Приложение к основной образовательной программе

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**города Новосибирска «Лицей № 185»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Рассмотрено**  на заседании методического объединения  протокол № 1 от «29» августа 2022 г. | **Утверждено**  приказом директора МБОУ Лицей№185 №220 от «1» сентября 2022 г. |
| **Принято**  на заседании педагогического совета  протокол № 1 от «29» августа 2022 г. | C:\Users\Sch_185-2\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\подпись.png |

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

Педагог-психолог: Шупикова Кристина Юрьевна

**Учебный год: 2022-2023**

«29» августа 2022 г.

**Октябрьский район**

Оглавление

[Пояснительная записка 3](#_Toc20580501)

[Аддиктивное поведение, факторы риска и защиты 7](#_Toc20580502)

[Цель программы 11](#_Toc20580503)

[Задачи программы 11](#_Toc20580504)

[Ожидаемый результат 13](#_Toc20580505)

[Индикаторы эффективности работы с обучающимися группы риска по минимизации психологических проблем 13](#_Toc20580506)

[Индикаторы эффективности работы с педагогическим коллективом 14](#_Toc20580507)

[Организация работы с родителями 15](#_Toc20580508)

[Этапы реализации программы 16](#_Toc20580509)

[Содержание занятий по программе 17](#_Toc20580510)

[Словарь терминов 19](#_Toc20580511)

[Приложение 1 20](#_Toc20580512)

[Приложение 2 21](#_Toc20580513)

[Приложение 3 22](#_Toc20580514)

[Приложение 4 23](#_Toc20580515)

[Приложение 5 24](#_Toc20580516)

[Приложение 6 25](#_Toc20580517)

[Приложение 7 26](#_Toc20580518)

[Приложение 8 27](#_Toc20580519)

[Приложение 9 28](#_Toc20580520)

[Приложение 10 29](#_Toc20580521)

[Приложение 11 30](#_Toc20580522)

[Приложение 12 31](#_Toc20580523)

Пояснительная записка

***Актуальность***: за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершенных самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое - среди основных причин потенциальной потери жизни. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия в их окружении: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения учителей, одноклассников, друзей, черствости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за равнодушного отношения родителей и педагогов к их проблемам, протестуя, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых.

Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности подростки, потерявшие смысл жизни. Причиной суицида могут быть также алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностные конфликты и т.п. 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 распространенным 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. [Сурикова М. Д. Дети группы риска и их психологические особенности // Молодой ученый. — 2013. — №4. — С. 607-609.]

Фактически речь идет о двух сторонах риска. С одной стороны, это риск для общества, который создают дети данной категории, поскольку их поведение противоречит общепринятым нормам и правилам. С другой стороны (*и это, прежде всего*) – это наличие риска, которому постоянно подвергаются они сами: риска потери жизни, здоровья, нормальных условий для полноценного развития и т. д.

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 семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения. Своевременная психологическая помощь, участливое отношение к подросткам, попавших в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий.

Факторы суицидального риска

Приобретенные

Индивидуально-психологические

Врожденные

В сфере общения

-Высокая тревожность, эмоциональная нестабильность, агрессивность, замкнутость, депрессия, неадекватная самооценка, недовольство внешностью, способностями

-Тяжелое переживание возрастных кризисов, акцентуированное поведение

-Трудности адаптации к социуму, коллективу

-Отсутствие цели в жизни

-Наследственные психические, нервно-психические заболевания

-Тяжелые эндогенные заболевания

-Случаи самоубийств у близких родственников

В сфере досуга

В школе

В семье

-Неуспехи в учебе

-Конфликты с педагогами, администрацией, одноклассниками

-Страх несоответствия ожиданиям окружающих

-Ошибки в воспитательной, учебной деятельности

-Литературные, музыкальные, философские увлечения

-Религиозные, идеологические секты

-СМИ, подражание кумирам

-Однообразие, скучная жизнь, отсутствие интересов и увлечений

-Интерес к смерти

-Неразделенная любовь

-Нарушения социальной адаптации

-Неразвитые навыки общения

-Попадание под чужое влияние

-Насмешки, грубое слово

-Деструктивное воспитание

-Алкоголизм, наркомания, правонарушения

-Неполные семьи

-Смерть родного человека

-Отсутствие теплоты и взаимопонимания в семье

*Рис.1. Факторы суицидального риска*

Группы суицидального риска — это подростки:

* находящиеся в сложной семейной ситуации (развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);
* испытывающие серьезные проблемы в учебе;
* не имеющие друзей;
* не имеющие устойчивых интересов, хобби;
* склонные к депрессиям (имеющие психические заболевания):
* перенесшие тяжелую утрату;
* остро переживающие несчастную любовь (разрыв высокозначимых любовных отношений);
* имеющие семейную историю суицида (или ставшие свидетелями суицида, либо сами пытавшиеся покончить с собой);
* употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;
* имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;
* совершившие уголовно наказуемый поступок (характеризующиеся криминальным поведением) или ставшие жертвой уголовного преступления (в т.ч. насилия);
* попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

В.Е. Летунова выделяет следующие **группы факторов 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» педагогов и школьных психологов для оценки суицидального риска является беседа с подростком, наблюдение за ним, информация, полученная от третьих лиц (друзей, родственников), данные медицинской документации.

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 (болевой синдром, «душевная боль»);
* отсутствие социально-психологической поддержки /не принимающее окружение;
* нежелание подростка принимать помощь /недоступность терапевтическим интервенциям /сожаления о том, что «еще жив».

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.

Направления работы педагогов-психологов и социальных педагогов по профилактике депрессии и суицидов:

1. Провести с ребенком работу по снятию негативных эмоций, которые у него копятся;
2. Помочь подростку разобраться в своих чувствах и отношениях;
3. Обучить социальным навыкам и умениям преодоления стресса;
4. Оказать подростку социальную поддержку с помощью включения семьи, учебного заведения, друзей и пр.;
5. При необходимости включить подростка в группу социально-психологического тренинга;
6. Провести психокоррекционные занятия по повышению самооценки подростка, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

***Основные задачи профилактики суицидов в учреждениях образования***

* своевременное выявление учащихся с личностными нарушениями и обеспечение их психологической поддержкой;
* формирование более близких отношений с детьми и подростками путем доверительных бесед с искренним стремлением понять их и оказать помощь;
* проявление наблюдательности и умения своевременного распознавания признаков суицидальных намерений, словесных высказываний или изменений в поведении;
* оказание помощи в учебе ученикам с низкой успеваемостью;
* контроль посещаемости занятий и прогулов;
* дестигматизация психических болезней (борьба с преобладающим стыдом перед ними), предотвращение злоупотребления алкоголем и наркотиками;
* своевременное направление учащихся на лечение в связи с психическими расстройствами и злоупотреблением алкоголем или наркотиками;
* осуществление мероприятий по ограничению доступа к возможным средствам самоубийства – токсическим веществам и опасным медикаментам, пестицидам, огнестрельному или иному оружию и т.п.;
* формирование позитивных потребностей;
* развитие способности любить и быть любимыми;
* формирование умения себя занять и трудиться;
* раннее формирование устойчивых интересов (спорт, искусство, познание);
* организация деятельности, альтернативной отклоняющемуся поведению: кружки по интересам и спортивные секции, экскурсии и турпоходы, благотворительные акции и т.п.;
* оказание помощи учителям и другим работникам школ в преодолении стресса на рабочих местах.

Аддиктивное поведение, факторы риска и защиты

Аддиктивное поведение – это одна из форм так называемого разрушительного (деструктивного) поведения, при котором человек будто стремится убежать от окружающей реальности, фиксируя свое внимание на конкретных видах деятельности и предметах или изменяя собственное психоэмоциональное состояния 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.

В современной литературе (Егоров А.О., Игумнов С. А., Казакова П. И., Сирота Н. А., Шипицина Л. М., Ялтонский В. М. и др.) обычно выделяют три группы факторов, которые увеличивают шансы обучающихся стать потребителем и зависимым от ПАВ: социальные (макро и микросоциалльные), психологические и медико-биологические. Кроме того, сам подростковый возраст рассматривается как общий фактор риска развития многих нарушений поведения, в том числе аддиктивного поведения.

Многие современные авторы выделяют не только факторы риска, но *и факторы защиты (протективные факторы) — обстоятельства, достоверно снижающие шансы индивида стать потребителем ПАВ.*

**Макросоциальные факторы** отражают экономическую, культурную, политическую и криминальную ситуацию в обществе.

***Факторами социального риска являются:***

• разрушение института семьи;

• отсутствие жизненных перспектив у подростков;

• плохая организация досуга;

• целенаправленное "подсаживание на иглу" детей и подростков взрослыми наркоманами;

• 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.*

**Микросоциальные факторы** — это непосредственное окружение ребенка: семья, школа и те люди, с которыми он общается помимо семьи и школы. Обычно рассматривают социальные характеристики семьи, тип семейного воспитания, структуру семьи, отношения внутри семьи и личностные особенности родителей. Другую подгруппу составляют факторы социализации помимо семьи, такие как школьная успеваемость, характер общения и позиция в школьном коллективе, отношения с учителями, тип референтной группы.

***Микросоциальные семейные факторы риска:***

• 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.

***Протективные факторы (факторы 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.

***Микросоциальные внесемейные факторы риска:***

• 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;

***Микросоциальные внесемейные факторы защиты:***

• 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 - М. Шукит и Т. Смит);

•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 аддиктивного поведения**

***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 повеления);

• компенсаторная модель (потребность компенсировать какую-то личностную неполноценность или дисгармонию характера).

*А. Е. Личко* и В. С. Битенский выделяют следующие личностные расстройства и акцентуации характера, повышающие вероятность химической зависимости у подростков: *гипертимность, эпилептоидность, истероидность и неустойчивость.*

Ц. П. Короленко среди черт личности подростков, которые могут способствовать аддиктивному поведению, называет сниженную переносимость трудностей, скрытый комплекс неполноценности, обидчивость, подозрительность, поверхностную социабельность, уход от ответственности, стереотипность и повторяемость поведения, тревожность, связанную с комплексом неполноценности.

Обобщенный вариант представления вышеперечисленных авторов о личностных факторах риска:

• низкий самоконтроль;

• импульсивность;

• сниженная способность к длительным и целенаправленным действиям:

• неумение прогнозировать последствия действий;

• эмоциональная неустойчивость и незрелость;

• сниженная или неадекватная самооценка в сочетании с экстернальным локусом контроля;

• 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 и учителями, родителями, буллинг, 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 различных учреждений и организаций;
* 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, специалисты, с которыми необходимо взаимодействовать;
* Формирование у педагогов устойчивого представления об аддиктивном и суицидальном поведении детей и подростков (индикаторы, причины, специалисты, с которыми нужно взаимодействовать для предотвращения)

***Особенность программы*** - программа составлена для учащихся 1-11 классов, включает в себя психодиагностическое, коррекционно-развивающее, профилактическое направление. Предназначена для всех участников образовательного процесса. Носит циклический характер. Особенное внимание уделяется детям на переходных этапах обучения- 1,5,10 класс и детям в период ГИА (9,11 классы).

Программа 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.

***Технология контроля* -** отслеживание эффективности программы с помощью психологического тестирования учащихся, экспертной оценки педагогов, ведение карты индивидуального развития учащихся «группы риска».

***Форма*** контроля - опросник родителей «Адаптация учащихся к началу школьного обучения»; методика «Нарисуй себя» (Прихожан А.М. «Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст»- СПб.: Питер, 2007); шкала явной тревожности для детей (Прихожан А.М. «Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст»- СПб.: Питер, 2007); методика изучения мотивации обучения школьников при переходе

из начальных классов в средние М. Р. Гинзбурга «Изучение учебной мотивации» («Психологический мониторинг уровня развития УУД у обучающихся 5-9 классов» Волгоград, 2015 г.); схема наблюдения за адаптацией и эффективностью учебной деятельности учащихся (Э. М. Александровская, Ст. Громбах, модифицированная Е.С. Еськиной, Т.Л. Больбот) («Психологический мониторинг уровня развития УУД у обучающихся 5-9 классов» Волгоград, 2015 г.);экспресс-методика «Выявление тревожности пятиклассников в период адаптации» О. Хмельницкая (модификация теста Филипса) ( журнал «Школьный психолог» №20 2005г.); тест «Рисунок дерева» Коха («Прогноз и профилактика проблем обучения в 3-6 классах» Л. А. Ясюковой © ГП «ИМАТОН», 2003г.);методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн (Прихожан А.М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога. // Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик: Сб. научн. тр./ Отв. ред. И.В. Дубровина); методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению («Психологический мониторинг уровня развития УУД у обучающихся 5-9 классов» Волгоград, 2015 г.); методика диагностики девиантного поведения несовершеннолетних (тест СДП – склонности к девиантному поведению) разработана коллективом авторов (Э.В. Леус, САФУ им. М.В. Ломоносова; А.Г. Соловьев, СГМУ, г. Архангельск); «Тест экзаменационной тревожности» Элперта и Хейбера (Alpert, Haber, 1960) тест достиженческой тревожности (Achievement Anxiety Test; AAT); «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» **(**на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е.Ромицына)); тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?».

Ожидаемый результат

В результате реализации программы у учащихся сформируются личностные характеристики, препятствующие аддиктивному и суицидальному поведению. У обучающихся начального уровня образования - ценностно-смысловые ориентации на сотрудничество, ценность и уникальность жизни каждого человека. У обучающихся основного уровня образования - основы саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, навыки сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной организации, нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей (ценности жизни каждого человека), установка на здоровый образ жизни. У обучающихся среднего уровня образования - готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению, мотивация к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, способность ставить цели и строить жизненные планы, бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

У родителей и педагогов повысится социально-психологическая компетентность в вопросах действий по профилактике аддиктивного и суицидального поведения детей и подростков.

Индикаторы эффективности работы с обучающимися группы риска по минимизации психологических проблем

* уровень тревожности в пределах нормы; отсутствие непродуктивной нервно-психической напряженности;
* 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; умения 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

***Теоретическая компетентность***

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. Умение определять признаки высокой вероятности суицида: открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством (в адрес знакомых, в письмах родственникам, любимым); косвенные «намеки» 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 (собирание 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.

***Практическая компетентность***

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.

Организация работы с родителями

В программу включены консультирование, беседы, групповые консультации родителей

***Направления работы с родителями:***

* информирование родителей о возрастных особенностях детей в пубертатном периоде, возрастных кризисах и особенностях их протекания;
* информирование о причинах аддиктивного поведения и суицидальных намерений, действий;
* обучение тактикам поведения в конфликтных ситуациях с детьми, при возможных манипуляциях со стороны детей;
* помощь родителям в выработке способов реагирования в кризисных ситуациях;
* коррекция детско-родительских отношений и повышение жизнестойкости детей;
* психологическая поддержка родителей, которые столкнулись с последствиями суицидальных действий детей.

***Примерные темы и вопросы для обсуждения***

* Коррекция детско-родительских отношений, повышение жизнестойкости детей (для родителей детей до 10 лет).
* Информирование о возрастных изменениях, связанные с пубертатным периодом, рассмотрение причин суицидальных действий, выработка эффективного способа поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях (для родителей детей в возрасте от 10 до 16 лет).
* Родительские собрания на темы: «Права ребенка», «Суицид: причины и профилактика в семье», «Быть подростком - это трудно!». «Жизнь прекрасна или несколько слов о подростковом суициде», «Как научиться понимать своего ребёнка?», «Наши трудные дети», «Если в семье конфликт», « Первая любовь: радость или беда?», «Школа, семья и психическое здоровье обучающихся» («круглый стол»).
* Лектории: «Культурные ценности семьи и их значение для ребенка»; «Роль семьи в нравственном формировании ребенка», «Как помочь ребенку справиться с эмоциями» «Особенности суицидального поведения детей», «Поощрение и наказание», «Жестокое обращение с детьми».
* Совместные акции: «Я выбираю жизнь!», «Мы голосуем за жизнь!» и т.д.
* Памятки, буклеты для родителей «Суицидальное поведение», «Поощрение и наказание», «Как помочь подростку», «Ценность жизни ребенка», «Как уберечь ребенка от жестокости и насилия»

Этапы реализации программы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.Подготовительный этап** | | | | |
| **Мероприятие** | **Форма проведения** | | **Дата проведения** | **Ответственный** |
| Ознакомление педагогического коллектива с программой, внесение предложений, изменений | МО классных руководителей, педагогический совет | | Сентябрь-октябрь | Зам. директора по УВР, педагог-психолог |
| **2.Этап реализации программы** | | | | |
| Групповые занятия с учащимися (в соответствии с тематическим планом программы) | Внеурочная деятельность | | Ноябрь-апрель | Педагог-психолог, классные руководители, социальный педагог |
| Групповые консультации родителей | Родительское собрание(класс, параллель) | | Ноябрь-апрель | Педагог-психолог, классные руководители 1-11 классов, социальный педагог |
| Психодиагностические исследования (в соответствии с тематическим планом программы) | Внеурочная деятельность | | Ноябрь-апрель | Педагог-психолог |
| **3.Этап контроля** | | | | |
| Оценка эффективности деятельности по программе | | Психолого-педагогический консилиум (по параллелям) | Май-июнь | Зам. директора по УВР, педагог-психолог, классные руководители 1-11 классов, 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 психодиагностичеких 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. «Кто такой школьник?», «Школьный распорядок», «Школьные правила», « Предметы и учителя», «Наш класс», «Наша школа». **«**Пятый класс: что нового?», «Правила школьной жизни», «Наш класс», «Наши учителя», «Школьные предметы», «Психологическая аптечка». **«**Первые впечатления от старшей школы», « Цели обучения в старшей школе», «Мое время», «Права и обязанности десятиклассника». Психолого-педагогические консилиумы: «Адаптация ребенка к школе. Актуальные вопросы», «Преемственность при переходе с начальной ступени на ступень основного общего образования», «Старшая школа. Вопросы мотивации и личностного самоопределения старшеклассников». Групповая консультация для родителей первоклассников «Поступление ребенка в школу. Психологические аспекты», для родителей пятиклассников - «На пороге средней школы. Адаптация в коллективе сверстников и учителей», для родителей десятиклассников - «Мотивация и личностное самоопределение в юношеском возрасте». Психолого-педагогические консилиумы: «Адаптация ребенка к школе на различных этапах школьного обучения». Индивидуальные психологические консультации учащихся, учителей, родителей.

**3. Профилактика суицидального поведения учащихся учащимся в период перед ГИА.**

Групповые коррекционно-развивающие занятия с учащимися 9,11 классов: «Что такое экзамен?», «Экзамен и здоровье», «Как готовиться к экзамену?», «Психологические аспекты ЕГЭ», «Как справиться со стрессом на экзамене?». Групповая психологическая консультация родителей «Психологические аспекты ГИА». Психолого-педагогический консилиум «Экзаменационная тревожность учащихся. Обсуждение результатов психодиагностики» Индивидуальные психологические консультации учащихся, учителей, родителей.

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

Групповые коррекционно-развивающие занятия «Стиль поведения в конфликте», «Эмоции и чувства», «Профилактика переутомления». «Мои интересы, склонности и способности», «Моя будущая профессия». Организация досуга несовершеннолетних для формирования широкого круга интересов, увлечений, занятий, направленных на укрепление и сохранение психического и физического здоровья - мероприятия Недели психологии района.

**4. Профилактика буллинга. Оптимизация межличностных отношений.**

Формирование классных коллективов (анкетирование учащихся, организация эффективного классного руководства). Групповые коррекционно-развивающие занятия с учащимися*:* «Выражение и понимание потребностей», «Преодоление детской жестокости». «Насилие в детском коллективе» - групповая консультация для учителей. «Признаки подверженности ребенка моббингу»- групповая консультация родителей. Индивидуальные психологические консультации учащихся-жертв буллинга и их преследователей.

Словарь терминов

**Суицид** – самодеструктивное поведение человека, направленное на намеренное лишение себя жизни.

**Суицидальная попытка** – это целенаправленное действия по лишению себя жизни, не закончившиеся смертью.

**Суицидальные замыслы** – активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана еѐ реализации.

**Суицидальный риск** – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

**Суицидент –** человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

**Социальная среда** – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

**Толерантность –** способность человека, принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

## Приложение 1

**Учебный план программы 1-го класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема** | **Количество часов** | **Виды деятельности** |
|  | Адаптация учащихся к началу школьного обучения. | 1 час | Групповой скрининг (методика «Нарисуй себя» А.М.Прихожан), Анкетирование родителей учащихся (анкета «Адаптация к школе») |
|  | «Кто такой школьник?», «Школьный распорядок», «Школьные правила», «Наш класс» | 2 часа | Групповые коррекционно-развивающие занятия |
|  | «Поступление ребенка в школу. Психологические аспекты» | 0,5 часа | Групповая консультация для родителей |
|  | «Адаптация ребенка к школе на различных этапах школьного обучения» | 1 час | Психолого-педагогический консилиум |

Приложение 2

**Учебный план программы 2-го класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема** | **Количество часов** | **Виды деятельности** |
|  | Выявление тревожности как относительно устойчивого образования у детей . | 1 час | Групповое скрининговое исследование по шкале явной тревожности для детей (в адаптации А.М. Прихожан) |
|  | «Дорожки дружбы» | 1 час | Групповое социометрическое коррекционно-развивающее занятие (игра) |
|  | «Отметка в жизни ребенка. Как взрослым относиться к оценкам ребенка в школе?» | 0,5 часа | Групповая консультация для родителей |
|  | «Индивидуальные особенности и школьная успешность ребенка» | 1 час | Психолого-педагогический консилиум |

Приложение 3

**Учебный план программы 3-го класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема** | **Количество часов** | **Виды деятельности** |
|  | Выявление тревожности как относительно устойчивого образования у детей. | 1 час | Групповое скрининговое исследование по шкале явной тревожности для детей (в адаптации А.М.Прихожан) |
|  | «Путешествие с маленьким принцем» | 1 час | Групповое социометрическое коррекционно-развивающее занятие |
|  | «Статус школьника. Организация времени школьника» | 0,5 часа | Групповая консультация для родителей |
|  | «Школьная успешность» | 1 час | Психолого-педагогический консилиум |

Приложение 4

**Учебный план программы 4-го класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема** | **Количество часов** | **Виды деятельности** |
|  | Мотивация учения и интеллектуальный потенциал ребенка как компоненты социально-психологической адаптации. | 1 час | Групповое скрининговое исследование: методика изучения мотивации обучения школьников при переходе  из начальных классов в средние М. Р. Гинзбурга «Изучение учебной мотивации», тест интеллектуального потенциала Ржичана. |
|  | «Какой я сейчас и какой я буду в пятом классе» | 1 час | Групповое коррекционно-развивающее занятие |
|  | «Индивидуальные особенности ребенка при окончании начальной школы» | 0,5 час | Групповая консультация для родителей (по результатам скрининга) |
|  | «Преемственность при переходе с начальной ступени на ступень основного общего образования» | 1 час | Психолого-педагогический консилиум |

Приложение 5

**Учебный план программы 5-го класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема** | **Количество часов** | **Виды деятельности** |
|  | Мотивация учения и тревожность как компоненты социально-психологической адаптации. | 2 часа | Групповые скрининговые исследования: модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой; экспресс-методика «Выявление тревожности пятиклассников в период адаптации» О. Хмельницкая (модификация теста Филипса); шкала явной тревожности для детей;  Схема наблюдения за адаптацией и эффективностью учебной деятельности учащихся  (Э. М. Александровская, Ст. Громбах, модифицированная Е.С. Еськиной, Т.Л. Больбот) |
|  | **«**Пятый класс: что нового?», «Правила школьной жизни», «Наш класс», «Наши учителя», «Школьные предметы», «Психологическая аптечка» | 3 часа | Групповые коррекционно-развивающие занятия |
|  | «На пороге средней школы. Адаптация в коллективе сверстников и учителей» | 0,5 час | Групповая консультация для родителей (по результатам скрининга) |
|  | «Преемственность при переходе с начальной ступени на ступень основного общего образования» | 1 час | Психолого-педагогический консилиум |

Приложение 6

**Учебный план программы 6-го класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема** | **Количество часов** | **Виды деятельности** |
|  | Формирование классных коллективов (анкетирование учащихся, организация эффективного классного руководства). Мотивация учения и тревожность как компоненты социально-психологической адаптации учащихся. | 1 | Групповые скрининговые исследования: опросник С.В. Левченко «Чувства в школе»; методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы (опросник Ч.Д. Спилбергера в модификации А.Д. Андреевой) |
|  | «Выражение и понимание потребностей» | 1 | Групповое коррекционно-развивающие занятия |
|  | «Младший подростковый возраст. Новый этап в развитии ребенка» | 0,5 час | Групповая консультация для родителей (по результатам скрининга) |
|  | «Насилие в детском коллективе» | 1 час | Групповая консультация для учителей |

Приложение 7

**Учебный план программы 7-го класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема** | **Количество часов** | **Виды деятельности** |
|  | Формирование классных коллективов (анкетирование учащихся, организация эффективного классного руководства). Мотивация учения и тревожность как компоненты социально-психологической адаптации учащихся. | 1 | Групповые скрининговые исследования: экспресс-методика изучения социально-психологического климата в учебном коллективе (А.Н. Лутошкин); методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы (опросник Ч.Д. Спилбергера в модификации А.Д. Андреевой). |
|  | «Преодоление детской жестокости» | 1 | Групповое коррекционно-развивающие занятия |
|  | «Признаки подверженности ребенка моббингу» | 0,5 час | Групповая консультация для родителей (по результатам скрининга) |
|  | «Буллинг как причина суицидального поведения» | 1 час | Информационный час для учителей |

Приложение 8

**Учебный план программы 8-го класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема** | **Количество часов** | **Виды деятельности** |
|  | Формирование классных коллективов (анкетирование учащихся, организация эффективного классного руководства). Мотивация учения и тревожность как компоненты социально-психологической адаптации учащихся. | 1 | Групповые скрининговые исследования: экспресс-методика изучения социально-психологического климата в учебном коллективе (А.Н. Лутошкин); методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы (опросник Ч.Д. Спилбергера в модификации А.Д. Андреевой). |
|  | «Свои и чужие. Отношения в классном коллективе», «Стиль поведения в конфликте», «Эмоции и чувства», «Профилактика переутомления». | 1 | Групповое коррекционно-развивающие занятия |
|  | «Цели и их достижение в подростковом возрасте. Самооценка подростка» | 0,5 час | Групповая консультация для родителей |
|  | «Признаки буллинга в классе. Что делать педагогу» | 1 час | Информационный час для учителей и администрации. |

Приложение 9

**Учебный план программы 9-го класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема** | **Количество часов** | **Виды деятельности** |
|  | Выявление неблагоприятных отношений в коллективе класса. Выявление склонности к девиантному и суицидальному поведению. Выявление тревожности в период подготовки к ГИА. | 2 | Групповые скрининговые исследования: экспресс-методика изучения социально-психологического климата в учебном коллективе (А.Н. Лутошкин);  методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению; методика диагностики девиантного поведения несовершеннолетних (тест СДП Э.В. Леус, САФУ им. М.В. Ломоносова; А.Г. Соловьев, СГМУ, г. Архангельск); «Тест экзаменационной тревожности» Элперта и Хейбера); «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е.Ромицына); тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?». |
|  | «Что такое экзамен?», «Экзамен и здоровье», «Как готовиться к экзамену?», | 2 | Групповое коррекционно-развивающие занятия |
|  | «Психологические аспекты ГИА» | 0,5 час | Групповая консультация для родителей |
|  | «Экзаменационная тревожность учащихся. Обсуждение результатов психодиагностики» | 1 час | Психолого-педагогический консилиум |

Приложение 10

**Учебный план программы 10-го класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема** | **Количество часов** | **Виды деятельности** |
|  | Выявление неблагоприятных отношений в коллективе класса. Выявление склонности к девиантному и суицидальному поведению. Исследование Я-концепции. | 3 | Групповые скрининговые исследования: экспресс-методика изучения социально-психологического климата в учебном коллективе (А.Н. Лутошкин); методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению; методика диагностики девиантного поведения несовершеннолетних (тест СДП Э.В. Леус, А.Г. Соловьев); изучение особенностей Я-концепции (личностный опросник для испытуемых 12–17 лет (Е. Пирс, Д. Харрис)) |
|  | **«**Первые впечатления от старшей школы», « Цели обучения в старшей школе», «Мое время», «Права и обязанности десятиклассника» | 2 | Групповое коррекционно-развивающие занятия |
|  | «Личностное самоопределение в юношеском возрасте». | 0,5 час | Групповая консультация для родителей |
|  | «Старшая школа. Вопросы мотивации и личностного самоопределения старшеклассников» | 1 час | Психолого-педагогический консилиум (по результатам скрининговых исследований) |

Приложение 11

**Учебный план программы 11-го класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема** | **Количество часов** | **Виды деятельности** |
|  | Выявление неблагоприятных отношений в коллективе класса. Выявление склонности к девиантному и суицидальному поведению. Выявление тревожности в период подготовки к ГИА. | 3 | Групповые скрининговые исследования: экспресс-методика изучения социально-психологического климата в учебном коллективе (А.Н. Лутошкин);  методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению; методика диагностики девиантного поведения несовершеннолетних (тест СДП Э.В. Леус, САФУ им. М.В. Ломоносова; А.Г. Соловьев, СГМУ, г. Архангельск); «Тест экзаменационной тревожности» Элперта и Хейбера); «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е.Ромицына); тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?». |
|  | «Психологические аспекты ЕГЭ», «Как справиться со стрессом на экзамене?» | 3 | Групповое коррекционно-развивающие занятия |
|  | «Психологические аспекты ЕГЭ. Помощь родителей» | 0,5 час | Групповая консультация для родителей |
|  | «Экзаменационная тревожность учащихся. Обсуждение результатов психодиагностики» | 1 час | Психолого-педагогический консилиум (по результатам скрининговых исследований) |

Приложение 12

**Список литературы для учителя**

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, часть1-2. 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. Макартычева 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 профилактика буллинга в образовательной организации, Южно-Сахалинск, ГБУ Центр психолого-педагогической помощи семье и детям, 2015.