучения и активного привлечения молодежи к внедрению политики и стратегии планирования улучшения собственного здоровья через волонтерские программы, что делает его весьма актуальным. В результате реализации проекта подростки смогут предоставлять услуги и информацию сверстникам, используя различные современные технологии. Эффективность предлагаемой программы обусловлена тем фактом, что волонтер является «выходцем» из целевой группы, владеет языком этой группы, и представители данной группы больше ему доверяют.

Реализация проекта также предполагает деятельность по подготовке педагогов/психологов-тренеров для организации и проведения обучения активных подростков-волонтеров и подготовку подростков-инструкторов из числа тех подростков, которые прошли обучение, к просветительской деятельности в среде ровесников под патронатом специалистов.

**Цель проекта:** организация и проведение на основе принципа и технологии «равный-равному» подготовки волонтеров из числа обучающихся образовательных организаций по вопросам профилактики суицидального риска.

### **Задачи:**

- подготовка молодежных лидеров из числа обучающихся образовательных организаций для работы в среде сверстников волонтерами;
- реализация волонтерами программы профилактики суицидального риска среди обучающихся общеобразовательных организаций 8-10 классов;
- повышение информированности обучающихся о проблеме профилактики суицидального риска в подростково-молодежной среде;
- создание условий, позволяющих обучающимся своими силами вести пропаганду, направленную на снижение уровня суицидального риска в подростковой среде;
- повышение мотивации подростков и молодых людей на безопасное поведение, знакомство с техниками ведения работы по профилактики суицидального риска;
- профилактика психоэмоциональной дезадаптации и формирование навыков здорового образа жизни;
- повышение социальной активности подростков, формирование умений осуществлять выбор в сложных жизненных ситуациях и др.

## АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОТЧЕТ О РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЯ

### 1. Описание содержания проделанной работы:

Вся содержательная часть проекта «Спаси от пропасти» базировалась на основных положениях образовательно-воспитательных программ для подростков уровня «Равный – равному» (уровня сверстников). Подпрограммой, в рамках которой был осуществлен проект, выступала программа «Взрослые с молодыми»: в которой взрослые планируют, а молодые осуществляют, исполняют задуманное.

В проекте были реализованы следующие формы деятельности:

1. Подготовка педагогов/психологов-тренеров для психолого-педагогического сопровождения деятельности волонтеров в образовательной организации.
2. Организации и проведение обучения активных подростков-волонтеров для дальнейшей просветительской деятельности в среде ровесников, цель которой — научить подростков распространять витальные принципы среди своих сверстников и самому стать источником положительного влияния.
3. Проведение волонтерами семинаров с элементами тренинга в среде ровесников.

Соответственно, для достижения задуманных задач в проекте «Спаси от пропасти» было несколько этапов:

1. Создание рабочей группы для реализации проекта и подготовка программы обучения.
2. Подготовка информационных материалов для обучающихся и психолого-педагогического состава, осуществляющих сопровождение профилактической деятельности в образовательных организациях.
3. Организация и проведение встречи с рабочей группой и установочного семинара-тренинга для психологов-педагогов.
4. Выбор подростков для работы в качестве инструкторов, который осуществлял куратор волонтеров, психолог-педагог, которые отвечали за профилактическую работу в образовательном учреждении. Основным принципом подбора команды волонтеров являлся принцип добровольности.
5. Подготовка подростков-волонтеров на специальном семинаре-тренинге (12 учебных часов).
6. Практическая работа подростков-инструкторов в группах своих сверстников (6 учебных часов) с обязательным сопровождением волонтеров со стороны куратора, педагога-психолога (супервизия).

В рамках семинара (мастер-класса, тренинга), который волонтер проводил со сверстниками, не только давалась необходимая информация о суицидальном поведении, но и всеобъемлющая информация о различных учреждениях, оказывающих экстренную психологическую помощь, а также проводилась работа по

формированию первичных навыков и умений разрешения сложных жизненных ситуаций.

На протяжении всего обучения подросток-волонтер активно использовал Дневник волонтера, по сути представляющим рабочую тетрадь по курсу «Профилактика суицидального поведения в подростковой среде», куда он заносил не только основные идеи профилактики, но и свои действия по их воплощению.

**1.1. Проведение рабочей группы и установочного семинара для психолого-педагогических кадров** (психологов-тренеров, психологов, педагогов), осуществляющих сопровождение профилактической деятельности в образовательных организациях:

23 июля на базе Областного Дворца детского творчества состоялась рабочая встреча с основными организаторами реализации проекта в г. Ульяновске. Рабочую группу возглавляла Синягина Наталья Юрьевна, д.психол.н., профессор, президент Организации. В рамках работы встречи были обсуждены организационные моменты реализации проекта, программа обучения.

24 августа в Ульяновске на базе Областного Дворца детского творчества состоялся обучающий семинар-тренинг для психологов-тренеров, школьных психологов, социальных педагогов, осуществляющих сопровождение профилактической деятельности в образовательных организациях.

Цель семинара-тренинга - актуализация проблемы профилактики суицидального поведения подростков, ознакомление с Типовой моделью профилактики суицидального риска обучающихся, отработка тренерских навыков, способов и методов профилактики суицидального риска, в частности основы психолого-педагогического сопровождения волонтерской деятельности.

Ведущим семинара выступила Ефимова Ольга Ильинична, к.психол.н., доцент, руководитель проекта «Спаси от пропасти». В своем вступительном слове она отметила, что название «Спаси от пропасти» стало своеобразным брендом. Выпущено пособие для психологов и социальных педагогов, где собраны лучшие программы обучения родителей по проблеме профилактики суицидального риска, проведен вебинар «Спаси от пропасти», который собрал 1000 аудиторию по всей России. В данном проекте, поддержанном Союзом специалистов в сфере охраны психического здоровья, акцент делается на подготовку волонтеров и обучению навыкам профилактической работы в среде сверстников. При обучении будут использованы принципы и технологии программы «Равный – равному», а также, так называемый, «каскадный метод», который позволит психологам, прошедшим подготовку в рамках обучающего семинара, впоследствии осуществлять сопровождение подростков-волонтеров.

Семинар проводился в режиме круглого стола и тренинга: участники не только получили необходимую информацию по профилактической деятельности, но и

активно участвовали в тренинговых упражнениях, направленных на актуализацию идеи «ценности жизни», формирование навыков «выслушивания» другого и оказания первой помощи в ситуации суицидального риска.

Татьяна Александровна Дикарева, психолог, педагог дополнительного образования, рассказала об истории волонтерского движения в Ульяновской области, об успехах волонтеров в профилактике зависимостей разного характера и пропаганде здорового образа жизни.

Особый интерес вызвал подготовленный к обучению «Дневник волонтера», участники живо обсуждали все разделы дневника, задавали уточняющие вопросы, вносили свои предложения по его усовершенствованию.

На заключительном этапе семинара участникам была предложена анкета, ориентированная на получение «обратной связи».

Как отмечают школьные психологи, в рамках обучающего семинара «удалось развить навыки практической работы по оказанию помощи в ситуации угрозы суицидального поведения», «ознакомились с алгоритмом работы с суицидентами», «вызвали интерес новые подходы к проблеме, возможность привлечения волонтеров», отметили необходимость «говорить подростку что, жизнь - это основная ценность!», выражали благодарность «за доступно преподнесенную, понятную и, главное, нужную информацию». Большинство участников семинара отметили, что «Дневник волонтера очень удачен!», были высказаны предложения добавить в программу подготовки волонтеров информацию о православных традициях, расширить в «Дневнике волонтера» блок практических упражнений. Многие участники выразили готовность принять участие в реализации проекта «Спаси от пропасти», что являлось одной из основных целей семинара – создание команды единомышленников.

По итогам семинара участники получили сертификат участия в семинаре, методическое пособие «Спаси от пропасти. Родительский всеобуч: программы профилактики суицидального риска» и другие информационно-методические материалы.

## **1.2. Список основных исполнителей по проекту:**

1. **Ефимова Ольга Ильинична**, к.психол.н., доцент, **руководитель проекта**, эксперт по проблеме детского суицида МОО содействия воспитанию «Содружество организаторов воспитательного процесса» по вопросам профилактики суицидального поведения детей и молодежи.

2. **Сиягина Наталья Юрьевна**, д.психол.н., профессор, президент МОО содействия воспитанию «Содружество организаторов воспитательного процесса».

3. **Бубнова Александра Николаевна**, руководитель МОО содействия воспитанию «Содружество организаторов воспитательного процесса», детский психолог-консультант.

**4. Дикарева Татьяна Александровна**, педагог-психолог, психолог-превентолог, педагог дополнительного образования, методист 1 категории, аспирант второго года обучения по специальности педагогика Ульяновского государственного университета им. И.Н. Ульянова, руководитель Ульяновского областного центра «Здоровое поколение», Председатель Совета Ульяновской городской общественной организации «Социально-информационный центр «Здоровое поколение».

## **2. Основные результаты за период:**

- подготовлено 15 молодежных лидеров из числа обучающихся образовательных организаций для работы волонтерами в среде сверстников;
- повысился уровень информированности обучающихся по проблеме суицидального риска и вариантах выходов из сложных жизненных ситуаций (142 подростка участвовали в семинарах, которые проводили сами волонтеры);
- на практике отработана технология подготовки волонтеров для осуществления деятельности, направленной на снижение уровня суицидального риска, предупреждения суицидальных попыток и их рецидивов в подростковой среде;
- у волонтеров сформирован высокий уровень стремления оказывать помощь своим сверстникам, они овладели первичными навыками оказания помощи, что обеспечивает высокую вероятность оказания эффективной помощи своим сверстникам, другим представителям ближайшего окружения, испытывающим различные проблемы.
- в профилактическую деятельность по снижению уровня суицидального риска вовлечено 10 специалистов из числа психолого-педагогических кадров школ г.Ульяновска.

## **3. Значимость полученных результатов и потенциальные области их применения:**

В нашей стране в организации превентивной деятельности, в частности психологических ее аспектах, задействованы в основном профессионалы, что, несомненно, повышает качество оказываемой помощи. В то же время недостаток финансовых ресурсов не позволяет сделать данную помощь доступной и всеобъемлющей. Выход из сложившейся ситуации может быть найден в привлечение непрофессионалов к деятельности по профилактике суицидального риска, например, в развитии волонтерского движения в социальной сфере, которое пока находится в начальной стадии своего развития. Вместе с тем сегодня предметом особой гордости общественности любого города или района на Западе является возможность сказать, что у них имеется множество добровольцев, круглосуточно и бесплатно оказывающих помощь другим людям, в том числе и с повышенным суицидальным риском. Волонтерское движение является неотъемлемой частью культур и религий различных стран, претерпевающее

значительное воздействие со стороны социально-экономических и политических сторон жизни общества.

В связи с этим остро стоят вопросы как о выработке системы инновационных превентивных средств, обобщенных в форме социально-педагогических технологий, так и об использовании возможностей волонтерского движения в профилактике суицидального поведения в подростковой и молодежной среде.

Несомненно, адекватное раскрытие в подростковой среде такой непростой и деликатной темы как проблема суицидального поведения задача не из легких. Именно поэтому результаты осуществления проекта «Спасти от пропасти» не только вносят существенный вклад в расширение различных форм превенции суицидального риска, но и фактически являются апробацией превентивной программы, которая может быть распространена во всех регионах России.

#### **4. Обзор и характер проведенных за отчетный период мероприятий:**

С 22 сентября по 12 ноября 2015 г. на базе областного государственного учреждения дополнительного образования Ульяновского областного Дворца творчества детей и молодежи был организован курс занятий (тренингов) для обучающихся 8-10 классов общеобразовательных учреждений г. Ульяновска по теме «Профилактика суицидального риска среди подростков» с целью дальнейшей трансляции ими полученных занятий, навыков, сформированных убеждений, ценностей среди своих сверстников.

Предварительно для формирования группы волонтеров, с которыми планировалось проведение данного курса, была проведена следующая организационно-методическая, обучающая и просветительская работа:

- В августе месяце был организован семинар для педагогов-психологов образовательных учреждений г. Ульяновска для повышения профессиональной компетентности в сфере профилактики суицидального риска. Участники семинара кроме обучения работе с детьми, имеющими склонность к суицидальному поведению, были ознакомлены с программой подготовки волонтеров, призванных оказывать помощь своим сверстникам, методами отбора ребят для подготовки по данной программе, основами сопровождения деятельности волонтеров в период осуществления ими профилактических занятий с другими ребятами.

- В августе и начале сентября психологами школ г. Ульяновска осуществлялась информационно-просветительская работа по привлечению обучающихся 8 и 10 классов к обучению по данной теме, проводился первичный отбор среди потенциальных волонтеров.

- 21 сентября на базе Дворца творчества детей и молодежи г. Ульяновска был проведен организационный сбор ребят, направленных из разных образовательных учреждений, на котором им был представлен план подготовки и дальнейшей деятельности по проблеме профилактики суицидального риска среди подростков,

разъяснены права и обязанности участников программы данного проекта, проведен тренинг, ориентированный на знакомство и сплочение группы. Было проведено анкетирование, которое позволило как самим участникам, так и организаторам определить степень готовности каждого присутствующего к участию в данном проекте. Для тех ребят, которые не попали в списочный состав обучающихся по профилактике суицидального риска, были предложены другие образовательные программы, осуществляемые на базе Дворца творчества детей и молодежи. Отбор в группу волонтеров был достаточно строг, так в нее не вошли подростки, не имеющие достаточный уровень психологической и социальной зрелости, имеющие демонстративные или истеричные черты, имеющие яркие наклонности к другим видам активности (спортивной, творческой направленности).

Программа подготовки волонтеров по профилактике суицидального риска среди сверстников включала в себя реализацию следующих **содержательных направлений – модулей**: информационный модуль; методический модуль; коммуникативный модуль (формирование навыков работы со сверстниками); модуль по профилактике рискованного поведения. Кроме основных перечисленных модулей обучение включало в себя вспомогательные блоки, ориентированные на раскрытие личностных особенностей участников тренинга, формирование дружного коллектива, способности к переключению внимания и поддержания участников тренинга в рабочем состоянии.

В информационном модуле для понимания значимости проблемы суицидов среди подростков участниками тренинга был дан обзор всех современных молодежных проблем. При рассмотрении проблем, связанных с рискованным поведением (потребление ПАВ, экстремальные виды активности, увлечение компьютерными играми, вступление в преступные группировки), участники пришли к выводу, что общими причинами ситуаций нанесения вреда себе и окружающим, является низкая самооценка и отсутствие жизненных перспектив у современной молодежи. Организованные дискуссии, беседы помогли понять участникам, что это в свою очередь вызвано высоким уровнем стресса, отрицательным влиянием СМИ, снижением уровня достатка и благополучия в семьях и другими причинами. Таким образом, задачей тренинга стало обучение подростков приемам совладания со своим эмоциональным состоянием, стрессоустойчивости, навыкам сопротивления отрицательному влиянию социальной среды, асертивному поведению, обращения и получения помощи от представителей ближайшего окружения, от специалистов профильных учреждений, навыков оказания поддержки своим сверстникам.

Так же в информационном модуле с помощью презентационных и методических материалов, предусмотренных в проекте, были даны основы суицидального поведения (причины, особенности поведения личности, предваряющее суицид, особенности поведения окружающих, которые могут способствовать или препятствовать суицидальному поведению). Участниками

тренинга было отмечено, что среди их знакомых из числа ровесников действительно наблюдаются некоторые отдельные признаки, свидетельствующие о психоэмоциональном неблагополучии человека: частые ссоры с родителями, вспыльчивость в общении с друзьями, сниженный фон настроения, пессимистические высказывания о будущем, замкнутость и др.

Большим подспорьем в работе стал специально-разработанный «Дневник волонтера». Сама процедура получения рабочей тетради обязывала участников обучения более серьезно и вдумчиво отнестись к информации, получаемой на тренинге. В Дневнике ребята записывали свои вопросы, возникающие во время обучения и в промежутках между занятиями, обсуждали свои записи, ответы на вопросы других участников группы. Хорошая полиграфия и качественные материалы, представленные в Дневнике, способствовали формированию самоуважения волонтеров, повышению их статуса со стороны других участников процесса.

В модуле, формирующем навыки работы со сверстниками, особое внимание было уделено навыкам оказания помощи человеку, попавшему в трудную жизненную ситуацию. Были отработаны такие технологии, как: решение проблем посредством проведения мозгового штурма; анализа имеющихся ресурсов: временных, интеллектуальных, физических, служб, оказывающих помощь и поддержку, ближайшего окружения; принятие решение с опорой на свою иерархию жизненных ценностей и др. Нужно отметить, что знания и навыки, заложенные в этом модуле, были наиболее востребованы участниками тренинга, так как данные поведенческие навыки у участников тренинга были не развиты или развиты недостаточно. Высокий уровень стремления участников тренинга оказывать помощь своим сверстникам, сформированный в процессе работы над другими блоками программы, и овладение навыками оказания помощи, обеспечивают высокую вероятность оказания эффективной помощи своим сверстникам, другим представителям ближайшего окружения, испытывающим различные проблемы, в том числе, экзистенциальные.

Свидетельством того, как менялись личностные ориентации участников тренинга в процессе его проведения, является изменение иерархии жизненных ценностей до и после наводящих вопросов тренера. Так, ценность «здоровье» многими участниками выдвигалась на первое место, после вопроса: «Мог бы ты пожертвовать своим здоровьем, например, отдать почку, члену своей семьи?», участники отвечали в большинстве случаев утвердительно и меняли местами карточки с ценностями, выдвигая на первое место семью, что приводило к пониманию, что ценность здоровья является утилитарной и служит другим нашим стремлениям, а ценность «семья, близкие» является более важной и несёт за собой ответственность члена семьи за то, что с ними происходит. Таким образом, постепенно у участников происходил сдвиг с концентрации на себе, своих эмоциях и проблемах на то, что чувствуют и думают представители его ближайшего

окружения. Такое и подобные упражнения позволяют развивать у участников чувство эмпатии, альтруистические качества, равнодушие к бедам и проблемам других людей, а также позволяют им осознать себя частью общества, понять свою роль и возможность на это общество повлиять.

Важным так же был модуль, формирующий коммуникативные навыки. Упражнения этого блока, такие как «Разговор», «Рисуем на ладошках», «Остров – 1», «Узел», «М-М-М по кругу», «Солнышко», «Магнит», «Групповая мозаика» позволили участникам получить навыки установления и поддержания контакта со своими сверстниками, повысить свою самооценку, получить признание и поддержку от других участников группы, приобрести навыки активного слушания и эффективного взаимодействия как с группой, так и с отдельным человеком.

Особое место в программе было уделено модулю профилактики поведения высокой степени риска. Ребята познакомились подробнее с такими проблемами как наркомании, алкоголизация, табакокурение, узнали способы защиты от заражения ВИЧ-инфекцией. Отдельно обсуждались последствия ранних, добрачных половых связей, оказывающих влияние как на физическое, так и на психическое состояние несовершеннолетнего.

Отдельное занятие было посвящено тому, как вести себя в ситуации опасной для жизни и здоровья, проиграны упражнения «На помощь!», «Психологическое нападение вместо сопротивления». К занятиям по данному блоку были привлечены юристы, которые разъяснили участникам образовательной программы существующие законы, призванные защищать жизнь, здоровье, честь и достоинство граждан Российской Федерации. В этом модуле были рассмотрены следующие вопросы: осознание собственной позиции в отношении проблемы суицидов; обсуждения в отношении существующих мифов по проблеме; знакомство с системой профилактической работы (принципы, правила, организация системы и распределение ответственности участников); знакомство с основными подходами в профилактической работе.

Дополнительными формами обучения стали: участие волонтеров в ток-шоу (дискуссии с привлечением экспертов и демонстрацией видеоматериалов), постановках социального театра «Без вредных привычек», участие в обсуждении спектаклей совместно со зрителями. Темами спектаклю стали «Пять минут до...» по проблеме рискованного поведения, «Моя хата с краю?» по проблеме равнодушия к бедам других, «Твое здоровье в твоих руках» по проблеме ответственного отношения к своей жизни и здоровью.

Совместная с волонтерами, работающими по программе «Спасти от пропасти», подготовка таких массовых мероприятий позволила закрепить полученные на тренингах знания и навыки и получить опыт реализации своих взглядов и убеждений в среде сверстников. Экспрессивность и эмоциональность происходящего вовлекала как участников обучения, так и приглашенных школьников в проживание

проблемных ситуаций, связанных с принятием жизненно важных решений для представителей молодёжи.

Для оценки результатов вначале и в завершение обучения были проведены **социально-психологические диагностические срезы** на предмет изменения ценностных приоритетов, убеждений и установок в отношении своего здоровья, здоровья других людей, в отношении рискованного поведения, готовности следовать правилам безопасности, избеганию конфликтных ситуаций. Так же сравнивались оценки самих ребят по степени выраженности тех или иных социальных навыков, касающихся коммуникативных способностей, навыков разрешения конфликтных ситуаций, оценки уровня опасности в ситуациях угрозы жизни и здоровью.

Так же проверялся **уровень знаний** по проблеме профилактике суицидального поведения. По всем показателям произошли положительные изменения. Наибольшая динамика наблюдалась в блоке формирования убеждений, ориентированных на безопасный и здоровый образ жизни, необходимость оказывать поддержку другим людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию. Наиболее сложной оказалась задача по формированию социально-психологических навыков, необходимых для оказания помощи другим. Достижение этой задачи стала главной в следующем этапе работы по программе: самостоятельном проведении тренингов по профилактике суицидального поведения участниками обучения.

В период с 17 ноября по 3 декабря на базе двух школ г. Ульяновска: Гимназии №44 и школы №76 для 6 групп в объеме 6 часов были организованы тренинговые занятия с обучающимися. Так же занятия по теме «Профилактика суицидального риска» проводились со сборной группой учащихся (18 человек, в объеме 6 часов) на выездном мероприятии «II областной слёт волонтеров Ульяновского движения «Равный-равному»». Слёт проходил в период с 9 по 13 ноября 2015г.

28 ноября 2015 г. на мероприятии в пос. Большое Нагаткино Цильнинского района (120 участников) было проведено 6 тренингов на тему профилактики поведения высокой степени риска.

Всего полный запланированный курс с помощью подготовленных волонтеров прошли 142 обучающихся образовательных учреждений г. Ульяновска и Ульяновской области, вводный курс (2 часа) прослушало ещё 120 обучающихся 7-10 классов. На занятиях в качестве наблюдателей и в последующем супервизоров присутствовали педагоги и психологи образовательных учреждений.

Благодаря организации сотрудничества с партнёрами волонтеры-участники проекта получили возможность реализовывать полученные знания и навыки в рамках обучения по программе «Спасти от пропасти» на других мероприятиях.

**5. Публикации в СМИ о проведенных мероприятиях, выступления на научно-практических конференциях (Приложение 4):**

На сайте [www.moosv.ru](http://www.moosv.ru) подготовлены и размещены три новости о реализуемом проекте (Приложение 6).

В коллективной монографии «Наука для образования» опубликована статья руководителя проекта:

Ефимова О.И. Научно-прикладные аспекты изучения суицидальной активности несовершеннолетних. Наука для образования: Коллективная монография / Сост. и науч. ред. Н.Ю. Синягина, Е.Г. Артамонова. – М.: АНО «ЦНПРО», 2015. – 252 с.

О проекте были сделаны доклады на научно-практических конференциях:

Всероссийская конференция с международным участием «От истоков к современности», посвященная 130-летию организации Психологического общества при Московском университете, 29 сентября – 1 октября 2015 года, Москва. На секции «Психология здоровья» выступила канд. психол. наук, доцент Ефимова О.И. с докладом «Возможности волонтерского движения в профилактике суицидального риска».

Ежегодная Межрегиональная научно-практическая конференция «Образование и психологическое здоровье», 11-12 ноября 2015 г., гг. Самара, Тольятти. О.И. Ефимова выступила на пленарном заседании с докладом «Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних: настоящее и будущее», а также руководила заседанием Круглого стола «Профилактика кризисных состояний детей и подростков», в рамках которого выступила с докладом «Возможности волонтерского движения в профилактике суицидального поведения подростков» и презентовала «Дневник волонтера», разработанный в ходе реализации проекта «Спаси от пропасти».



## **6. Наличие и характер незапланированных результатов:**

Незапланированным результатом стала инициатива участников обучения после осуществления проекта создать выездную группу волонтеров для проведения экспресс-тренингов в районах Ульяновской области по данной тематике. Так, уже 8

декабря 2015 г. состоялся выезд команды волонтеров совместно с руководителем в Новоспасский район для организации спектакля с обсуждением по проблеме рискованного поведения (80 человек) и проведения для 50 обучающихся двух мастер-классов по технологии организации школьных интерактивных социальных театров, направленных на обсуждение подростковых проблем.

Также, незапланированным, но очень актуальным для решения проблемы профилактики суицидального риска, стало участие волонтеров в обсуждении спектакля «Фрекен Жюли», представленного в Ульяновском театре кукол. В спектакле показана драма девушки, оказавшейся в трудной жизненной ситуации. История Жюли заканчивается трагически – совершением самоубийства. Что её привело к этому, был ли другой выход из ситуации – это вопросы стали предметом обсуждения спектакля при помощи волонтеров с другими зрителями. Глубокое сопереживание героине, анализ причин возникшей ситуации и возможных выходов из нее, исключая суицидальный способ разрешения, стали хорошим опытом для всех участников обсуждения.

## **7. Оценка успешности проекта:**

Успешность проекта «Спаси от пропасти» определялась несколькими факторами: в организации, разработке программ обучения волонтеров и психологов-педагогов принимали участие высококвалифицированные кадры, имеющие большой опыт работы в практической суицидологии; методологической платформой реализации проекта выступила Типовая модель психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся, разработанная членами коллектива; фактически была создана команда единомышленников (психологов образовательных организаций), которые активно помогали в осуществлении проекта; реализация проекта осуществлялась на основе принципов и технологии «равный-равному», которые являются весьма эффективными и представляют собой модификацию программы современного молодежного краудсорсинга (уровень сверстников).

В процессе реализации проекта произошло расширение знаний подростков в вопросах профилактики самоубийств, а также достигнута основная задача – повышение ценности собственной жизни. Использование активных методов обучения волонтеров позволили создать условия готовности восприятия информации по проблеме суицидального риска участниками проекта.

Программа тренингов позволяла ставить более широкие цели занятий: формирование коммуникативных навыков, умения работать в команде, способности распределять свои ресурсы и запрашивать помощи у других.

Педагоги и родители подростков, участвовавших в программе, отметили большую раскрепощённость детей после занятий, позитивный эмоциональный

настрой, готовность устанавливать новые социальные связи и более эффективно сотрудничать.

## **8. Общие выводы по проекту:**

1. Проект «Спасти от пропасти» доказал высокую эффективность обучения и активного привлечения подростков к деятельности по профилактике суицидального риска в подростковой среде.

2. Психолого-педагогическое сопровождение волонтерской деятельности в образовательной организации должно осуществляться специально подготовленными психологами по программе снижения суицидального риска в подростковой и молодежной среде.

3. Вся организационная работа по эффективной реализации проекта была направлена на создание условий, позволяющих повысить информированность волонтеров по проблеме профилактики суицидального риска в подростково-молодежной среде, а впоследствии своими силами вести пропаганду, направленную на снижение уровня суицидального риска в среде сверстников.

4. В результате осуществления проекта было достигнуто повышение мотивации подростков и молодых людей на безопасное поведение, знакомство с техниками ведения работы по профилактике суицидального риска; повышение социальной активности подростков, формирование умений осуществлять выбор в сложных жизненных ситуациях и др.

5. Результативность проекта «Спасти от пропасти» доказывает необходимость сотрудничества различных секторов общества в профилактике суицидального поведения, многостороннего подхода к проблеме суицидального поведения и непрерывной оценки и изучения того, что уже сделано, с целью внедрения полученных результатов в превентивную деятельность во многих регионах России.

## Приложение 1.

### **ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ВОЛОНТЕРОВ из числа обучающихся образовательных организаций по вопросам профилактики суицидального риска «Спасти от пропасти» на основе принципа и технологии «равный-равному»**

#### **Пояснительная записка:**

Проект «Спасти от пропасти (программа профилактики суицидального риска)» ориентирован на превенцию суицидального риска в подростковой среде и исходит из рекомендаций ВОЗ о необходимости обучения и активного привлечения молодежи к внедрению политики и стратегии планирования улучшения собственного здоровья через волонтерские программы, что делает его весьма актуальным. В результате реализации проекта подростки смогут предоставлять услуги и информацию сверстникам, используя различные современные технологии. Эффективность предлагаемой программы обусловлена тем фактом, что волонтер является «выходцем» из целевой группы, владеет языком этой группы, и представители данной группы больше ему доверяют.

Реализация проекта также предполагает деятельность по подготовке педагогов/психологов-тренеров для организации и проведения обучения активных подростков-волонтеров и подготовку подростков-инструкторов из числа тех подростков, которые прошли обучение, к просветительской деятельности в среде ровесников под патронатом специалистов.

Проект «Спасти от пропасти (программа профилактики суицидального риска)» по программе «Равный – равному» предусматривает:

1. Выбор подростков из числа обучающихся 8-х - 10 классов г. Ульяновска – 14 человек (1 группа) для работы в качестве тренеров. Как правило, такой выбор осуществляет куратор волонтеров или педагог, который отвечает за профилактическую работу в образовательном учреждении. При выборе волонтеров очень важным является принцип добровольности.

2. Подготовка подростков-тренеров на специальном семинаре (не менее 12 академических часа).

3. Практическая работа подростков-тренеров в группах своих сверстников (не менее 140 обучающихся - участников тренингов, проводимых волонтерами) под

патронатом специалистов с обязательным сопровождением волонтеров со стороны куратора или педагога (супервизия).

Самостоятельные тренинги со сверстниками в 8-х и 10-х классах проводятся 2-мя подростками-тренерами под патронатом специалистов. Всего будет проведено 7 обучающих тренингов. Программа тренингов проводится по укороченной программе и рассчитана на 6 академических часов (2 дня в неделю по 1 академическому часу).

4. Самостоятельная работа волонтеров с целевой группой подростков с периодическим использованием аудио- и видеозаписи.

**Базовый учебный план:** в рамках организации и проведения на основе принципа и технологии «равный-равному» подготовки волонтеров из числа обучающихся образовательных организаций по вопросам профилактики суицидального риска планируется реализация следующего учебного плана:

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ ВОЛОНТЕРОВ

**Сроки реализации:** с 22.09.15 г. по 12.11.15 г. (12 часов).

**Длительность одного тренинга** – один академический час (45 мин.). Частота занятий – 2 раза в неделю. Профилактическая программа будет являться частью учебно-воспитательного процесса общеобразовательного учреждения.

**Учебный план тренинговых занятий с обучающимися**, который представляет собой сокращенный вариант Учебного плана подготовки волонтеров, состоящий из 6 (часов) основных занятий, включающих модули № 2, 3 (1 час), 5, 7, 8. Сроки проведения занятий зависят от возможностей конкретной образовательной организации и согласуются с руководителями школ перед реализацией Программы.

**Сроки реализации:** в период 17.11.15.- 03.12.15 (по 6 часов в каждой группе, реализуют 2 волонтера).

№	Модуль / тренинг	Учебные часы	Результат
1	Знакомство.	1 час	Знакомство участников группы друг с другом и тренером – психологом, создание доверительной атмосферы в группе.
1.	Представление программы. Введение в	1 час	Знакомство обучающихся с программой. Повышение

	проблему суицидального поведения.		информированности подростков по проблеме суицидального поведения.
2.	Основы и причины суицидального поведения.	2 часа	Повышение информированности подростков по проблеме суицидального поведения: отличительные признаки суицидального поведения; основные причины суицида; объективные факторы, сдерживающие суицид; диагностика суицидального поведения; профилактика суицидов.
3.	Знания, навыки, личные качества, необходимые волонтеру. Ожидания и опасения участников данного проекта. Выработка правил работы.	2 часа	Экспресс занятия для отбора волонтеров в разных группах. Оценка исходной готовности обучающиеся к осуществлению профилактической программы. Обучение элементарным навыкам консультирования (снятие уникальности проблемы; терапия «успехами и достижениями»; вербализация суицидальных переживаний как способ снижения реального суицидального риска).
4.	Кризисные ситуации. Принятие решения на основе иерархии жизненных ценностей.	2 часа	Развитие навыков уверенного поведения.
5.	Эмоции и чувства. Осознанное принятие решений.	1 час	Развитие навыков снятия напряжения, в том числе, в конфликтной ситуации. Поиск безопасных путей выражения чувств и конструктивных способов высказывания претензий. Отработка техник работы с чувствами, с сопротивлением.
6.	Навыки тренерской работы в области профилактики суицидов в подростковой среде	1 час	Обучение навыкам правильной передачи информации сверстникам. Знакомство с психологическими особенностями подростков. Выявление личных сложностей

			возникающих при работе.
7.	Информация об организациях и специалистах, оказывающих помощь в трудных жизненных ситуациях. Основы организации внутришкольного подросткового телефона доверия.	1 час	Знакомство подростков с Центрами психологической помощи в городе; специалистами, оказывающими психологическую помощь. Формирование элементарных навыков телефонного консультирования.
8.	Подведение итогов обучения и выработка перспектив.	1 час	Отработка и закрепление полученных навыков. Подведение итогов своей работы в группе, формулирование собственных перспектив.

**Список рекомендованной литературы для психологов-педагогов, осуществляющих сопровождение волонтерской деятельности:**

1. Бурменская Г.В. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей. - М.: МПСИ, 2007. – 480 с.
2. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис. Типологический анализ критической ситуации // Психологический журнал. – 1995. - № 3. – С. 90-101.
3. Дневник волонтера. Рабочая тетрадь для учащихся 8-10-х классов / Сост. О.И. Ефимова. Под ред. О.И. Ефимовой, А.Н. Бубновой. — М.: АНО «ЦНПРО», 2015. — 32 с.
4. Залыгина Н.А., Обухов Я.Л., Поликарпов В.А. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей. – М.: Прописки, 2004. – 196 с.
5. Крылова Т.А., Струкова М.Л. Социально-педагогические технологии в работе с детьми и семьями группы риска. – М.: Издательство: НИИ школьных технологий, 2010. - 184 с.
6. Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики. Сборник материалов международной практической конференции / Сост. и науч.ред. Н.Ю. Синягина, Н.В. Зайцева, Е.Г. Артамонова. – М.: АНО «ЦНПРО», 2013. – 99 с.

7. Райфшнайдер Т.Ю. Социализация девиантных подростков в общеобразовательной школе/Под общ. ред. Т.В. Волосовец Е.Н. Кутеповой. – М.: РУДН, 2008.

8. Семейная диагностика в суицидологической практике. Методические рекомендации. Составители: А.Г.Амбрумова, Л.И.Постовалова. – М.,1983.

9. Семья Г.В., Барсукова Т.М., Самарская Г.А., Ушакова Т.О., Пименова Е.Е., Жигарева Л.Е., Венцлавская Я.О. Ты не один в беде! Пособие для несовершеннолетних, оказавшихся в трудной жизненной и опасной ситуации/ Под общ. ред. Л.И. Гусевой. – М.: АНО «ЦНПРО», 2011. – 64 с

10. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю. Детский суицид: психологический взгляд. – СПб.: КАРО, 2006. - 176с

11. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю. Жестокость и суицид. – М.: РУДН, 2008.

12. Синягина Н.Ю. Социально-психологическая коррекция негативных отклонений современных подростков. – М.: РУДН, 2008.

13. Синягина Н.Ю., Пазекова Г.Е., Пискунова Е.Ю. Психологическая реабилитация детей и подростков, подвергшихся насилию.– М.: Вузовская книга, 2001.- 112с.

14. Социально-психологические проблемы суицида. Сб. Научных трудов. М.: Юридическая литература,1999.

15. Спасти от пропасти. Родительский всеобуч: программы профилактики суицидального риска. Методическое пособие / Сост. и науч. ред. Е.Г. Артамонова, О.И. Ефимова. - М.: АНО «ЦНПРО», 2014. – 224 с.

16. Школа без насилия. Методическое пособие./ Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. – М.: АНО «ЦНПРО», 2015. – 150 с.

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ**

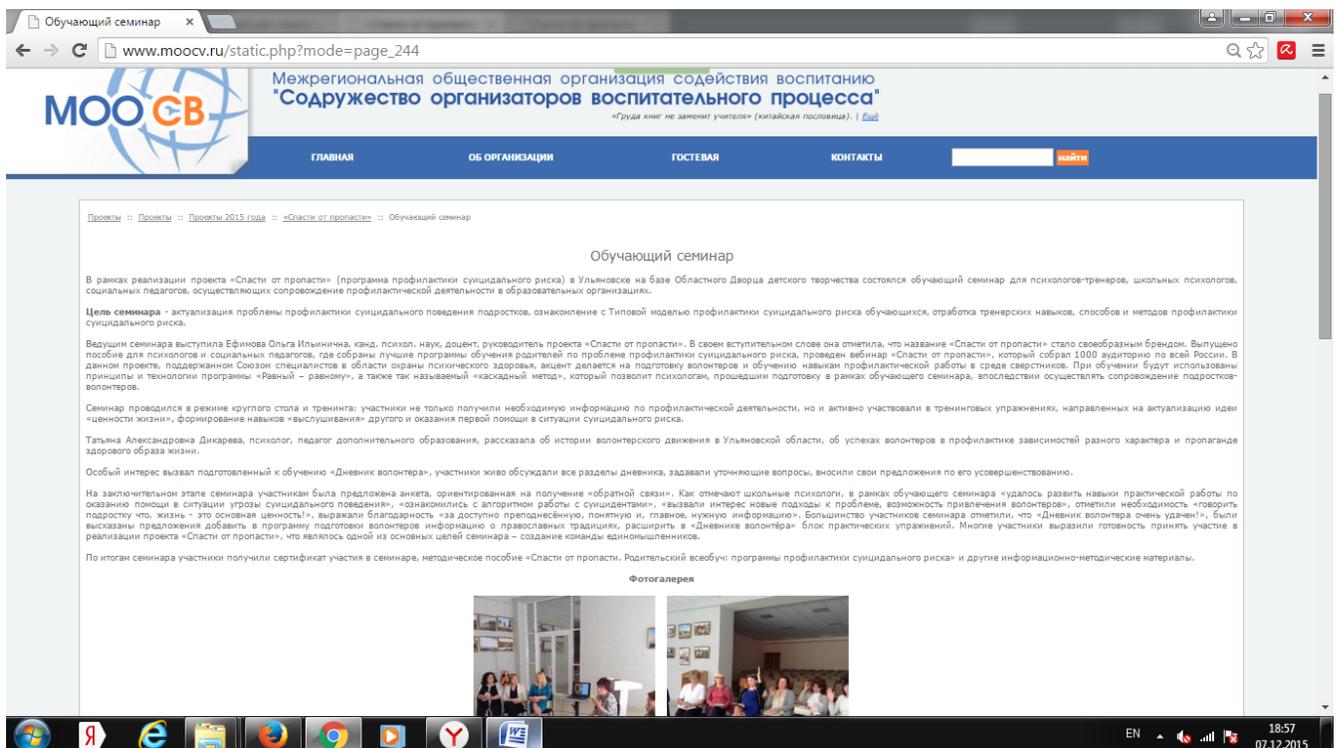
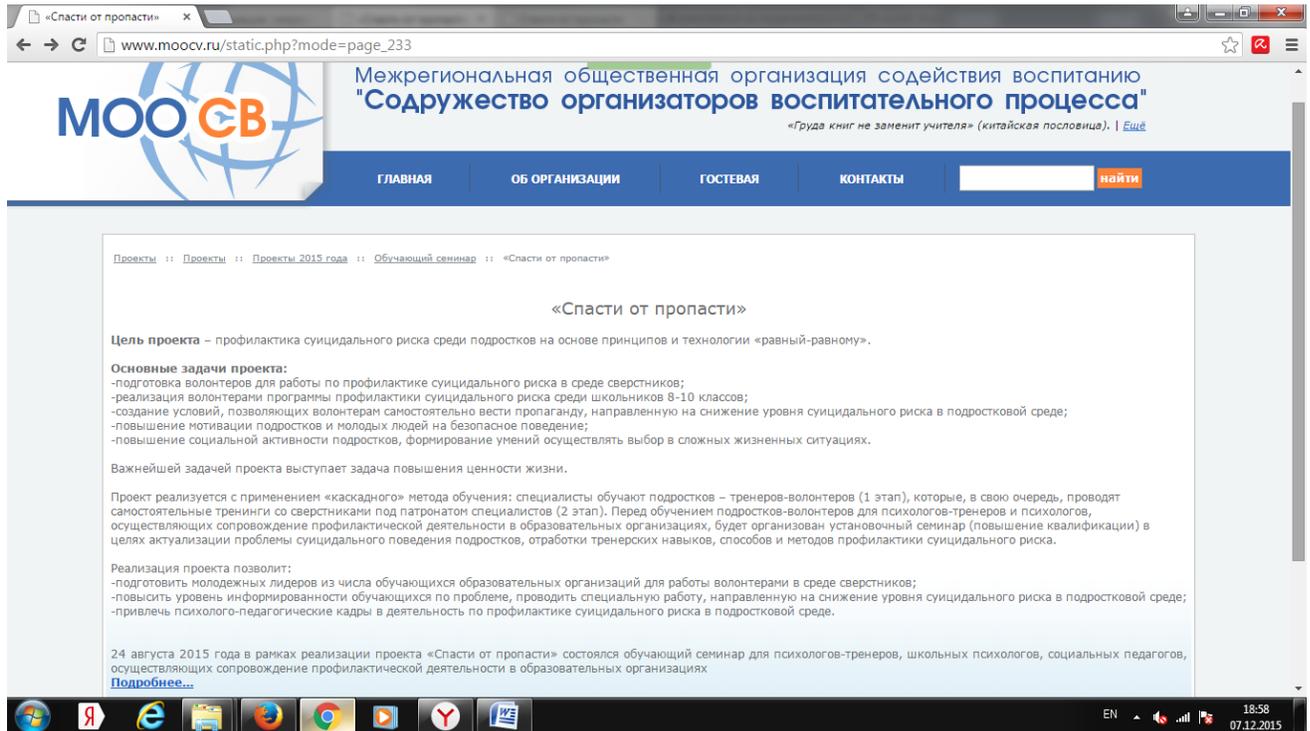
1. Презентация проекта «Спаси от пропасти».
2. Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики. Сборник материалов международной практической конференции / Сост. и науч.ред. Н.Ю. Синягина, Н.В. Зайцева, Е.Г. Артамонова. – М.: АНО «ЦНПРО», 2013. – 99 с.
3. Школа без насилия. Методическое пособие. / Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. – М.: АНО «ЦНПРО», 2015. – 150 с.
4. Спаси от пропасти. Родительский всеобуч: программы профилактики суицидального риска. Методическое пособие / Сост. и науч. ред. Е.Г. Артамонова, О.И. Ефимова. – М.: АНО «ЦНПРО», 2014. – 224 с.
5. Дневник волонтера. Рабочая тетрадь для учащихся 8-10-х классов / Сост. О.И. Ефимова. Под ред. О.И. Ефимовой, А.Н. Бубновой. – М.: АНО «ЦНПРО», 2015. – 32 с.

## Приложение 3.

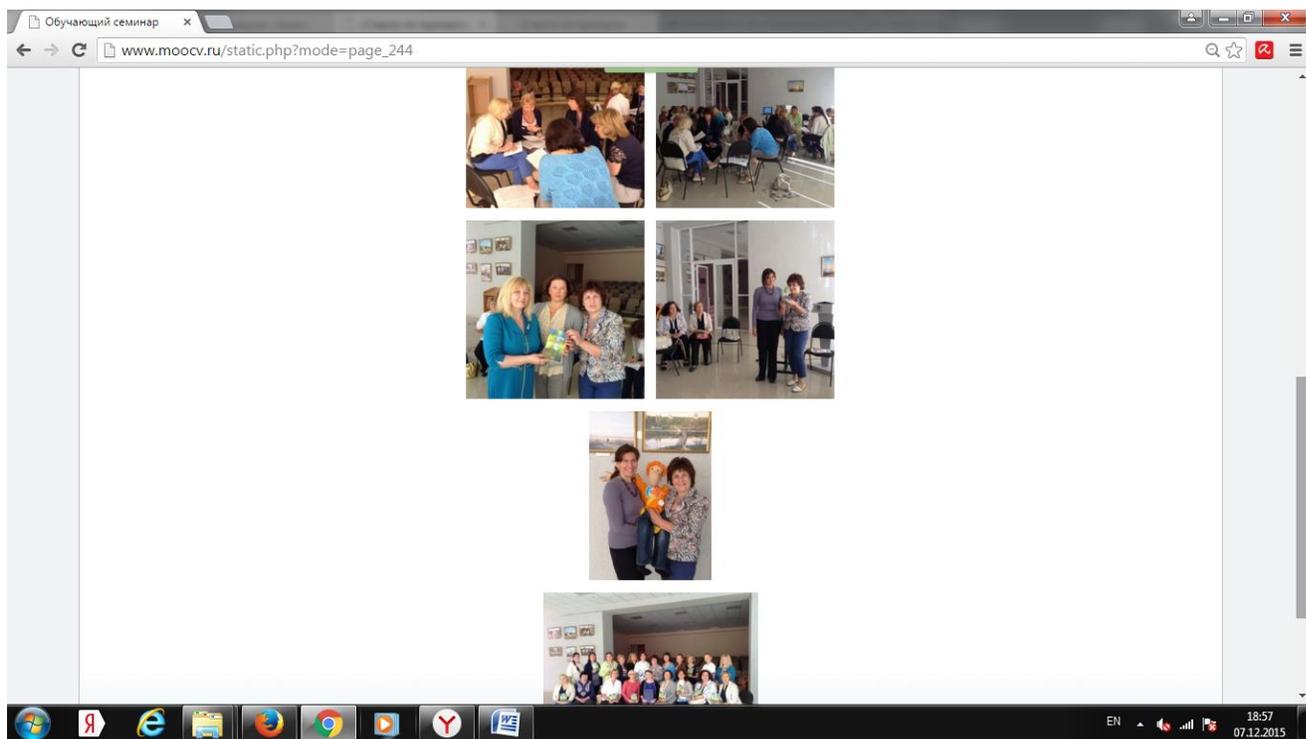
### **ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ: РАБОЧУЮ ТЕТРАДЬ «ДНЕВНИК ВОЛОНТЕРА»**

1. Презентация проекта «Спасти от пропасти».
2. Дневник волонтера. Рабочая тетрадь для учащихся 8-10-х классов / Сост. О.И. Ефимова. Под ред. О.И. Ефимовой, А.Н. Бубновой. — М.: АНО «ЦНПРО», 2015. — 32 с.
3. Памятка об оказании экстренной психологической помощи в г.Ульяновске (для распространения волонтерами в среде сверстников).

## КОПИИ ПУБЛИКАЦИЙ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ СМИ О ПРОВЕДЕННЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ



Материалы к проекту «Программа профилактики суицидального риска "Спасти от пропасти"»  
Ефимова О.И., Сиягина Н.Ю., Бубнова А.Н., Дикарева Т.А.



Материалы к проекту «Программа профилактики суицидального риска "Спасти от пропасти"»  
Ефимова О.И., Сиягина Н.Ю., Бубнова А.Н., Дикарева Т.А.

MOOCV

Межрегиональная общественная организация содействия воспитанию  
"Содружество организаторов воспитательного процесса"  
«Груда книг не заменит учителя» (китайская поговорка) | Ещё

ГЛАВНАЯ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ГОСТЕВАЯ КОНТАКТЫ

MOOCV :: «Спасти от пропасти» :: «Дневник волонтера»

### «Дневник волонтера»

В рамках проекта «Спасти от пропасти», который реализуется при поддержке Союза специалистов в сфере охраны психического здоровья, разработан «Дневник волонтера».

Рабочая тетрадь «Дневник волонтера» является приложением к базовому курсу по подготовке волонтеров из числа учащихся 8-10-х классов образовательных организаций по вопросам профилактики суицидального риска в рамках проекта.

«Дневник волонтера» стал хорошим подспорьем в работе и сама процедура получения рабочей тетради обязывала участников обучения более серьезно и вдумчиво относиться к информации, получаемой на тренинге. В Дневнике ребята записывали свои вопросы, возникающие во время обучения и в промежутках между занятиями, обсуждали свои записи, ответы на вопросы других участников группы. Хорошая полиграфия и качественные материалы, представленные в Дневнике, способствовали формированию самоуважения волонтеров, повышению их статуса среди участников процесса.

**Дневник содержит:**  
Кодекс Волонтеров Ульяновского молодежного движения «Равный — равному»;  
оформленный конспект к презентации по программе «Спасти от пропасти», где участник обучения может кратко записать основные мысли, суждения, понятия, необходимые в последующей работе волонтера;  
форму «Напиши свой отзыв», где ребята смогут по итогам обучения высказать свои пожелания и мысли относительно программы обучения, в т.ч. по работе с «Дневником волонтера» и другие материалы.

#### Фотоотчет

12:36  
09.12.2015

Материалы к проекту «Программа профилактики суицидального риска "Спасти от пропасти"»  
Ефимова О.И., Сиягина Н.Ю., Бубнова А.Н., Дикарева Т.А.

The screenshot shows a web browser window displaying a page from the website www.moosv.ru. The page features the logo of MOOSV (Межрегиональная общественная организация содействия воспитанию "Содружество организаторов воспитательного процесса") and a navigation menu with links for "ГЛАВНАЯ", "ОБ ОРГАНИЗАЦИИ", "ГОСТЕВАЯ", and "КОНТАКТЫ". The main content area is titled "Проект «Спасти от пропасти» стартовал в районах Ульяновской области" and contains several paragraphs of text describing the project's activities in November 2015. Below the text, there is a section labeled "Фотоотчет" (Photo report) with three photographs showing participants in a classroom setting. The browser's address bar shows the URL www.moosv.ru/static.php?mode=page\_284, and the Windows taskbar at the bottom indicates the date as 08.12.2015 and the time as 19:32.

520 · Входящие — Яндекс · (1) Входящие - moosv@l... · Проект «Спасти от проп... · Всероссийская конфере...  
www.moosv.ru/static.php?mode=page\_284

**MOOSV**  
Межрегиональная общественная организация содействия воспитанию  
**"Содружество организаторов воспитательного процесса"**  
«Груда книг не заменит учителя» (китайская пословица) | [Еще](#)

ГЛАВНАЯ   ОБ ОРГАНИЗАЦИИ   ГОСТЕВАЯ   КОНТАКТЫ    [найти](#)

[Архив новостей](#) :: [Проекты](#) :: [Проекты 2015 года](#) :: [«Спасти от пропасти»](#) :: Проект «Спасти от пропасти» стартовал в районах Ульяновской области

### Проект «Спасти от пропасти» стартовал в районах Ульяновской области

В ноябре 2015 г. в пос. Большое Нагаткино Цильнинского района в рамках муниципального мероприятия волонтерами г. Ульяновска, прошедшими соответствующую подготовку на базе областного Дворца творчества детей и молодежи по программе «Спасти от пропасти», были проведены профилактические тренинговые занятия для учащихся 7-8 классов общеобразовательных учреждений.

В тренингах на темы: «Здоровый образ жизни – лучшая защита от ВИЧ», «Эмоции и чувства. Умение владеть собой», «Приятие правильных решений на основе иерархии жизненных ценностей», «Что значит быть волонтером» приняло участие 120 школьников Цильнинского района Ульяновской области.

Мероприятие было организовано в рамках проекта «Спасти от пропасти» по профилактике суицидального риска среди подростков МОО содействия воспитанию «Содружество организаторов воспитательного процесса» и было призвано транслировать идеи проекта «Спасти от пропасти» на другие образовательные учреждения Ульяновской области.

Главная задача мероприятия – вовлечь новых волонтеров в пропагандистскую деятельность по здоровому образу жизни - была достигнута: в ряды волонтеров записалось 15 подростков, которые после завершения сроков реализации проекта будут проходить специальное обучение по подготовке волонтеров в рамках программы профилактики суицидального риска.

**Фотоотчет**

19:32  
08.12.2015

**ФОТООТЧЕТ О ПРОВЕДЕННЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ**



Материалы к проекту «Программа профилактики суицидального риска "Спасти от пропасти"»  
Ефимова О.И., Сиягина Н.Ю., Бубнова А.Н., Дикарева Т.А.



Материалы к проекту «Программа профилактики суицидального риска "Спаси от пропасти"»  
Ефимова О.И., Сиягина Н.Ю., Бубнова А.Н., Дикарева Т.А.



Материалы к проекту «Программа профилактики суицидального риска "Спасти от пропасти"»  
Ефимова О.И., Снягина Н.Ю., Бубнова А.Н., Дикарева Т.А.



Материалы к проекту «Программа профилактики суицидального риска "Спасти от пропасти"»  
Ефимова О.И., Снягина Н.Ю., Бубнова А.Н., Дикарева Т.А.



Материалы к проекту «Программа профилактики суицидального риска "Спасти от пропасти"»  
Ефимова О.И., Синягина Н.Ю., Бубнова А.Н., Дикарева Т.А.



Материалы к проекту «Программа профилактики суицидального риска "Спасти от пропасти"»  
Ефимова О.И., Синягина Н.Ю., Бубнова А.Н., Дикарева Т.А.

