

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска «Лицей № 185»**

Рассмотрено

на заседании методического объединения
протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

Принято

на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

Утверждено

приказом директора МАОУ Лицей № 185
№ 175 от «29» августа 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 078ED2D514A9A206AB5FDEAF4D7B1361
Владелец: Онищенко Игорь Владимирович
Действителен: с 13.01.2023 до 07.04.2024

**Программа первичной профилактики аддиктивного и суицидального
поведения учащихся 1-11 класса**

Педагог-психолог: Шупикова Кристина Юрьевна

город Новосибирск, Новосибирская область, 2023

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Цель программы.....	9
Задачи программы.....	9
Основные принципы программы.....	9
Формы и методы работы.....	9
Структура и особенности программы.....	10
Ожидаемый результат.....	10
Мониторинг эмоционального состояния и контроль реализации программы	12
Этапы реализации программы.....	13
Содержание занятий по программе.....	14
Список литературы.....	15
Приложение.....	17

Пояснительная записка

За последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди детей и подростков. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое - среди основных причин потенциальной потери жизни. Проблема детских суицидов присуща как неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия.

Понятие обучающиеся (дети) «группы риска» сегодня считается довольно распространённым и общепринятым и употребляется довольно часто в педагогике и психологии. В современной литературе существуют различные трактовки данного понятия.

Риск - возможность, большая вероятность чего-либо, что может произойти или не произойти, как правило, негативного, нежелательного. Поэтому, когда говорят о детях группы риска, подразумевается, что эти дети находятся под воздействием некоторых нежелательных факторов, которые могут сработать или не сработать.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированного, негибкого построения человеком или семьёй отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения.

Программа первичной профилактики суицидального поведения у детей и подростков предполагает мероприятия в трёх направлениях: работу с родителями, педагогами и детьми.

Комплексное индивидуальное сопровождение учащихся склонных к суицидальному риску является одним из основных направлений деятельности психолого-педагогической службы МАОУ Лицей № 185.

Многоплановость проблем, которые требуют решения в процессе работы с такими подростками, предполагают участие в этой деятельности разных специалистов: педагога-психолога, социального педагога, классного руководителя, учителей-предметников, администрации лицея, медицинских работников и др.

Специалистами доказано, что своевременная психологическая поддержка, помощь в разрешении конфликтов с окружающими, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогают избежать многих трагедий.

Существуют следующие факторы суицидального риска:

- медико-биологические (группа здоровья, наследственные причины, врождённые свойства, нарушения в психическом и физическом развитии, условия рождения ребёнка, заболевания матери и её образ жизни, травмы внутриутробного развития и т.д.);

- социально-экономические (многодетные и неполные семьи; несовершеннолетние родители; безработные семьи; семьи, ведущие аморальный образ жизни; неприспособленность к жизни в обществе: бегство, бродяжничество, безделье, воровство, мошенничество, драки, убийства, попытки суицида, агрессивное поведение, употребление спиртных напитков, наркотиков и т.д.);
- психологические (отчуждение от социальной среды, неприятие себя, невротические реакции, нарушения общения с окружающими, эмоциональная неустойчивость, неуспех в деятельности, неуспех в социальной адаптации, трудности общения, взаимодействия со сверстниками и взрослыми и т.д.)
- педагогические (несоответствие содержания программ образовательного учреждения и условий обучения детей их психофизиологическим особенностям, темпа психического развития детей и темпа обучения, преобладание отрицательных оценок, неуверенность в деятельности, отсутствие интереса к учению, закрытость для положительного опыта, несоответствие образу школьника и т.д.)

Основными «инструментами» для оценки суицидального риска являются: беседа с подростком, наблюдение за ним, информация, полученная от третьих лиц (друзей, родственников), данные медицинской документации, результаты, полученные в социально-психологическом тестировании.

Состоянию высокого суицидального риска соответствуют:

- устойчивые фантазии о смерти, невербальные «знаки», мысли, прямые или косвенные высказывания о самоповреждении или самоубийстве;
- состояние депрессии;
- проявления чувства вины /тяжелого стыда /обиды /сильного страха;
- высокий уровень безнадежности в высказываниях;
- заметная импульсивность в поведении;
- факт недавнего/текущего кризиса/утраты;
- эмоционально-когнитивная фиксация на кризисной ситуации, объекте утраты;
- выраженное физическое или психическое страдание (болевого синдром, «душевная боль»);
- отсутствие социально-психологической поддержки /не принимающее окружение;
- нежелание подростка принимать помощь /недоступность терапевтическим интервенциям /сожаления о том, что «еще жив».

Первичная профилактика суицидального поведения.

Изменения в поведении ребёнка, которые могут свидетельствовать о суицидальных намерениях:

- недостаток сна или повышенная сонливость;
- нарушение аппетита;
- признаки беспокойства, вспышки раздражительности;

- усиление чувства тревоги;
- признаки вечной усталости, упадок сил;
- неряшливый внешний вид;
- усиление жалоб на физическое недомогание;
- склонность к быстрой перемене настроения;
- отдаление от семьи и друзей;
- излишний риск в поступках;
- выражение безнадежности, поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах;
- открытые заявления: ненавижу жизнь; не могу больше этого выносить; жить не хочется; никому я не нужен.

Иногда индикатором суицида могут быть поступки типа: дарение ценных личных вещей, предметов увлечений, улаживание конфликтов с родными и близкими.

Необходимые условия профилактики суицидального риска в подростковой среде:

- благоприятная эмоционально-психологическая атмосфера в окружении ребенка (в семье, школе, классе);
- насыщенность жизни яркими событиями, дающими подростку возможность достичь успеха, проявить себя и почувствовать свою значимость (социальные проекты, творческие акции и т.д.);
- возможность доверительного общения подростка с родителями, педагогами, искренний интерес со стороны взрослых к событиям жизни, к чувствам и переживаниям подростка;
- помощь и поддержка в решении проблем и преодолении трудностей;
- устойчивые социальные связи, значимые для подростка и, прежде всего, семейные;
- контроль использования ребенком интернет-ресурсов.

Еще одна острая проблема современной реальности и еще одна из форм разрушительного поведения – это аддиктивное поведение. Это деструктивное поведение, при котором человек будто стремится убежать от окружающей реальности, фиксируя свое внимание на конкретных видах деятельности и предметах или изменяя собственное психоэмоциональное состояние путем употребления различных веществ.

Психология описывает аддикцию как некое пограничное состояние, возникающее между патологической зависимостью и нормой. При этом происходит снижение способности к адаптации. По сути, прибегая к аддиктивному поведению, люди стремятся создать для себя иллюзию некой безопасности, прийти к жизненному равновесию.

Выделяют три группы факторов, которые увеличивают шансы обучающихся стать потребителем и зависимым от ПАВ:

- социальные (макро и микросоциальные),

- психологические,
- медико-биологические.

Кроме того, сам подростковый возраст рассматривается как общий фактор риска развития многих нарушений поведения, в том числе аддиктивного поведения. При этом многие современные авторы выделяют не только факторы риска, но и факторы защиты (протективные факторы) — обстоятельства, достоверно снижающие шансы индивида стать потребителем ПАВ.

Таким образом:

Факторами социального (макросоциального) риска являются:

- разрушение института семьи;
- отсутствие жизненных перспектив у подростков;
- плохая организация досуга;
- высокий уровень преступности в регионе;
- недоступность служб социальной помощи;
- невысокое качество медицинской помощи;
- недостаточный контроль государства в сфере продажи лекарственной продукции населению и соблюдения закона о запрете продажи алкоголя и табака для несовершеннолетних.

Факторы социальной защиты:

- продуманная государственная политика в отношении семьи как социального института;
- низкая криминогенность;
- высокое качество медицинской помощи;
- доступность служб социальной помощи;
- организация доступного и разнообразного досуга подростков;
- законодательно закрепленные запреты в отношении продажи легальных ПАВ несовершеннолетним и контроль за их соблюдением;
- ограничение рекламы ПАВ в СМИ;
- организованная ранняя превентивная работа с детьми и подростками в школах.

Факторами социального (микросоциального) риска являются:

- отсутствие семьи;
- асоциальные семьи с пьянством, криминалом и жестоким отношением внутри семьи (насилие в семье, безнадзорность, родительская жестокость);
- злоупотребление ПАВ родителями и другими родственниками;
- неполные и деформированные семьи;
- высокий уровень семейного стресса;
- развод родителей, повторный брак;
- низкий уровень доходов в семье;
- нарушение детско-родительских отношений: гипоопека с эмоциональной холодностью (воспитание по типу "Золушки"),

гипоопека с эмоциональным принятием (мало родительского контроля и внимания компенсируются вседозволенностью); доминирующая гиперопека (чрезмерный контроль, лишение самостоятельности); потворствующая гиперопека (воспитание по типу "кумира семьи"), непоследовательный и противоречивый стиль семейного воспитания; чрезмерные ожидания родителей; непонимание родителями возрастных особенностей ребенка, низкий авторитет родителей;

- низкая учебная мотивация, сниженная успеваемость;
- нарушения школьной дисциплины (прогулы и т.п.);
- низкий статус ребенка в школьном коллективе;
- трудности взаимодействия со сверстниками и учителями (конфликтность, агрессивность, избегание и т.д.);
- принадлежность к неформальной группе, в которой употребляют ПАВ.

Факторы социальной защиты:

- функциональная семья;
- гармоничные детско-родительские отношения;
- просоциальные установки в семье, отраженные в соответствующих внутрисемейных правилах;
- привитые с детства навыки общения с людьми;
- высокие моральные принципы и интеллектуально-культурная ориентация жизни в семье;
- уважение семейных ценностей;
- хорошая школьная успеваемость;
- удовлетворяющий подростка статус в классе;
- хорошие отношения с одноклассниками и учителями;
- принадлежность к неформальной просоциальной группе, в которой не употребляют ПАВ.

Биологические факторы риска:

- генетические факторы (наследственность наркозависимых отягощена алкоголизмом и наркоманией, особенно по мужской линии);
- индивидуальные характеристики («комплекс нейрональной и поведенческой расторможенности» — повышенная импульсивность, поиск новизны, синдром гиперактивности и дефицита внимания, нарушения поведения);
- факторы нарушенного онтогенеза (черепно-мозговые травмы, психотравмы, тяжелые соматические заболевания);
- патология беременности, осложненные роды;
- психические заболевания у кого-либо из близких родственников.

Психологические факторы риска:

- мотивационные факторы - совокупность мотивов, побуждающих к употреблению алкоголя и наркотиков, определяет индивидуальный процесс приобщения к ПАВ.

Типы личностных мотиваций употребления ПАВ:

- ✓ позитивная (для получения удовольствия),
- ✓ негативная (защита, бегство от тоски, проблем и т.п.),
- ✓ нейтральная (для приспособления к окружающим, по привычке).

Преобладающие модели мотивацией приема ПАВ:

- ✓ успокаивающая модель (достижение душевного спокойствия, снятие напряжения, негативных переживаний, уход от неразрешимых жизненных проблем);
- ✓ коммуникативная модель (облегчает общение, помогает преодолеть стеснительность);
- ✓ активирующая модель (принимаются для подъема жизненных сил, достижения раскованности, бесстрашия и уверенности);
- ✓ гедонистическая модель (используются для получения удовольствия, психического комфорта);
- ✓ конформная модель (стремление некритически подражать сверстникам, лидерам, быть принятым группой);
- ✓ манипулятивная модель (изменение ситуации в свою пользу, часто характерно для подростков с демонстративным типом поведения);
- ✓ компенсаторная модель (потребность компенсировать какую-то личностную неполноценность или дисгармонию характера);
- личностные расстройства и акцентуации характера, повышающие вероятность химической зависимости у подростков: гипертимность, эпилептоидность, истероидность и неустойчивость;
- низкий самоконтроль;
- импульсивность;
- сниженная способность к длительным и целенаправленным действиям;
- неумение прогнозировать последствия действий;
- эмоциональная неустойчивость и незрелость;
- сниженная или неадекватная самооценка;
- несоразмерность притязаний;
- низкая стрессоустойчивость;
- тяга к риску, склонность к поиску ощущений;
- несформированность морально-нравственных ориентиров, неприятие социальных норм.

Факторы личностной защиты:

- высокая самооценка;
- стрессоустойчивость;
- развитый самоконтроль;
- навыки самостоятельного решения проблем, поиска и принятия социальной поддержки;
- устойчивость к негативному влиянию сверстников;
- высокий уровень интеллекта;

- интернальный локус контроля (принятие ответственности за свое поведение) и подчиненное положение гедонистических ценностей в ценностно-смысловой иерархии.

Цель программы

Организация профилактической работы по предупреждению аддиктивного и суицидального поведения детей и подростков, вызванного недостаточным умением справляться с трудными школьными ситуациями (конфликты с одноклассниками, родителями, адаптация на переходных этапах школьного обучения, школьная неуспеваемость, экзамены).

Задачи программы

- Выявление учащихся «группы риска» (повышенная тревожность, конфликты с окружающими, агрессивность, изоляция в коллективе).
- Организация консультативной помощи выявленным учащимся, организация межведомственного взаимодействия со специалистами.
- Формирование у учащихся позитивного образа «Я», обучение навыкам саморегуляции и релаксации.
- Формирование у родителей устойчивого представления об аддиктивном, суицидальном поведении детей и подростков: индикаторах, причинах, роли родителей в предотвращении.
- Формирование у педагогов устойчивого представления об аддиктивном и суицидальном поведении детей и подростков (индикаторы, причины, специалисты, с которыми нужно взаимодействовать для предотвращения).

Основные принципы программы

1. Соблюдение интересов обучающихся.
2. Принцип системности (преодоление и предупреждение эмоциональных трудностей).
3. Принцип единства диагностики и коррекции. Началу коррекционной работы предшествует этап диагностического обследования, позволяющий выявить характер и интенсивность трудностей в эмоциональном состоянии, сделать заключение об их возможных причинах и на основании этого строить коррекционную работу.
4. Принципы наглядности, доступности, индивидуального подхода, сознательности.
5. Принцип учета эмоциональной окрашенности предлагаемого материала предполагает, чтобы тренинговые упражнения создавали благоприятный, эмоциональный фон, стимулировали положительные эмоции.

Формы и методы работы

- Групповая и индивидуальная психодиагностика.

- Индивидуальные и групповые коррекционные занятия с учащимися по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.
- Наблюдение.
- Изучение социума (внешкольных связей, семьи, близкого окружения) ребенка.
- Родительские собрания, лектории, индивидуальные консультации для родителей и педагогов по данной теме

Структура и особенности программы

Программа составлена для учащихся 1-11 классов.

Включает в себя:

- Групповые коррекционно-развивающие занятия с учащимися;
- Скрининговые психодиагностические обследования учащихся;
- Психологические консультации родителей, педагогов, учащихся по результатам диагностики;
- Углубленные психодиагностические обследования учащихся по результатам скрининговых исследований;
- Групповые консультации родителей;
- Семинары с педагогами.

Продолжительность занятий – 30-40 минут (в зависимости от эмоционального состояния обучающегося). Данную программу можно использовать как фрагментарно, так и комплексно. Темы, формы и цели занятий могут корректироваться в зависимости от результатов диагностики, эмоционального состояния обучающихся.

Игры и упражнения для занятий подбираются в соответствии с целями каждого конкретного занятия.

Ожидаемый результат

- Уровень тревожности в пределах нормы.
- Снятие психологического напряжения в психотравмирующей ситуации.
- Сформированная адекватная самооценка.
- Ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью.
- Адаптация в учебном коллективе, семье.
- Осознание собственных чувств, мыслей, в том числе чувства гнева, дифференциация приемлемых и неприемлемых способов выражения гнева.
- Принятие собственной уникальности (создание чувства своего собственного «Я» с соответствующими границами).
- Предотвращение суицидальных попыток.
- Уменьшение психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение.

– Формирование компенсаторных механизмов поведения.

Индикаторы эффективности работы с обучающимися:

- уровень тревожности в пределах нормы;
- сформированная адекватная самооценка, принятие собственной уникальности (создание чувства своего собственного «Я» с соответствующими границами);
- ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью; устойчивость к негативному социальному влиянию; умение видеть смысл в различных жизненных ситуациях; владение навыками принятия решения;
- адаптация в школьном коллективе, семье; умение общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты;
- реальное восприятие действительности;
- осознание собственных чувств, мыслей; осознание собственного чувства гнева, дифференциация приемлемых и неприемлемых способов выражения гнева; владение навыками релаксации и успокоения;
- дополнительная занятость, увлеченность интересным делом.

Индикаторы эффективности работы с педагогическим коллективом:

- Осведомленность педагогов о наличии взаимосвязи между риском возникновения аддиктивного, суицидального поведения и членством подростка в определенных референтных для него группах, которые главным образом состоят из представителей юношеского возраста, с нарушением межличностных отношений; "одиночки", злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие; сверхкритичных к себе; страдающих от недавно испытанных унижений или трагических утрат; фрустрированных несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями; страдающих от болезней или покинутых окружением.
- Знание признаков суицидального поведения, индикаторами которого могут выступать как словесные, так и эмоциональные признаки: потеря интереса к обычным видам деятельности; внезапное снижение успеваемости; необычное снижение активности, неспособность к волевым усилиям; плохое поведение в школе; необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома и прогулы в школе; увеличение потребления табака, алкоголя или наркотиков; инциденты, потребовавшие вызова правоохранительных органов, участие в беспорядках.
- Умение распознавать признаки депрессии на уровне наблюдения: печальное настроение; потеря свойственной детям энергии; чувство скуки; чувство усталости; внешние проявления печали; нарушения сна; соматические жалобы; изменение аппетита или веса; ухудшение успеваемости; снижение интереса к обучению; страх неудачи; чувство неполноценности; самообман - негативная самооценка; чувство «заслуженного отвержения»; заметное снижение настроения при малейших неудачах; чрезмерная самокритичность; сниженная социализация; агрессивное поведение.

- Умение определять признаки эмоциональных нарушений, которые являются значимыми факторами риска суицидального поведения: потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней; частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость); необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду; постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти; ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении деятельности, которая раньше приносила удовольствие; уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку; нарушение внимания со снижением качества учебы; погруженность в размышления о смерти; отсутствие планов на будущее; внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

- Умение определять признаки высокой вероятности суицида: открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством (в адрес знакомых, в письмах родственникам, любимым); косвенные «намекы» на возможность суицидальных действий (например, появление в кругу друзей с петлей на шее из брючного ремня, веревки, телефонного провода, «игра» с оружием, имитирующая самоубийство); активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств (собираание таблеток, хранение отравляющих веществ, жидкостей и т.п.); фиксация на примерах самоубийств (частые разговоры о самоубийствах вообще); символическое прощание с ближайшим окружением (приведение всех дел в порядок, раздача в дар ценного имущества); разговоры о собственных похоронах; составление записки об уходе из жизни.

- Владение методами и приемами, умениями и навыками:
 - формирования благоприятной атмосферы на уроках;
 - распределения учебного материала с учетом динамики умственной работоспособности обучающихся;
 - предъявления адекватных требований к возможностям учеников;
 - выбора оптимального режима обучения;
 - использования на уроках здоровьесберегающих педагогических технологий;
 - минимизации стрессовых воздействий во время проведения контрольных работ и экзаменов;
 - формирования у школьников собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил ЗОЖ;
 - установления отношений доверия и конструктивного взаимодействия.

Мониторинг эмоционального состояния и контроль реализации программы

Для оценки эмоционального состояния и оценки эффективности реализации программы используются следующие методики (на выбор педагога-психолога):

- Методика самооценки психических состояний (по Г. Айзенку);
- Тест НСВ-10;

- Опросник для подростков (от 11 лет);
- Методика диагностики девиантного поведения несовершеннолетних (Леус Э.В.);
- Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейн;
- Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел);
- Опросник акцентуаций характера Леонгарда – Шмишек;
- Метод психодиагностической беседы;
- Опросник суицидального риска (А. Г. Шмелев);
- Методика «Карта риска суицида» (Шнайдер Л. Б.);
- опросник родителей «Адаптация учащихся к началу школьного обучения»;
- методика «Нарисуй себя» (Прихожан А.М);
- шкала самооценки уровня тревожности (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина);
- шкала явной тревожности для детей (Прихожан А.М.);
- методика изучения мотивации обучения школьников при переходе из начальных классов в средние М. Р. Гинзбурга «Изучение учебной мотивации»;
- «Тест экзаменационной тревожности» (заполняется школьниками);
- «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (заполняется школьниками),
- «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?» (заполняется школьниками),
- Методика оценки эмоциональной напряженности (Г.Ш. Габреева),
 - «Шкала тревожности Сирса» (заполняет классный руководитель).

Этапы реализации программы

Подготовительный этап			
Мероприятие	Форма проведения	Дата проведения	Ответственный
Ознакомление педагогического коллектива с программой, внесение предложений, изменений	МО классных руководителей, педагогический совет	Август-Сентябрь	Зам. директора по ВР, педагог-психолог
II этап реализации программы			
Групповые занятия с учащимися	Внеурочная деятельность	В течение учебного года	Педагог-психолог, классные руководители, социальный педагог
Групповые консультации родителей	Родительское собрание	В течение учебного года	Педагог-психолог, классные руководители, социальный педагог

Психодиагностические исследования	Внеурочная деятельность	В течение учебного года	Педагог-психолог
III этап (контроль)			
Оценка эффективности деятельности по программе	Психолого-педагогический консилиум	Май-июнь	Зам. директора по ВР, педагог-психолог, классные руководители, социальный педагог

Содержание занятий по программе

Содержание занятий направлено на организацию профилактической работы по предупреждению суицидального поведения детей и подростков, вызванного недостаточным умением справляться с трудными школьными ситуациями (конфликты с одноклассниками и учителями, родителями, буллинг, адаптация на переходных этапах школьного обучения, школьная неуспеваемость, экзамены).

1. Выявление и реабилитация детей «группы риска» и семей, находящихся в социально опасном положении:

- скрининговые психодиагностические исследования (выявление учащихся с повышенным уровнем тревожности как компонента школьной дезадаптации, агрессивности, трудностями социально-психологической приспособленности, подверженности стрессу, склонности к девиантному поведению);
- создание электронной базы данных по социально неблагополучным семьям, детям, склонным к суицидальному поведению;
- проведение углубленных индивидуальных психодиагностических исследований, психологических консультаций учащихся, родителей, учителей, администрации по результатам скрининга.

2. Профилактика школьной дезадаптации учащихся на переходных этапах обучения.

- групповые коррекционно-развивающие занятия с учащимися 1,5,10 классов;
- заседания психолого-педагогических консилиумов;
- индивидуальные психологические консультации учащихся, учителей, родителей.

3. Профилактика суицидального поведения учащихся период перед экзаменационными испытаниями.

- групповые коррекционно-развивающие занятия с учащимися 9,11 классов;
- заседания психолого-педагогических консилиумов;
- индивидуальные психологические консультации учащихся, учителей, родителей.

4. Пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление психического здоровья среди обучающихся.

5. Профилактика буллинга. Оптимизация межличностных отношений.

- скрининговые психодиагностические исследования, направленные на анализ межличностных взаимоотношений;
- групповые коррекционно-развивающие занятия с учащимися;
- индивидуальные психологические консультации.

Список литературы

1. Богатырева Т. Л. Практическому психологу. Цикл занятий с подростками 10-12 лет. М.: «Педагогическое общество России», 2007.
2. Венгер А.Л. «Психологические рисуночные тесты» М.: «Владос», 2005.
3. Габер И.В., Радченко М.П. «Стиль жизни-здоровье» рабочая тетрадь для учащихся 8-9 классов, часть 1-2. Новосибирск, НИПКИПРО, 2015.
4. Гуреева И.В. Психология. Упражнения, игры, тренинги 5-11 классы. М.: Корифей. 2010г.
5. Кон И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться? «Семья и школа». 2006. № 11
6. Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. — СПб.: Речь, 2004.
7. Микляева А.В., Румянцева П.В. «Трудный класс»: диагностическая и коррекционная работа. . — СПб.: Речь, 2004.
8. Тарасова С.Ю. «Школьная тревожность. Причины, следствия, профилактика»- М.: «Генезис», 2016.
9. Прихожан А.М. «Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст»- СПб.: Питер, 2007.
10. Профилактика школьного буллинга. Методические материалы / Автор-составитель: А.Ненашева. – Южно-Сахалинск, 2015.
11. Психологический мониторинг уровня развития универсальных учебных действий обучающихся 5-9 классов. Волгоград: «Учитель», 2015.
12. Резапкина Г. В. «Беседы о самоопределении». Книга для чтения учащихся 8-9 классов. М.,: образовательно-издательский центр «Академия» ОАО «Московские учебники», 2012.
13. Резапкина Г.В. «Программа предпрофильной подготовки». Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов, М., «Генезис», 2005
14. Соловьева Т.А., Рогалева Е.И. «Первоклассник: адаптация в новой социальной среде».-М.: «Вако», 2008.
15. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей.
16. Методические рекомендации «Первичная профилактика суицидального и аддиктивного поведения обучающихся в условиях образовательных организаций. Новосибирск, 2017 г.
17. Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций по проведению профилактической

работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению, Москва, 2018.

18. Методические материалы профилактики буллинга в образовательной организации, Южно-Сахалинск, ГБУ Центр психолого-педагогической помощи семье и детям, 2015.

План программы профилактики аддиктивного и суицидального поведения

№ п/п	Вид деятельности	Количество часов	Задача
1 класс			
1.	Диагностическое занятие	2 часа	Психодиагностические упражнения
2.	Групповые коррекционно-развивающие занятия	6 часов	- Осознание ценности и уникальности личности каждого; - Формирование положительного отношения к учению, мотивов учения; - Способствовать формированию групповой сплоченности
3.	Групповая консультация для родителей	0,5 часа	Анализ результатов диагностики Рекомендации для родителей для коррекции возникающих сложностей
4.	Психолого-педагогический консилиум	1 час	Анализ результатов диагностики адаптации обучающихся к школе
2 класс			
1.	Диагностическое занятие	1 час	Психодиагностические упражнения, создание положительной мотивации на занятия, знакомство.
2.	Групповое коррекционно-развивающее занятие «В слове мы сто тысяч я»	1 час	- Формирование положительного отношения к учению, мотивов учения; - Способствовать формированию групповой сплоченности
3.	Групповая консультация для родителей «Отметка в жизни ребенка. Как взрослым относиться к оценкам ребенка в школе?»	0,5 часа	Анализ результатов диагностики Рекомендации для родителей для коррекции возникающих сложностей

4.	Психолого-педагогический консилиум	1 час	Анализ результатов диагностики, индивидуальных особенностей обучающихся
3 класс			
1.	Диагностическое занятие	1 час	Психодиагностические упражнения, создание положительной мотивации на занятия, знакомство.
2.	Групповое коррекционно-развивающее занятие «Путешествие с маленьким принцем»	1 час	- Формирование положительного отношения к учению, мотивов учения; - Способствовать формированию групповой сплоченности
3.	Групповая консультация для родителей «Статус школьника. Организация времени школьника»	0,5 часа	Анализ результатов диагностики Рекомендации для родителей для коррекции возникающих сложностей
4.	Психолого-педагогический консилиум	1 час	Анализ результатов диагностики, индивидуальных особенностей обучающихся
4 класс			
1.	Диагностическое занятие	1 час	Психодиагностические упражнения, создание положительной мотивации на занятия, знакомство.
2.	Групповое коррекционно-развивающее занятие «Какой я сейчас и какой я буду в пятом классе»	1 час	- Формирование положительного отношения к учению, мотивов учения; -Определение целей обучающихся.
3.	Групповая консультация для родителей «Индивидуальные особенности ребенка при окончании начальной школы»	0,5 часа	Анализ результатов диагностики Рекомендации для родителей для коррекции возникающих сложностей
4.	Психолого-педагогический консилиум	1 час	Анализ результатов диагностики, индивидуальных особенностей обучающихся
5 класс			
1.	Диагностическое занятие	2 часа	Психодиагностические упражнения

2.	Групповые коррекционно-развивающие занятия	8 часов	<ul style="list-style-type: none"> - Активизация знаний и представлений о себе, осознание ценности и уникальности личности каждого; - Формирование положительного отношения к учению, мотивов учения; - Способствовать формированию групповой сплоченности; - Помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе; - Познакомить учащихся с понятием «эмоции»; - Научить определять эмоциональное состояние других людей; - Тренировать умение владеть своими эмоциями.
3.	Групповая консультация для родителей «На пороге средней школы. Адаптация в коллективе сверстников и учителей»	0,5 часа	Анализ результатов диагностики Рекомендации для родителей для коррекции возникающих сложностей
4.	Психолого-педагогический консилиум	1 час	Анализ результатов диагностики
6 класс			
1.	Диагностическое занятие	1 час	Психодиагностические упражнения
2.	Групповое коррекционно-развивающее занятие «Выражение и понимание потребностей»	1 час	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование положительного отношения к учению, мотивов учения; - Способствовать формированию групповой сплоченности.
3.	Групповая консультация для родителей «Младший подростковый возраст. Новый этап в развитии ребенка»	0,5 часа	Анализ результатов диагностики Рекомендации для родителей для коррекции возникающих сложностей
4.	Психолого-	1 час	Анализ результатов

	педагогический консилиум		диагностики
7 класс			
1.	Диагностическое занятие	1 час	Психодиагностические упражнения
2.	Групповое коррекционно-развивающее занятие «Пойми мою эмоцию»	1 час	- Формирование положительного отношения к учению, мотивов учения; - Способствовать формированию групповой сплоченности.
3.	Групповая консультация для родителей «Учимся выражать эмоции правильно»	0,5 часа	Анализ результатов диагностики Рекомендации для родителей для коррекции возникающих сложностей
4.	Психолого-педагогический консилиум	1 час	Анализ результатов диагностики
8 класс			
1.	Диагностическое занятие	1 час	Психодиагностические упражнения
2.	Групповое коррекционно-развивающее занятие «Свои и чужие. Отношения в классном коллективе», «Стиль поведения в конфликте»	1 час	- Формирование положительного отношения к учению, мотивов учения; - Способствовать формированию групповой сплоченности.
3.	Групповая консультация для родителей «Цели и их достижение в подростковом возрасте. Самооценка подростка»	0,5 часа	Анализ результатов диагностики Рекомендации для родителей для коррекции возникающих сложностей
4.	Психолого-педагогический консилиум	1 час	Анализ результатов диагностики
9 класс			
1.	Диагностическое занятие	2 часа	Психодиагностические упражнения
2.	Групповые коррекционно-развивающие занятия	3 часа	- Повышение уровня самооценки; - Активизация личностного потенциала учащихся; - Снижение тревожности в

			результате прояснения ожидаемой ситуации; - Снижение тревожности; - Осознание своих ресурсов и сильных сторон
3.	Групповая консультация для родителей «Психологические аспекты ГИА»	0,5 часа	Анализ результатов диагностики Рекомендации для родителей для коррекции возникающих сложностей
4.	Психолого- педагогический консилиум	1 час	Анализ результатов диагностики
10 класс			
1.	Диагностическое занятие	2 часа	Психодиагностические упражнения
2.	Групповые коррекционно- развивающие занятия	2 часа	- Формирование положительного отношения к учению, мотивов учения; - Способствовать формированию групповой сплоченности; - Помочь детям прояснить свои цели на время обучения в десятом классе;
3.	Групповая консультация для родителей «Личностное самоопределение в юношеском возрасте»	0,5 часа	Анализ результатов диагностики Рекомендации для родителей для коррекции возникающих сложностей
4.	Психолого- педагогический консилиум	1 час	Анализ результатов диагностики
11 класс			
1.	Диагностическое занятие	2 часа	Психодиагностические упражнения
2.	Групповые коррекционно- развивающие занятия	3 часа	- Повышение уровня самооценки; - Активизация личностного потенциала учащихся; - Снижение тревожности в результате прояснения ожидаемой ситуации; - Снижение тревожности;

			- Осознание своих ресурсов и сильных сторон
3.	Групповая консультация для родителей «Психологические аспекты ЕГЭ. Помощь родителям»	0,5 часа	Анализ результатов диагностики Рекомендации для родителей для коррекции возникающих сложностей
4.	Психолого-педагогический консилиум	1 час	Анализ результатов диагностики