

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

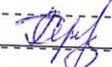
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию администрации Топчихинского района
МКОУ Топчихинская СОШ № 1 имени Героя России Д. Ерофеева

РАССМОТРЕНО
педагогический совет

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Протокол № 1

 Г.С. Таркалова

 Т.В. Кравцова

от "28" августа 2023 г.

Протокол № 1

Приказ № 364

от "28" августа 2023 г.

от "28" августа 2023 г.



ПРОГРАММА

профилактических мероприятий, направленных на выявление факторов и коррекцию аутодеструктивного поведения у обучающихся.

на 2023-2025 учебный год

с. Топчиха 2023

1. Пояснительная записка

Данная программа психолого-педагогической поддержки предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению деструктивного антивиталяного поведения и помощь и поддержка обучающихся разных возрастных групп в Муниципальном казенном учреждении Топчихинская средняя общеобразовательная школа №1 имени Героя России Дмитрия Ерофеева (далее-ОУ).

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223).
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства РФ от 26апреля 2021г. №1058-р «Об утверждении комплекса мер до 2025 г. по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних»;
- Постановления Правительства Алтайского края №493 от 17.11.2020г. «Об утверждении Комплекса мер по оказанию помощи (медицинской реабилитации, социально-психологической, психолого-педагогической помощи) несовершеннолетним, пережившим суицидальную попытку»;
- На основании Механизма межведомственного взаимодействия по обмену информацией о фактах суицидов (суицидальных попыток), изучению причин и условий им способствовавших, организации методического сопровождения специалистов, осуществляющих оказание помощи несовершеннолетним, пережившим суицидальную попытку, утвержденного Постановлением КДН и ЗП Алтайского края от 20.12.2019г. № 18 (в ред. От 23.12.2020, 25.03.2021г.)
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;

- основной образовательной программы ООО утвержденной приказом от 31.05.2021 № 287.

Программа психолого-педагогической поддержки направлена на то, чтобы помочь ее участникам глубже узнать свои личностные особенности, оценить и применить свои возможности, а также привлечь ресурсы ближайшего окружения, специалистов для решения своих кризисных ситуаций.

Антивитальное (аутоагрессивное) поведение – это поведение, направленное против биологических потребностей человека, может носить характер пассивного и ненамеренного размышления и / или рискованных в отношении здоровья мыслей и действий, напрямую не связанных с намерением свести счеты с жизнью.

Под понятием психолого-педагогической помощи детям и подросткам с деструктивным антивитальным поведением мы понимаем системный подход, позволяющий выявить и предупредить негативные эмоциональные проявления и антивитальное поведение, включающий в себя психодиагностику, психопрофилактику и психокоррекцию.

Программа реализуется в течение учебного года, проходит в 3 этапа: **диагностический, развивающий и консультативный.**

Основным в построении концепции психологической помощи детям и подросткам с аутодеструктивным поведением имеют положения ряда теорий: личностные особенности развития детей (Л.С.Выготский, Л.С.Собчик) и процессы социализации. Методологическими основаниями профилактической программы стали работы А.Г. Холмогоровой, Н.Г. Гаранян о многомерной модели психологического здоровья личности.

Программа рассчитана на реализацию психолого-педагогического воздействия в рамках двух блоков:

-первый блок разработан для непосредственной работы с несовершеннолетними по укреплению жизненной позиции.

-второй блок включает набор информации для группового и индивидуального консультирования педагогов и родителей, памятки по профилактике жестокого обращения с детьми.

Программа содержит набор психопрофилактических и психокоррекционных методик и упражнений, и мероприятий, позволяющих варьировать меры воздействия на несовершеннолетних, в зависимости от их личностных особенностей, образовательного уровня, наличия деструктивного поведения и других факторов с учетом необходимого, возможного, эффективного времени работы.

Общая профилактика негативных эмоциональных проявлений и антивитального поведения в школе заключается в сплочении коллективов, оптимизации социально-психологического климата.

Первичная профилактика проводится, когда у подростков есть три и более факторов антивитального риска: повышенная тревожность, нарушена адаптация, заниженная самооценка, агрессивность, неуверенность в себе и т.п.

Цель профилактики – поддержать детей, помочь отреагировать эмоции, реабилитация Я-образа подростков, усиление их ресурсности. Именно на первичную профилактику направлена работа по программам методического обеспечения: «Путь к успеху» (авторы: Вахрушева И.Г., Блинова Л.Ф.), «Познай себя» (авторы: Селевко Г.К.-Серия “Самосовершенствование личности”), и «Тропинка к своему Я» (авторы: Хухлаева О.В.).

Вторичная профилактика антивитального поведения направлена на работу с детьми в трудных жизненных ситуациях, чаще применяется индивидуально по отдельным разработанным программам.

Третичная профилактика предлагает мероприятия, направленные на снятие или уменьшение аутодеструктивных проявлений. Применяется чаще метод беседы.

Профилактическая работа должна быть направлена на осмысление ценности человеческой жизни. Учителя и родители должны быть готовы грамотно реагировать на аутодеструктивное поведение детей и подростков (не критиковать), знать причины возможного

—
проявления антивитального поведения (низкая самооценка, негативные высказывания и т.д.), оценить риск и ресурсность.

Основными направлениями работы педагогов ОУ в сфере общей профилактики.

— обеспечивают систематический внешний визуальный осмотр несовершеннолетних обучающихся (воспитанников) в целях **выявления внешних признаков суицидального поведения несовершеннолетних** (замкнутость, подавленное настроение, угрюмость, подчеркнутое пренебрежение внешним видом, порезы на руках и пр.) и доводят эти сведения до родителей (законных представителей);

— организуют **проведение родительского всеобуча** по вопросам урегулирования детско-родительских отношений, профилактики суицидального поведения несовершеннолетних, вовлечения несовершеннолетних в совершение действий, представляющих опасность для их жизни, по вопросам обеспечения информационной безопасности детей;

— организуют **проведение тематических мероприятий, классных часов по информационной безопасности детей**, мероприятий, пропагандирующих **ценность человеческой жизни**;

— проводят психологические тренинги, направленные на **оптимизацию межличностных отношений в детском коллективе**, для несовершеннолетних обучающихся (воспитанников);

— проводят инструктажи с работниками о **порядке действий при возникновении кризисных ситуаций**, в случаях выявления сведений о суицидальном поведении подростков, обнаружения признаков суицидального поведения несовершеннолетних (особое внимание уделяется вновь прибывшим обучающимся и ученикам 1, 5, 9, 11 классов; воспитанникам в возрасте 12–15 лет).

Основными направлениями общепрофилактической деятельности с точки зрения принципов их организации, методической оснащенности, планирования и реализации в условиях образовательных учреждений.

Выявление внешних признаков суицидального поведения несовершеннолетних. Под суицидальным поведением понимаются различные поступки, обусловленные стремлением лишить себя жизни и служащие средством разрешения личностного кризиса, возникшего при столкновении человека с препятствием на пути реализации его важнейших потребностей и целей.

У лиц, склонных к суицидальным мыслям и намерениям, отмечаются следующие психологические и поведенческие черты:

— депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, жизненной активности в целом, моторная заторможенность и ограничение суточной (ежедневной) двигательной активности, проблемы со сном;

— чувство изоляции, отверженности, в том числе вызванное уходом из семьи и лишением систем поддержки (распознаются по монологам ребенка или в целенаправленном диалоге);

— неспособность общаться с другими людьми из-за чувства безысходности, иногда с комментариями по поводу собственной никчемности, ничтожности;

— ощущение безнадежности и беспомощности, на пике которого возможна импульсивная суицидальная попытка;

— уверенность в том, что лучше не станет никогда, речь (и мысли) полны обобщений и фатальны: «жизнь ужасна», «всем все равно», «я безнадежен», «любые усилия напрасны»;

— настойчивые или повторные мысли и высказывания о самоубийстве;

— сужение восприятия, окружающего и себя самого по типу туннельного видения, т.е. неспособность увидеть то положительное, что могло бы быть приемлемо для ребенка; в поле

—

внимания остается только один выход из сложившейся ситуации, заметить остальные подросток не в силах.

Нацеливание педагогов образовательных организаций на чуткое и внимательное отношение к изменениям в эмоциональном состоянии и поведении учеников – основа превентивного подхода в профилактике суицидальных рисков.

Особого внимания требуют:

- подростки-одиночки;
- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками;
- отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- сверхкритичные к себе;
- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат;
- переживающие несоответствие между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- страдающие от болезней или покинутые окружением; – склонные к самоповреждающему поведению.

Есть ряд признаков самоповреждающего поведения, на которые педагог в первую очередь должен обратить внимание:

- одежда с длинными рукавами и штанинами даже в жаркую погоду или на занятиях физкультурой;
- бинты или многочисленные браслеты, полностью закрывающие запястья;
- следы старых или новых порезов и царапин, шрамы, которые подросток не может объяснить или находит постоянно повторяющиеся банальные объяснения;
- лезвия или острые предметы в сумке, хотя их не нужно приносить на урок;
- оборонительная позиция, когда поднимается тема самоповреждения.

Помимо знаний о таких характерных внешних особенностях, классный руководитель, педагог-предметник, любой сотрудник школы может освоить информацию о комплексных признаках суицидальной угрозы, включающих поведенческие, словесные и эмоциональные изменения (Приложение 1).

Возможные способы информирования подростков о суицидальных намерениях дифференцируются на прямые и косвенные:

- прямое устное сообщение, когда открыто выражаются мысли или планы в отношении суицида;
- косвенное устное сообщение, в котором подростки не так явно делятся своими мыслями: «Я так больше не могу...»;
- прямое невербальное информирование (приобретение лекарств);
- косвенное невербальное сообщение (внезапное желание завершить дела, раздать любимые предметы и пр.).

Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних может быть эффективной только при комплексности и внедрении командного стиля работы. При этом особая роль отводится классному руководителю как человеку, который общается с подростком регулярно, может заметить и непосредственно повлиять на позитивное разрешение трудной для подростка ситуации. Рекомендации для классного руководителя должны носить конкретный и прикладной характер, быть сформулированы в терминах «действия»:

1. Если вы увидели хотя бы один из признаков, свидетельствующий о надвигающейся угрозе подростку, это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним.

2. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию.

3. Помните, что доверительное общение выступает дополнительным фактором защиты.

4. Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.

5. Если вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

Организовать педагогическое наблюдение за подростками группы риска и сделать его более эффективным помогает схема (карта) индикаторов суицидального риска (особенностей сложившейся ситуации, внешнего поведения, когнитивной деятельности, высказываний и настроения человека, увеличивающих степень риска суицидального поведения), которая может использоваться в школе. Для этого используется карта наблюдения «Наличие факторов кризисной ситуации у обучающихся» (Приложение 2). Карта наблюдения нацеливает классного руководителя на фиксацию определенных внешних и внутренних маркеров неблагополучия, позволяет замечать и отмечать изменения в поведении, эмоциональной сфере подростков, своевременно информировать родителей о возникших проблемах с успеваемостью или нетипичном поведении ученика в школе.

Новизна программы заключается в том, что основным в программе является оценка личностного отношения ребенка к жизни, ситуации. Профилактика и коррекция аутодеструктивных проявлений в поведении детей и подростков происходит через раскрытие их внутренних и внешних ресурсов, формирования целеполагания и развития временной перспективы, построения жизненного плана (ДЖП).

Цель программы- профилактика проявлений аутодеструктивного поведения у детей и подростков, через психолого-педагогическое сопровождение.

Задачи:

1. Выявить и изучить особенности поведения у детей и подростков
- 2.Повысить социально-психологические компетентности подростков.
3. Развить способности производить значимые изменения в своей жизни, способности адекватно и наиболее полно познавать себя и других людей, адекватно реагировать на происходящее.
5. Помочь овладеть приемами межличностного взаимодействия, навыками релаксации.
- 6.Раскрыть внутренние и внешние ресурсы детей и подростков.

Основные методы программы

1.Позитивная динамическая терапия (техники использования психотерапии и самопомощи, психодрамы снимают напряжение, страх, позволяют быстро адаптироваться в коллективе).

2.Метод беседы (позволяет развивать мышление, речь, общую осведомленность).

3.Арт-терапия и БОС-терапия (позволяет дать выход эмоциям, стимулирует психологические процессы).

4.Аутотренинг (направлен на снятие эмоционального напряжения, на закрепление пройденного материала).

5. Метод релаксации (направлен на снятие эмоционального напряжения).

Этапы групповой работы с детьми и подростками

1.Мотивирующий этап – подготовительный

Цель: замотивировать детей и подростков на участие в развивающих занятиях, с помощью которых они смогут узнать о своем эмоциональном мире, о своем поведении, своих возможностях и о поведении окружающих людей. Провести психодиагностику.

2.Этап работы в эмоциональной сфере

Цель: научить школьников понимать свои эмоции, переживания. Помочь научить конструктивному самоутверждению.

Работа с учащимися направлена на формирование гармоничного контакта со средой и окружающими людьми и на раскрытие внутреннего потенциала, психических особенностей, веры в свои силы, формирование временной перспективы.

3. Этап работы в когнитивной сфере

Цель: помочь детям осознать связь негативного мышления и эмоций. Обучить гибким, позитивным способам мышления.

Работа группы проходит в когнитивно-экзистенциальном направлении, направленном на осознание смысла жизни, ее ценности как таковой, возможности самораскрытия в любви к близким людям, творчестве, помощи окружающим, выборе профессии.

2. Технологии, методики, инструментарий, которые используются в процессе реализации программы

Методики, используемые психологами для определения антивитаальных наклонностей и повышенной тревожности у несовершеннолетних:

- Методика САН: самочувствие, активность, настроение.
- Методика «Многомерная оценка детской тревожности» (МОДТ). Е. Е. Ромицына (Малкова);
- Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Сирса);
- Шкала личностной тревожности (А.М.Прихожан);
- Тест школьной тревожности Филипса. Автор Б. Филипс
- Проективные методики: Методика незаконченных предложений, Цветовой тест Люшера, «Моя семья», «Методика несуществующего животного», МАК –карты;
- Шкала тревоги Спилбергер-Ханина, STAI;
- Опросник Айзенка «Самооценка психических состояний личности»;
- Опросник Антивитальность и жизнестойкость. О. А. Сагалакова, Д. В. Труевцев.

Для проведения **мониторинга несовершеннолетних, склонных к суицидальному поведению** (углубленной психодиагностики обучающихся группы риска по суицидальному поведению) используются следующие методики на основе краевых рекомендаций:

- Исследование адаптации к стрессу по методике Лазаруса;
- Шкала безнадежности А. Бека;
- Опросник склонности к агрессии Басса –Перии «BPAQ»;
- Шкала семейной гибкости и сплоченности (FACES-3);
- Опросник детской депрессии М.Ковача;
- Опросник одиночества Д.Рассел и М.Фергюрсон.
- Карта риска суицида (в модификации Л.Б. Шнейдер)

Предлагаемый перечень методик позволяет выявить ключевые факторы риска суицидального поведения: депрессивное состояние с переживаниями безнадежности, одиночества, гнева; личностные расстройства и характеристики личности; склонность к агрессивным реакциям, преобладающие копинг-стратегии, уровни сплоченности и адаптации членов семьи.

Данные методики используются также для повторного обследования подростков по результатам проведенной психолого-педагогической работы.

Диагностическая база и алгоритм выявления факторов риска суицидального поведения обучающихся 7–11 классов

Выявляемые факторы	Сроки проведения	Диагностический инструментарий	Отчетный документ
Выявление первичных признаков социально-психологического неблагополучия в ходе плановой диагностики			

Психолого-педагогическая диагностика особен-	В течение учебного года в со-	Стандартные психологические диагностические	Информационная
--	-------------------------------	---	----------------

ностей протекания адаптационного периода, причин дезадаптации, диагностика социально-психологического климата в классах, личностных и эмоционально-волевых особенностей обучающихся, факторов риска и факторов защиты	ответствии с годовым планом работы педагога-психолога образовательной организации	методики, направленные на выявление указанных факторов	карта класса (группы)
---	---	--	-----------------------

Мониторинг факторов риска суицидального поведения несовершеннолетних (поведенческих, словесных, эмоциональных признаков суицидальной угрозы)

I этап мониторинга

Определение потенциальных социальных и поведенческих факторов развития/наличия кризисной ситуации у обучающихся. Определение степени выраженности уровня тревоги и тревожности	Два раза в течение учебного года: октябрь, март	1. Карта наблюдения для классных руководителей «Наличие факторов кризисной ситуации у обучающихся». 2. Карта наблюдения для родителей «Оценка факторов кризисной ситуации у обучающихся». 3. Методика САН: самочувствие, активность, настроение. 4. Тест «Шкала тревоги Спилбергера – Ханина, STAI»	Аналитико-статистическая справка по результатам анализа карт наблюдения, заполненных классными руководителями и родителями, протоколов фиксации результатов
--	---	--	---

II этап мониторинга (углубленное психодиагностическое обследование)

<p>Диагностика личностных особенностей, возможных пограничных расстройств личности, наличия депрессивных состояний, чувства безнадежности, уровня субъективного ощущения одиночества, уровней самооценки и притязаний, копинг-стратегий, склонности к агрессии</p>	<p>По результатам первого этапа мониторинга</p>	<p>1.Исследование адаптации к стрессу по методике Лазаруса; 2.Шкала безнадежности А. Бека; 3.Опросник склонности к агрессии Басса – Перии «ВРАQ»; 4.Шкала семейной гибкости и сплоченности (FACES-3); 5.Опросник детской депрессии М.Ковача; 6.Опросник одиночества Д. Рассел и М.Фергюрсон. 7.Карта риска суицида (в модификации Л.Б. Шнейдер.</p>	<p>Психологическое заключение, информационная карта</p>
<p>Повторное диагностическое обследование по результатам реализации индивидуальной программы сопровождения (ИПС)</p>			
<p>Динамика оценки депрессивного состояния, чувства безнадежности, уровня субъективного ощущения одиночества, уровней самооценки и притязаний, копинг-стратегий, развития антисуицидальных факторов.</p>	<p>По результатам оказанной психолого-педагогической помощи подростку</p>	<p>Тот же диагностический комплекс</p>	<p>Психологическое заключение (с указанием динамики)</p>

Для профилактики аутодеструктивного поведения, определяется наличие следующих факторов:

- состояние субдепрессии;
- повышенной тревожности;
- низкой адаптации;
- склонности к антивитальному поведению и действиям.

С каждым обучающимся в рамках психологического сопровождения, обозначается проблема и намечаются пути разрешения, планируется система мероприятий, направленный на преодоление неуспешности ребенка, отслеживается динамика.

Особое внимание также уделяется детям с высоким уровнем тревожности.

. Осуществляется диагностика тревожности (мониторинг):

1-4 класс:

- Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Сирса);
- Проективные методики: «Моя семья», «Методика несуществующего животного».

5-9 класс:

- Шкала личностной тревожности (А.М.Прихожан);

—

- Методика «Многомерная оценка детской тревожности» (МОДТ). Е. Е. Ромицына (Малкова);

- Опросник Антивитальность и жизнестойкость. О. А. Сагалакова, Д. В. Труевцев.

10-11 класс:

- Опросник Антивитальность и жизнестойкость. О. А. Сагалакова, Д. В. Труевцев.

- Шкала личностной тревожности (А.М.Прихожан);

- Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, STAI.

Цель мониторинга: Определить уровень тревожности в различных ситуациях.

Выделяем группу «тревожных» детей. Далее, в рамках индивидуальной консультации, выясняем причину высоких баллов, личная ли это или ситуативная тревожность. Проводится углубленная диагностика. После тестирования с каждым подростком, попавшим в «группу риска» проводится частично стандартизированная беседа и наблюдение. Предлагается реализация индивидуального психолого-педагогического сопровождения, по составленной индивидуальной программе опираясь на чек-лист). (Приложение 3)

Целью беседы является:

1) подтвердить достоверность результатов, полученных в процессе диагностики;

2) получить информацию о подростке и о его семье для работы в профилактической программе.

Полученные результаты проведенного углубленного психодиагностического обследования обрабатываются и анализируются педагогом-психологом. Данные, полученные по результатам проведения второго этапа мониторинга педагогом-психологом, фиксируются в протоколе.

Рекомендации по организации психолого-педагогического сопровождения обучающихся реализуются на основании письменного согласия родителей (законных представителей).

Индивидуально-психологическое сопровождение подростков с риском суицидального поведения в ОУ.

Психолого-педагогическое сопровождение подростков, находящихся в кризисной ситуации (суицидальной угрозы), может включать в себя следующие компоненты:

1. Оповещение родителей (законных представителей) о наличии риска развития суицидального поведения и рекомендации по направлению в медицинские организации.

2. Составление индивидуального плана психолого-педагогического сопровождения подростка.

3. Выработка рекомендаций для педагогов и родителей по взаимодействию с подростком.

4. Консультирование несовершеннолетних и членов семьи на базе профильных организаций, оказывающих кризисную психологическую помощь.

5. Индивидуальная работа (психологическое консультирование) педагога-психолога с подростком.

6. Получение методической поддержки педагога-психолога, в том числе супервизии сложных случаев.

После проведения углубленного психодиагностического обследования обучающихся, входящих в группу риска, определения потенциальных и актуальных факторов риска развития суицидального поведения и доведения до сведения родителей (законных представителей) результатов обследования образовательные организации проводят психолого-педагогические консилиумы с целью оказания своевременной комплексной психолого-педагогической и социальной помощи подростку.

Психолого-педагогический консилиум по данному вопросу проводится в соответствии с Положением о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации.

—

Рекомендации психолого-педагогического консилиума могут включать: разработку индивидуальной программы сопровождения (далее – ИПС) подростка, проведение групповых и (или) индивидуальных занятий с подростком, профилактическую деятельность с подростком, другие условия психолого-педагогического сопровождения в рамках компетенции образовательной организации.

Программа сопровождения должна быть обозначена грифом «Для служебного пользования». Информация о ребенке и его семье является строго конфиденциальной и не подлежит разглашению без их согласия. Права ребенка строго охраняются ответственными специалистами с соблюдением принципа «не навреди».

В соответствии с Порядком межведомственного взаимодействия по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних, «ИПС несовершеннолетнего обучающегося включает в себя мероприятия по оказанию ему психологической помощи, проведение коррекционно-развивающих занятий как индивидуальных, так и групповых, мероприятий по формированию поддерживающего окружения несовершеннолетнего, работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетнего и иных мероприятий, разработанных на основе рекомендаций психолога (иного уполномоченного лица)». Планируемые мероприятия могут быть направлены на улучшение детско-родительских отношений, формирование поддерживающего окружения, комфортного эмоционального климата в семье, преодоление причин, вызывающих у несовершеннолетнего стресс, эмоциональный дискомфорт, нежелание жить.

По результатам реализации мероприятий ИПС могут быть приняты следующие решения:

- о завершении реализации ИПС;
- о внесении изменений в ИПС;
- о продолжении реализации ИПС.

Основной целью психолого-педагогического сопровождения подростков в кризисной ситуации является предотвращение суицида. Реализация этой цели возможна через серию консультаций с подростком в том случае, если педагог-психолог имеет навыки кризисного консультирования, а подросток и семья параллельно получают медицинскую помощь.

Индивидуальная программа сопровождения детей из группы суицидального риска формируется педагогом-психологом в зависимости от каждой конкретной ситуации и проводится предпочтительно в индивидуальной форме, поскольку в основе каждой ситуации лежат личные субъективно переживаемые как сложные, неразрешимые обстоятельства жизни.

Ниже мы приводим примерную структуру работы педагога-психолога, примеры психологических техник и методов, в первую очередь направленных на решение подростком поставленной цели, а не на изменение причин (жизненных обстоятельств, личностных особенностей и т.п.), на фоне которых возник суицидальный кризис.

В процессе индивидуального психологического консультирования обучающихся, находящихся в кризисных состояниях, можно выделить следующие этапы: начальный, основной и завершающий.

Задачами **начального этапа** психологического консультирования являются:

- 1) информирование об особенностях, условиях психологического консультирования и сопровождения;
- 2) мотивирование подростка на работу с психологом;
- 3) сбор информации, определяющей проблему;
- 4) формулировка целей (запроса) работы: следует помнить, что расплывчатые цели означают расплывчатую работу и соответственный конечный результат;
- 5) оказание психологической поддержки;
- 6) подписание с подростком антисуицидального договора, в котором подросток обязуется не наносить вред своему здоровью в период работы с психологом.

—
Задачами **основного этапа** психологического консультирования являются:

- 1) выявление травмирующих переживаний;
- 2) оптимизация психоэмоционального состояния;
- 3) обучение подростка навыкам саморегуляции;
- 4) коррекция неадаптивных личностных установок, обуславливающих развитие кризисных состояний;
- 5) обучение навыкам совладающих копинг-стратегий;
- 6) развитие способности к активизации внутренних и внешних ресурсов.

На ранних этапах индивидуального психолого-педагогического сопровождения одним из эффективных методов является разработка совместно с подростком, имеющим суицидальные наклонности, «Плана безопасности» – системы средств, которые могут остановить кризис, предотвратить само-повреждающее поведение. «План безопасности» должен всегда быть доступен для использования подростком. Это могут быть записи в блокноте, личном дневнике.

«План безопасности» должен включать пять шагов:

1. Описание сигналов (триггеров), предупреждающих о возможности суицида.
2. Копинг-стратегии, которые могут использоваться самостоятельно.
3. Список людей, которые могут помочь справиться с кризисным состоянием без сообщения им деталей происходящего.
4. Список людей, с которыми подросток может связаться для открытого обсуждения своего кризиса.
5. Информация о контактах для неотложной помощи.

Задачами **завершающего этапа консультирования** в рамках индивидуальной программы сопровождения подростка являются:

- 1) закрепление полученных навыков, фиксация положительных результатов;
- 2) фокусировка на сильных сторонах подростка;
- 3) закрепление продуктивных копинг-стратегий
- 4) развитие способности к позитивному целеполаганию;
- 5) активизация значимых антисуицидальных факторов.

Методы, техники, упражнения, которые может использовать педагог-психолог в ходе коррекционной работы, должны соотноситься с этапами работы и поставленными задачами и быть направлены на коррекцию эмоционального состояния, проработку негативных эмоций, обучение способам совладания с эмоциональными реакциями, коррекцию деструктивных установок, самооценки и самоотношения, на расширение диапазона поведенческих реакций, повышение жизнестойкости, поиск ресурсов, построение позитивной картины будущего.

Педагог-психолог, реализуя индивидуальную программу сопровождения, может использовать в своей работе различные упражнения и техники.

Направления работы с родителями обучающихся «группы риска» по профилактике.

Просветительская работа с родителями – базовое направление деятельности образовательного учреждения. Однако проблематика, связанная с суицидальными рисками несовершеннолетних, имеет свою специфику предъявления, поскольку способна активизировать защитные механизмы родителей в сторону нивелирования проблемы, ухода от ее обсуждения, рационализации и пр. Профессионализм классного руководителя, педагога-психолога во многом определяет успешность взаимодействия с родительской аудиторией, так как позволяет избежать наиболее типичных просчетов.

Принципы взаимодействия педагогов, педагогов-психологов с родителями в профилактике кризисных состояний и суицидальных рисков у подростков:

- способность к конструктивному диалогу и равенство позиций;
- формирование отношений доверия;
- актуальность и доступность предъявляемой информации;
- отказ от запугивания и упрощений;
- эмоциональное вовлечение родителей в обсуждаемый материал;
- обращение к их опыту и компетентности;
- активизация рефлексивных механизмов как основы осмысления и изменения родительского опыта;
- использование рекомендованной и качественной методической продукции;
- использование активных и интерактивных приемов обучения.

В работе с родителями используются:

1. Ролевые игры. В ходе проигрывания небольших сценок спланированного или произвольного характера, отражающих модели жизненных ситуаций, имитируются и разрешаются проблемы. Это хорошая наработка вариантов поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться родители.

2. Деловые игры. Посредством моделирования системы отношений в ходе игры участники анализируют заданные условия и принимают оптимальные решения, выбирают наиболее целесообразный путь и т.п.

3. Дискуссия. Этот метод позволяет с помощью логических доводов воздействовать на мнение, позиции и установки участников дискуссии в процессе непосредственного общения.

4. Мозговой штурм. Техника используется в занятии как способ закрепления полученной информации по теме, ее расширение за счет генерирования новых идей и активизации творческого потенциала участников.

5. Арт-терапия. Применяются отдельные приемы как вспомогательное средство для диагностической работы; средство развития внимания к чувствам, усиления ощущения собственной личностной ценности, расширения способов самовыражения родителей.

6. Изотерапия. Ее применение создает атмосферу доверия, терпимости и внимания к внутреннему миру человека, вызывает положительные эмоции, помогает преодолеть апатию, сформировать активную жизненную позицию.

7. Библиотерапия. Подбирается литературный материал для чтения (рассказы, притчи), которые родители могут применить к какой-то ситуации.

8. Метод активного слушания. Родители приобретут навыки заинтересованного слушания своих детей, выражения эмпатии.

9. Мини-лекция. Используется для теоретического обоснования темы занятия, системы представлений о том или ином предмете, явлении, помощи участникам в том, чтобы осмыслить проблему и прийти к определенному выводу.

10. Проблемное задание. Цель – теоретическое осмысление реальных проблем, поиск путей их практического решения.

11. Анализ конкретных ситуаций.

12. Практическое задание: формирование навыков и умений применения приобретенных знаний в практической деятельности.

13. Метод обратной связи: в организации профилактической работы с родителями важно получать обратную связь не только от родителей, но и от специалиста (психолога, социального педагога), который наблюдает за семьей, консультирует ее, оказывает необходимую помощь.

—

Организация эффективной просветительской работы с родителями состоит из трех этапов. Каждый этап направлен на решение различных частных задач и состоит из особых методов и приемов.

Установочный (ориентировочный) и диагностический этап.

Его цели: снятие тревожности, повышение уверенности каждого участника, формирование желания сотрудничать со специалистами и что-либо узнать, а в некоторых случаях изменить, выявление ключевых потребностей в специализированных знаниях.

Просветительский и развивающий этап с элементами обучения и последующей отработкой полученных знаний и навыков.

Цели: прояснение и уточнение запросов, ожиданий, совместный анализ трудностей и проблем, обучение эффективным стратегиям и методам коммуникации, саморегуляции и т.д., то есть овладение знаниями, умениями и навыками в соответствии с теми или иными запросами.

Этап оценки эффективности. Цели: оценка полученных результатов, обсуждение рекомендаций.

Основные темы, которые можно рассматривать с родителями:

- особенности подросткового возраста;
- риски и угрозы в жизни подростков;
- информационные риски, опасные группы, опасный контент;
- специфика проживания подростками кризисной или трудной ситуации;
- поведенческие, эмоциональные, словесные признаки суицидального поведения;
- резкие изменения в поведении и высказываниях, которые должны насторожить;
- мифы и стереотипы о подростковых суицидах;
- что может сделать взрослый при преодолении подростком кризисных ситуаций;
- что стоит и что не стоит делать и говорить;
- рекомендации по оказанию помощи и поддержки подросткам, выстраиванию конструктивного диалога с родителями.

В целом работа с родителями направлена на:

- систематическое разностороннее педагогическое просвещение родителей, т.е. ознакомление их как с основами теоретических знаний, так и с практикой работы с обучающимися;
- привлечение родителей к активному участию в учебно-воспитательном процессе;
- формирование у родителей потребности в самообразовании.

Профилактическая работа строится со всеми участниками образовательного процесса.

3. Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы.

Отказ родителей (законных представителей) от диагностики эмоционального состояния учащегося и от психолого-педагогической работы с ним (перед обследованием подростков родители (законные представители) дают письменное согласие на психодиагностику и занятия с подростком, в том числе и коррекционные).

Личный отказ (нежелание) подростка участвовать в групповых занятиях. В случае отказа, подростку предлагается индивидуальная форма работы, при категорическом отказе педагог-психолог даёт необходимые рекомендации подростку и его родителям (законным представителям), а также ведёт наблюдение за учащимся с целью определения дальнейших действий.

4. Ожидаемый результат

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с отклонениями в поведение и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде.

Возможность для психологического раскрепощения школьников, для формирования навыков и приемов, способствующих самовыражению каждого ученика.

Возможность для оказания помощи классному руководителю, учителю-предметнику строить учебно-воспитательную работу в системе, с учетом психологических и возрастных особенностей учащихся.

Создание условий для своевременной корректировки выявленных психологических проблем.

**Планирование работы по организации профилактических мероприятий,
направленных на выявление и коррекцию негативных проявлений и кризисных
состояний обучающихся
2023-2025 учебный год.**

п/п	Сроки проведения	Название мероприятия	Предполагаемый результат	Ответственный
1.	Сентябрь - октябрь	Выявление «группы риска» обучающихся, с негативными эмоциональными проявлениями и антивитальными настроениями, а также обучающихся, оказавшихся в сложной жизненной ситуации, через педагогическое наблюдение и СПТ.	Анализ психофизиологического состояния учащихся, оказание экстренной психологической помощи	Педагоги-психологи ОУ.
2.	Сентябрь	Разработка плана мероприятий по программе профилактики негативных проявлений и кризисных состояний детей и подростков.	Психологическое сопровождение детей «группы риска», предотвращения и профилактики негативных проявлений	Заместитель директора по воспитательной работе. Педагоги-психологи ОУ. Председатель и члены ППк.
3.	Октябрь - ноябрь	Организация мероприятий, посвященных Дню психологического здоровья	Развитие самопознания, формирование системы ценностей здорового образа жизни и сохранению, укреплению психологического здоровья обучающихся	Педагоги-психолог ОО. Медицинские специалисты КГБУЗ «Топчихинская больница».

4.	В течение года	Родительский онлайн-клуб: «Советы психолога»	Информирование родителей по интересующим их вопросам по воспитанию детей, их мотивации и преодолению кризисных периодов в развитии.	Педагоги-психологи ОО
	Октябрь-декабрь	Организация социально-психологического тестирования	Выявление обучающихся, склонных к употреблению ПАВ	Педагоги-психологи, социальный педагог ОО
5.	Первое полугодие	Организация лектория для родителей и обучающихся в рамках сотрудничества с КГБУЗ «Топчихинская больница» и инспекторами КДН и ПДН на темы: «Профилактика ПАВ и употребления наркотиков», «Социальные сети, интернет-безопасность». Брейн-ринги на тему: «Ты и твои права», «Личная безопасность в обществе»	Информирование родителей о социальных рисках и обучение способам воздействия на поведение ребенка. Проведение мероприятий для детей с использованием приглашенных специалистов	Заместитель директора по воспитательной работе. Социальный педагог.
6.	В течение года	Индивидуальные консультации с учащимся «группы риска» и родителями обучающихся.	Оказание психологической помощи в кризисной ситуации	Педагоги-психологи ОУ

7.	В течение года	Наблюдение за учащимися «группы риска» на уроке и во внеурочное время	Оказание психологической помощи по запросу	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе. Педагоги-психологи ОУ. Социальный педагог.
8.	Декабрь	Лекция для родителей, (законных представителей) и учителей на тему: «Профилактика ПАВ и употребления наркотиков»	Профилактика своевременного выявления последствий кризисного состояния детей и подростков и обучение способам воздействия на поведение ребенка	Проведение мероприятия с использованием приглашенных специалистов.
9.	Декабрь -май	Тренинг: «Конфликты и пути их разрешения». Тренинг: «Путь к успеху». Тренинг: «Уйдем от стресса».	Формирование совпадающего поведения мотивационной сферы учащегося, развитие самопознания, формирование системы ценностей обучающихся	Классные руководители. Педагоги-психологи ОУ.
10.	В течение года	Проект: «МКОУ Топчихинская СОШ №1 имени Героя России Дмитрия Ерофеева- территория здорового образа жизни»	Пропаганда здорового образа жизни обучающихся. Формирование навыков здорового образа жизни и ценности самой жизни., а также способности сказать "нет" в случае негативного давления сверстников	Советник по воспитанию. Классные руководители. Педагоги-психологи ОУ
11.	Февраль	Подготовка вебинаров для классных руководителей на тему: «Профилактика социальных рисков» и др.	Информирование о возрастных и индивидуальных особенностях детей, способах реагирования в кризисных ситуациях и способах совладания с ними.	Социальный педагог. Педагоги-психологи ОУ.
12.	В течение года	Наблюдение за	Отслеживать	Классные

		психоэмоциональн м состояние детей в целях профилактики расстройств эмоционального спектра	психоэмоциональное состояние детей в целях предупреждения негативных проявлений	руководители, социальный педагог, педагоги- психологи ОУ.
14.	В течение года	Проведение психодиагностически х мероприятий <u>по запросу</u> с использованием рекомендуемых Методик для выявленных учащихся группы эмоционального риска.	Планирование коррекционной работы с целью нормализации состояния, проработки чувств, снижения и предотвращения негативных последствий для психики ребенка.	Педагоги-психологи ОУ.
15.	В течение года	Марафон для обуч «Куда и как мне обратиться?» Внеклассное мероприятие: «Спокойствие, только спокойствие»	Предоставление информации о ресурсах помощи.	Классные руководители, педагоги-психологи ОУ.
16.	Декабрь-апрель	Анализ психологического тестирования, направленного на раннее выявление немедицинского потребления и наркотических средств психотропных веществ.	Выявление групп степени риска. Организация психологического сопровождения с данной категорией обучающихся	Директор школы. Социальный педагог. Педагоги психологи ОУ.

Система профилактических мероприятий психолого-психологического сопровождения, направленных на взаимодействие с обучающимися и их родителями с целью предотвращения нежелательного поведения и преодоление неуспешности в различных видах деятельности.

С обучающимися

Формирование коммуникативных компетенций: осознание, принятие, отреагирование чувств, актуализация ресурсов, формирование совладающего поведения мотивационной сферы учащегося, развитие самопознания.

Профилактика психоэмоционального состояния детей, в целях предупреждения негативных проявлений.

№п/п	Название мероприятия	Сроки проведения:	Предполагаемый результат:	Ответственные
1.	Индивидуальные консультации с учащимися «группы риска».	В течение года (не реже 1 раза в месяц)	Работа с проблемой. Нахождение путей разрешения. Оптимизация учебной деятельности, гармонизация личностной и волевой сферы.	Педагоги-психологи ОУ.
2.	Тренинг: «Конфликты и пути из разрешения» для 1-11 классов.	Декабрь	Формирование навыков умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты; организация активной деятельности.	Классные руководители, педагоги-психологи ОУ.
3.	Наблюдение за ребенком в процессе образовательной деятельности.	В течение года	Контроль динамики развития мотивационной сферы учащегося, произвольной регуляции деятельности, коммуникативных навыков.	Классные руководители.
4.	Развивающая работа в группе: пролонгированные групповые занятия по отдельному плану.	В течение года	Предоставление информации о ресурсах помощи.	Педагоги психологи ОУ.
5.	Классный час для обучающихся: «Мы рядом» для 1-11 классов.	Октябрь-ноябрь	Развитие коммуникативной компетенции через участие в мероприятиях по сплочению класса, развитие мотивационной сферы учащегося, развитие самопознания, развитие высших психических функций.	Классные руководители. Педагоги-психологи ОУ.

5.	Социальный проект для 1-11 классов: «Здоровый образ жизни». Лекции о ЗОЖе и ценности жизни: «Твой организм - твоё богатство» для 1-4 классов, "Все в твоих руках" для 5-8 классов, "Режим дня для выпускников при сдаче ГИА" для 9, 11 классов, "Профилактика асоциальных привычек, а точнее-зависимостей" для 6-11 классов.	декабрь-май	Пропаганда ЗОЖ учащимися комплекса. Формирование навыков здорового образа жизни и ценности самой жизни., а также способности сказать "нет" в случае негативного давления сверстников.	Заместитель директора по воспитательной работе. Советник по воспитанию, классные руководители.
6	Тренинг для 8-11 классов: «Путь к успеху»	январь-февраль	Обучение навыкам целеполагания, формирования временной перспективы. навыкам принятия решения, повышения самооценки, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей	Классные руководители. Педагоги-психологи ОУ.
7.	Индивидуальная коррекционно-развивающая работа	В течение года	Коррекция и развитие произвольной регуляции деятельности, развитие коммуникативной компетенции, личностной и мотивационной сферы	Педагоги-психологи ОУ.
8.	Индивидуальная и групповая диагностика (по запросу)	В течение года	Получение информации о возможностях адаптации учащихся к изменяющимся условиям обучения, о выраженности темперамента и	Педагоги-психологи ОУ.

			характера в картине поведения школьника, о возможностях компенсировать слабые стороны своего характера средствами осознанной саморегуляции	
9.	Посещение уроков с целью наблюдения за процессом адаптации, социализации.	В течение года	Определение эмоционального самочувствия на уроке, взаимодействием учителя и ученика.	Заместитель директора по воспитательной и учебно-воспитательной работе. Социальный педагог. Педагоги-психологи ОУ.
10.	Диагностика тревожности в различных ситуациях.	Декабрь	Определить уровень тревожности в различных ситуациях.	Педагоги- психологи ОУ.
11.	Индивидуальная проектная исследовательская деятельность.	В течение года	Формирование интереса к самопознанию, расширению психологических знаний. Осознанная работа по теме проекта или исследования. Выбор темы, теоретический обзор, организация эмпирического исследования.	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе. Учителя-предметники. Педагоги-психологи ОУ.
12.	Социальный проект для 1-11 класс: «Толерантный мир вокруг нас». В рамках Декады инвалидов.	С 1 по 5 декабря, далее в течение года	Привлечение ребенка к активному участие в социальных проектах, направленных на служение обществу, формирование толерантного отношения к людям, отличных от других.	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе. Советник по воспитанию. Социальный педагог. Классные руководители. Педагоги-психологи ОУ.
13.	Тренинг для 9,11 классов. «Экзамен и стресс»	Апрель-май	Обучение навыкам саморегуляции, снижение эмоционального напряжения при подготовке и сдаче	Педагоги-психологи ОУ.

			экзаменов.	
14.	Работа по индивидуальному запросу родителя или педагога.	В течение года	Определить индивидуальную траекторию развития. Динамика развития.	Педагоги-психологи ОУ.

С учителем, классным руководителем

Формирование у педагогов знаний о подростках группы эмоционального риска, о соблюдении конфиденциальности информации, индивидуальном подходе в процессе обучения, о создании ситуации успеха, об учете особенностей личности подростка, об акцентуациях характера, о педагогической поддержке и обучении их способам воздействия на поведение ребенка.

№п/п	Название мероприятия	Сроки проведения:	Предполагаемый результат:	Ответственный
1.	Индивидуальные консультации с учителями-предметниками.	В течение года	Рекомендации по вопросам взаимодействия с ребенком. Оптимизация учебной деятельности, гармонизация личностной и волевой сферы.	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе. Педагоги-психологи ОУ.
2.	Индивидуальные консультации с классным руководителем.	В течение года	Рекомендации по вопросам взаимодействия с ребенком. Выяснение причин нежелательного поведения.	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе. Социальный педагог. Педагоги-психологи ОУ.
3.	Психологическое просвещение учителей и классных руководителей. Семинар для классных руководителей: «Профилактика социальных рисков».	В течение года	Информирование педагогов о возрастных и индивидуальных особенностях детей и подростков.	Социальный педагог. Педагоги-психологи ОУ.
4.	Консультации для учителей-предметников:	В течение года	Объяснение особенностей поведения данного ребенка, акцент на	Педагоги-психологи ОУ.

	«Как не допустить суицид у подростков»		несформированности произвольных процессов и особенностях личности.	
6.	Посещение уроков с целью наблюдения за эмоциональным взаимодействием учителя и ученика.	В течение года	Определение эмоционального самочувствия на уроке, взаимодействием учителя и ученика. Наблюдение за ребенком в процессе УД. Отслеживание динамики развития	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе. Педагоги-психологи ОУ.
7.	Работа по индивидуальном у запросу педагога , куратора	В течение года	Определение индивидуальной траектории развития, динамики развития	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе. Члены ППк. Педагоги-психологи.

С родителями

Взаимодействие со школой в интересах ребенка и с информирования родителей о психологических особенностях подросткового и юношеского возраста, особенностях поведения подростка, создании безопасной психологической атмосферы в семье, о имеющихся психологических службах.

№п/п	Название мероприятия	Сроки проведения:	Предполагаемый результат:	Ответственный
1.	Индивидуальные консультации для родителей (законных представителей)	В течение года	Информирование родителей о динамике развития учащегося в процессе обучения в школе. Выяснение семейной ситуации развития ребёнка.	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе. Педагоги-психологи ОУ.
2.	Родительские собрания и консультации на тему: «Подростковые риски» онлайн-встречи: «Кризисные состояния детей и подростков»; «Как избавиться от стресса. Управление стрессом. Признаки и	В течение года	Психологическое просвещение родителей в форме лекций, семинаров, онлайн встреч с целью охарактеризовать возрастные особенности ребенка а так же, эмоциональные, интеллектуальные и личностные и возможные суицидальные риски с использованием материалов ипри поддержки Алтайского краевого центра ППМС-	Заместитель директора по воспитательной работе. Педагоги-психологи ОУ.

	симптомы стресса»; «Ложь и доверие в семье»; «Причины суицидального поведения среди подростков. Как вовремя помочь и предотвратить?» и др.		помощи.	
3.	Консультация для родителей (по запросу)	В течение года	Определение проблемы. Отслеживание динамики развития ситуации. Рекомендации.	Педагоги-психологи ОУ.
4.	Работа родительского клуба. Проработка проблемы в рамках темы: «Как разобраться в чувствах подростка» и др.	Февраль	Привлечение родителей на занятия Клуба, для лучшего понимания проблем ребенка, что с ним происходит, что он чувствует и как помочь ему в различных жизненных ситуациях.	Педагоги-психологи ОУ.
5.	Работа по индивидуальному запросу родителей (законных представителей)	В течение года	Помощь в решении проблемы. Информирование об особенностях развития поведения и способов выхода из проблемной ситуации	Педагоги-психологи ОУ.
6.	Виртуальный родительский клуб «Советы психолога».	В течение года	Психологическое просвещение родителей, проработка проблемы.	Педагоги-психологи ОУ.
7.	Размещение информации на сайте школы и электронном журнале АИС «Сетевой город» в виде памяток для родителей: «Как не допустить суицид у подростков», рекомендованных Алтайским	В течение года	Информирование родителей об особенностях в поведении, на которые они прежде всего должны обратить внимание	Педагоги-психологи ОУ.

	краевым центром ППМС-помощи.			
8.	Размещение информации на сайте школы и электронном журнале АИС «Сетевой город» в виде памяток, лекций, вебинаров, статей для родителей.	В течение года	Психологическое просвещение родителей в форме теоретического подбора памяток, лекций, с целью охарактеризовать возрастные особенности ребенка а так же , эмоциональные, интеллектуальные и личностные	Педагоги-психологи ОУ.
9.	Консультации родителей со специалистами ЦПМПК Алтайского края и Алтайского краевого центра ППМС-помощи.	По запросу	Оказание теоретической и практической помощи в особо сложных ситуациях	Педагоги-психологи ОУ.

Методическое обеспечение

1. Гуманизация профилактики асоциального поведения / А.П. Андру-ник / Вестник государственного университета управления. – 2009. – № 26. – С. 4-7
2. Башкирова, Н. Современный ребенок и его проблемы: детский сад, школа, телеви-зор, дом, Интернет, улица / Н. Башкирова. – СПб.: Наука и техника, 2007. – 238 с.
3. Грецов, А. Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопозна-ние / А. Г. Грецов. – СПб.: Питер, 2011. – 416 с.: ил.
4. Вахрушева И.Г., Блинова Л.Ф. Путь к успеху. Пособие по работе с родителями для школы / под общ. ред. И.Г. Вахрушевой. - Казань:
5. Вьюгова, Т. С. Моделирование своего будущего – путь к карьере: Рабочая тетрадь. / Т.С. Вьюгова – Томск, 2008. – 43 с.
6. Емельянов, С. М. Практикум по конфликтологии. / С.М. Емельянов. – СПб.: Питер, 2001. – 400с.
7. Ефремов, В. С. Основы суицидологии. / В.С. Ефремов. - СПб.: «Издательство «Диалект», 2004. – 482 с.
8. Змановская, Е. В. Девиантология. / Е.В. Змановская. – Москва, 2003. – 288 с.
9. Курбатов, А.В. Социализация подростков в современном обществе / А.В.Курбатов. – Москва.: Сфера, 2010. – 56 с.
10. Райкус, Дж. С. Социально-психологическая помощь семьям и детям групп риска. Том III. / Дж.С. Райкус. – Москва: Эксмо, 2009. – 288 с.
11. Реан, А. А. Психология подростка / А. А. Реан. - М.: Прайм-Еврознак, 2006. – 480с. с.389
12. Селевко Г.К. Познай себя. — Изд. 2-е. — М.: Народное образование, 2005. — Серия «Самосовершенствование личности».
13. Селевко Г.К., Тихомирова Н.К., Левина О.Г. Сделай себя сам. – Изд. 2-е. – М.: Народное образование, 2005. – Серия «Самосовершенствование личности».
14. Селевко Г.К. Научи себя учиться. – Изд. 2-е. – М.: Народное образование, 2005. – Серия «Самосовершенствование личности».
15. Селевко Г.К. Утверждай себя. – Изд. 2-е. – М.: Народное образование, 2005. – Серия «Самосовершенствование личности».
16. Селевко Г.К. Найди себя. – Изд. 2-е. – М.: Народное образование, 2005. – Серия «Самосовершенствование личности».
17. Селевко Г.К. Управляй собой. – Изд. 2-е. – М.: Народное образование, 2005. – Серия «Самосовершенствование личности».
18. Тормосина, Н. Г. Аутодеструктивное поведение и подростковые субкультуры: фактор риска или ресурс профилактики. [Электронный ресурс] // Прикладная психология и психоанализ: электрон.науч. журн. 2010. N 2. URL: <http://ppip.su>
19. Хухлаева, О.В. Как сохранить психологическое здоровье подростка? / О.В. Хухлаева. – Москва, «Сентябрь», 2003. – 176 с.
20. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4 классы) – 10-е изд. – М.: Генезис, 2022. -312.
21. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе(5-6классы) – 6-е изд. – М.: Генезис, 2019. -208с.
22. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе(7-8классы) – 6-е изд. – М.: Генезис, 2019. -160с.
23. «Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних», авторы Я.К. Нелюбова, О.А. Брагина, г. Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2021. – 136 с.

—

24. Психологические особенности подростковой аутодеструкции [Электронный ресурс] / А.В. Ипатов / Акмеология. — 2014. — №3. — С. 128-132. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/405061>
25. Семейные факторы девиантного поведения подростков (Электронный ресурс) / Е.В. Змановская, Алешкевич / Ученые записки психологии и социальной работы. — 2013. — №1 (19). — С. 54-58. — Режим доступа: <HTTPS://RUCONT.RU/EFD/394918>

Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе у несовершеннолетних.

Поведенческие	Словесные	Эмоциональные
Любые внезапные изменения в поведении и настроении	Разговоры и высказывания на тему смерти	Признаки депрессии
Изменения во внешнем виде, неряшливость в одежде, пренебрежение гигиеной	Намеки на желание умереть или о нежелании продолжать жизнь	Затяжное подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон
Изменения в учебных привычках – пропуск занятий, отказ от выполнения домашних заданий	Шутки, иронические высказывания о бессмысленности жизни	Чувство беспомощности, безнадежности, бессилия
Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам	Поиск решения проблем не дает результата, заводит в тупик, наводит на мысли о смерти	Чувство одиночества
Проблемы концентрации внимания, снижение успеваемости, активности, неспособность к волевым усилиям	Полярность мышления и высказываемых оценок	Растрянность, упадок сил
Потеря интереса к тому, чем раньше любил заниматься	Видит вещи в черно-белом цвете, либо «все хорошо», либо «все плохо»	Усталость, инерция, ощущение, что энергии не хватает даже на маленькие дела
Отдаление от друзей, избегание общения с одноклассниками	Уверения в беспомощности и зависимости от других	Потеря уверенности в себе или самоуважения
Избегающее поведение (уходы из дома, прогулы в школе)	Обвинения окружающих или самообвинения	Чрезмерная самокритика или необоснованное чувство вины
Изменения аппетита и веса, изменения в пищевых привычках	Разговоры об отсутствии ценности жизни	Страхи, беспокойство
Употребление алкоголя или таблеток	Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях	Повышенная тревожность

Изменения в режиме сна □ спит слишком мало или слишком много, выглядит не выспавшимся, усталым	Мысли и слова о собственной слабости и никчемности	Чувство собственной малозначимости, зависимости от других
Замкнутость, отгороженность, рассеянность	Фразы, в которых присутствует невозможность терпеть душевную боль: «Это выше моих сил», «Не могу этого вынести», «Лучше бы мне умереть», «Скоро все проблемы будут решены»	Чрезмерная самокритика или необоснованное чувство вины
Частое прослушивание траурной или печальной музыки	Фразы, в которых присутствует «ненависть» и «одиночество»: «Ненавижу жизнь», «Никому я не нужен»	Переживание горя, отчаяния, одиночества
Расставание с дорогими вещами или деньгами	Высказывания, в которых присутствуют «мстительные» намеки: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Вам больше не придется обо мне волноваться», «Они пожалеют о том, что они мне сделали», «Вы еще пожалеете, когда я умру!»	Амбивалентность, контрастность переживаний («люблю – ненавижу»)
Рискованное поведение с высоким риском причинения вреда своей жизни и здоровью	Несвойственная молчаливость, высказывания с двойным смыслом, связанные со смертью, символические высказывания	Раздражительность, угрюмость, импульсивность
Враждебное поведение, асоциальные поступки, инциденты с правоохранительными органами	Враждебные высказывания в адрес педагогов, одноклассников, родителей	Вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим
Подведение итогов, приведение дел в порядок, написание записок-«завещаний»	Слова, фразы, в которых звучит прощание	Смена эйфорических состояний приступами отчаяния

Приобретение средств совершения суицида	Сообщение о конкретном плане суицида	Эмоциональная вязкость, застревание на своих переживаниях, неумение отвлечься
---	--------------------------------------	---

Приложение 2

**Диагностические методики для мониторинга факторов риска суицидального поведения несовершеннолетних
(поведенческих, словесных, эмоциональных признаков суицидальной угрозы)**

1. Карта наблюдения для классного руководителя

Наличие факторов кризисной ситуации у обучающихся _____ класса (заполняется классным руководителем).

Инструкция. Уважаемый коллега! В целях ранней профилактики социально-психологического неблагополучия школьников укажите, пожалуйста, наблюдаются ли перечисленные ниже ситуативные, эмоциональные и поведенческие признаки неблагополучия у обучающихся, которые могут повлечь развитие кризисной ситуации. В приведенной ниже таблице факторы пронумерованы от 1 до 14. Проставьте цифру «1», если вы отмечаете наличие данного фактора у обучающегося, и цифру «0» – при его отсутствии. В графе «итого» посчитайте сумму полученных баллов.

Ф.И.О. классного руководителя _____

Класс _____ Дата заполнения _____ **Факторы кризисной**

ситуации у обучающихся «Э» – эмоциональный фактор.

«П» – поведенческий фактор.

«С» – ситуативный фактор.

1	Повышенная тревожность, состояние депрессии (подавленность, угнетенность)	Э
2	Стресс, связанный с потерей близкого человека (смерть родителей / одного из родителей, брата/сестры, бабушки/дедушки, друга/подруги)	С
3	Стресс, связанный с предстоящими экзаменами либо вызванный реакцией на отметки выполненных контрольных работ, предэкзаменационных тестов	С
4	Суицид кого-либо из близких людей (в семье либо ближайшем окружении)	С
5	Дезадаптация (резкое снижение успеваемости, дисциплины, нарушение взаимоотношений со сверстниками, учителями)	П
6	Жестокое обращение с несовершеннолетним, проявляющееся либо в физическом, либо в психологическом воздействии	С
7	Резкое несоответствие ожиданий несовершеннолетнего или его представлений о себе с его возможностями и/или реальными качествами, достижениями. Неадекватная самооценка	П
8	Издательства, насмешки, вымогательство, травля со стороны одноклассников или других школьников	С
9	Суицидальные мысли, суицидальные высказывания	П

10	Нарушенные детско-родительские отношения, отсутствие взаимопонимания, поддержки со стороны родителей (законных представителей). Несоответствие ожиданиям родителей и переживания по этому поводу	С
11	Отсутствие позитивного видения своего будущего, нереалистичное представление жизненных целей или задач по достижению целей	Э
12	Переживания по поводу своего внешнего вида, физических недостатков. Комплекс неполноценности	Э
13	Неумение выстраивать взаимоотношения с окружающими людьми, конструктивно решать конфликтные ситуации. Переживания по поводу нескладывающихся отношений с представителями противоположного пола	П
14	Острая эмоциональная реакция на возникающие трудности. Импульсивность. Агрессивность. Повышенная возбудимость нервной системы	Э

Сводная таблица

№	Ф.И.О. обучающегося	Факторы кризисной ситуации														Т о И
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	
1	Иванов И.И.	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	5
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																

Оценка результатов. Наличие хотя бы одного фактора риска, выявленного классным руководителем на основе наблюдения или разговора с учеником, предполагает необходимость уточняющих диагностических процедур, психолого-педагогическую поддержку ученика со стороны педагогов, информирование родителей.

2. Карта наблюдения для родителей

«Оценка психоэмоционального состояния подростка»

Инструкция. Уважаемые родители! В целях ранней профилактики социально-психологического неблагополучия подростков, развития кризисных ситуаций просим заполнить карту наблюдений. Прочитайте, пожалуйста, каждое утверждение и отметьте

наличие или отсутствие у вашего ребенка перечисленных признаков на протяжении последних двух-трех недель. Если вы обнаружили тревожные признаки, обратитесь к педагогпсихологу школы, к педагогу (специалисту), которому вы доверяете.

Дата _____ Класс _____ Возраст ребенка _____

Фамилия, имя ребенка _____

		Д	Н е
1	Изменился аппетит (был хороший аппетит, вдруг стал (а) разборчив (а) в еде; был неважный аппетит, появился неумный аппетит)		
2	Изменился сон (стал (а) спать целыми днями либо не может заснуть, засыпает только под утро)		
3	Резко упала успеваемость		
4	Стал (а) прогуливать уроки		
5	Перестал (а) следить за своим внешним видом		
6	Резкое несоблюдение правил личной гигиены		
7	Потерял (а) интерес к тому, что раньше любил (а): занятиям спортом, музыкой, рисованием и т.д.		
8	Перестал (а) встречаться с друзьями, держится обособленно		
9	Стремится к уединению: часто уходит в себя, сторонится родных, подолгу не выходит из своей комнаты		
10	Стал (а) проявлять агрессию, бунт и неповиновение, участились «взрывы» настроения		
11	Проявляет признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния		
12	Демонстрирует поведение «на грани риска»: перебегает дорогу перед движущимся автомобилем, фотографируется на крыше высотных зданий и т.п.		
13	Проявляются признаки саморазрушающего поведения: бьет себя по голове, рвет на себе волосы, царапает руки и т.п.		
14	Отмечаются такие высказывания, как «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется за меня волноваться», «Я не могу так жить» и т.п.		
15	Перенес (ла) тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей, потерял (а) любимую/любимого)		
16	Несвойственная молчаливость, высказывания с двойным смыслом, связанные со смертью, символические высказывания		
17	Высказывания с тяжелыми самообвинениями, демонстрация собственной беспомощности, безнадежности		
18	Разговоры об отсутствии ценностей жизни		
19	Особый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти		
20	Приведение в порядок дел, внезапное завершение долгосрочных дел		

(подпись члена семьи, заполнившего карту наблюдения).

Оценка результатов. Данные наблюдения родителей соотносятся с картой наблюдения, которую заполняет классный руководитель, с результатами плановой диагностики, проводимой педагогом-психологом. Дополнительного уточнения требует ситуация резких расхождений педагогов и родителей, а также выявленные родителями изменения в поведении и/ или эмоциональном состоянии подростков.

3. Методика для обучающихся «САН» (самочувствие, активность, настроение)

Цель: оценка самочувствия, активности, настроения учащихся.

Инструкция для учащихся. Оцените свое состояние, в котором вы находитесь в последнее время, в баллах от 1 до 7. Чем лучше состояние, тем выше оценка. В каждой строчке обведите только одну цифру.

Фамилия, инициалы _____ Класс _____ Возраст _____ Дата _____

1	Самочувствие хорошее	7 6 5 4 3 2 1	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	7 6 5 4 3 2 1	Чувствую себя слабым
3	Работоспособный	7 6 5 4 3 2 1	Нет сил что-то делать
4	Полный сил	7 6 5 4 3 2 1	Обессиленный
5	Меня что-то беспокоит	7 6 5 4 3 2 1	Я спокоен
6	Здоровый	7 6 5 4 3 2 1	Больной
7	Отдохнувший	7 6 5 4 3 2 1	Усталый
8	Свежий	7 6 5 4 3 2 1	Изнуренный
9	Выносливый	7 6 5 4 3 2 1	Утомленный
10	Бодрый	7 6 5 4 3 2 1	Вялый
СУММА			
11	Ничего не хочу делать	1 2 3 4 5 6 7	У меня много интересных дел
12	Не хочу бегать или прыгать	1 2 3 4 5 6 7	Много бегаю и прыгаю
13	Медлительный	1 2 3 4 5 6 7	Быстрый
14	Нет желания что-то делать	1 2 3 4 5 6 7	Я занят интересным делом
15	Скучно, неинтересно	1 2 3 4 5 6 7	Вокруг меня много интересного
16	Мне неинтересно, что происходит вокруг	1 2 3 4 5 6 7	Мне интересно, что происходит вокруг
17	Сонливый	1 2 3 4 5 6 7	Бодрый
18	Желание отдохнуть	1 2 3 4 5 6 7	Желание работать
19	Медленно думаю	1 2 3 4 5 6 7	Быстро думаю
20	Рассеянный	1 2 3 4 5 6 7	Внимательный
СУММА			
21	Веселый	7 6 5 4 3 2 1	Грустный

22	Хорошее настроение	7 6 5 4 3 2 1	Плохое настроение
23	Счастливый	7 6 5 4 3 2 1	Несчастный
24	Жизнерадостный	7 6 5 4 3 2 1	Мрачный
25	Восторженный	7 6 5 4 3 2 1	Унылый
26	Радостный	7 6 5 4 3 2 1	Печальный
27	Спокойный	7 6 5 4 3 2 1	Взволнованный
28	Оптимистичный	7 6 5 4 3 2 1	Пессимистичный
29	Все будет хорошо	7 6 5 4 3 2 1	Все будет плохо
30	Довольный	7 6 5 4 3 2 1	Недовольный
СУММА			

Оценка результатов: С = _____ А = _____ Н= _____.

В бланке выделены три категории состояния школьников. По каждой из них суммируются баллы, отмеченные учащимися: характеристики шкалы «Самочувствие» представлены в пунктах 1–10, «Активность» – 11–20, «Настроение» – 21–30. Полученные результаты по каждой шкале делятся на 10. Результат от 5 баллов и выше свидетельствует о благоприятном состоянии ученика, результат от 3,9 баллов и ниже – о неблагоприятном состоянии.

4. Тест «Шкала тревоги Спилберга – Ханина, STAI»

Ф.И.О. _____

Возраст _____ Дата _____

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже суждений (таб. 1) и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы чувствуете себя в данный момент. Над вопросом не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Таблица 1

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют чужие неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный порыв	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего контроля	1	2	3	4

11	Я уверен	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности и напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я обеспокоен	1	2	3	4
18	Мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже суждений (таб. 2) и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы чувствуете себя обычно. Над вопросом не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Таблица 2

№	Суждение	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
4	Я хотел быть удачливым, как другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
7	Я хладнокровен, собран и спокоен	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные неприятности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю счастлив	1	2	3	4
11	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4

16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки меня отвлекают и волнуют	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и трудностях	1	2	3	4

Интерпретация результатов. По находящимся в таблице 1 вопросам №№ 1–20 оценивается реактивная (ситуативная) тревожность (тревожность как состояние). Уровень реактивной тревожности вычисляется по формуле:

$$ТР = \sum_{рп} - \sum_{ро} + 50, \text{ где:}$$

ТР – показатель реактивной тревожности;

$\sum_{рп}$ – сумма баллов по прямым вопросам (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18); $\sum_{ро}$ – сумма баллов по обратным вопросам (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

По находящимся в таблице 2 вопросам №№ 1–20 оценивается личностная тревожность (тревожность как свойство). Для исчисления уровня личностной тревожности применяется формула:

$$ТЛ = \sum_{лп} - \sum_{ло} + 35, \text{ где:}$$

ТЛ – показатель личностной тревожности;

$\sum_{лп}$ – сумма баллов по прямым вопросам (2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20);

$\sum_{ло}$ – сумма баллов по обратным вопросам (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19).

Минимальная оценка по каждой шкале – 20 баллов, максимальная – 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (реактивной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

до 30 баллов – низкая, 31–44 балла –

умеренная, 45 и более – высокая.

Сопоставление результатов по обеим таблицам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для обследуемого.

Шкала Спилбергера – Ханина в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

Приложение 3

Чек –лист

«Что включить в индивидуальную программу сопровождения»

1. Сведения о персональных данных учащегося.
2. Подробный анализ результатов углубленной диагностики с соотношением показателей факторов риска и факторов защиты.
3. Участие в реализации программы классного руководителя, социального педагога, педагога-психолога. При необходимости – педагогов дополнительного образования, учителя-наставника.
4. Обеспечение занятости учащегося, включенности в дела класса, школы; участия в социально значимой, досуговой деятельности.
5. Проведение тренингов личностного роста, индивидуальных психологических занятий с использованием технологий коучинга, коппинг-стратегий и др.

—

6. Проведение индивидуальных психологических консультаций для родителей по вопросам воспитания, формирования личности подростка.
7. Проведение профилактических, информационных, мотивирующих бесед.