**План профилактики суицидального поведения обучающейся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятие/ действие** | **Сроки** | **Ответственный** | **Предполагаемый результат** |
| 1 | Организация взаимодействия с мамой обучающейся | Каждые две недели в течение I четверти 2022/2023 учебного года 1 раз в месяц в течение II–IV четвертей (при условии благополучного развития ситуации) или чаще (при условии наличия стабильно пониженного эмоционального состояния) Экстренно (в случае появления маркеров суицидального поведения во время нахождения обучающейся в школе) | Классный руководитель, педагог-психолог | Мама участвует в диалоге с педагогами по поводу выстраивания совместных действий, направленных на предотвращение повторного суицида |
| 2 | Наблюдение за обучающейся с целью понимания ее эмоционального состояния, оперативного реагирования в случае появления маркеров суицидального поведения | В течение 2022/2023 учебного года | Классный руководитель, педагог-психолог, учителя-предметни-  ки | Педагоги знают особенности эмоционального состояния обучающейся, могут своевременно реагировать на возможные изменения (сообщить маме, педагогу-психологу); корректировать собственное поведение, давать дифференцированные задания, правильно включаться в диалог с обучающейся |
| 3 | Коррекционно-развивающие занятия с педагогом-психологом | 1 раз в неделю в течение учебного года | Педагог-психолог | Педагог-психолог отслеживает изменения эмоционального состояния обучающейся. Обучающаяся владеет приемами саморегуляции, смогла выбрать путь продолжения образования; имеет эмоциональную готовность к сдаче ГИА |
| 4 | Мониторинг социальных сетей | 1 раз в неделю | Педагог-психолог, классный руководи-  Тель | Педагог-психолог и классный руководитель знают особенности эмоционального состояния обучающейся, знают ее интересы на определенном отрезке времени, взаимодействуют с мамой по вопросам эмоционального состояния обучающейся |
| 5 | Оперативные совещания с педагогамипредметниками по следующим вопросам: – эмоциональное состояние в течение учебного времени; – успехи в учебной деятельности; – особенности взаимоотношений со сверстниками и педагогам | Каждые две недели в течение 3 четверти 2022/2023 учебного года 1 раз в месяц в течение IV четверти (при условии благополучного развития ситуации) или чаще (при условии наличия стабильно пониженного эмоционального состояния) Экстренно (в случае появления маркеров суицидального поведения во время нахождения обучающейся в школе) | педагог-психолог | Педагоги знают особенности эмоционального состояния обучающейся, понимают, является ли состояние стабильным; в случае проблем с учебной деятельностью вовремя выстраивают систему коррекции, знают способы реагирования на определенные поведенческие, эмоциональные реакции обучающейся |
| 6 | Индивидуальное консультирование педагогов, мамы | По мере возникновения проблем, вопросов | Педагог-психолог | Оперативно решаются возникающие проблемы |

**Программа индивидуальных занятий с обучающейся педагога-психолога (один раз в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Предполагаемый результат** | **Количество** |
| 1 | Эмоциональный контакт | Созданы доверительные отношения для дальнейшего взаимодействия | 1 |
| 2 | Диагностика эмоционального состояния | Педагог-психолог знает текущее эмоциональное состояние обучающейся | На каждом втором занятии в течение 3 четверти, на каждом четвертом занятии в последующие встречи при условии благоприятного развития ситуации |
| 3 | Методы коррекции эмоционального состояния (телесные, дыхательные) | Знает телесные проявления тревожного состояния, знает способы снижения тревожности с использованием телесных и дыхательных упражнений, которые можно использовать как в форме экспресс-помощи, например на контрольной работе, на ЕГЭ, так и в специально организованном пространстве | 5 (впоследствии используем один из методов коррекции на каждом занятии) |
| 4 | Целеполагание как способ коррекции суицидальных мыслей: – умение видеть ближайшую цель (на неделю); – цель на месяц; – цель на отдаленную перспективу | Обучающаяся видит реально достижимые цели, прогнозирует положительное будущее, умеет замечать реальные положительные достижения в учебной деятельности и в отношениях с окружающими людьми (мама, братья, одноклассники) | 5 |
| 5 | Жизнь – это красота, удивляйся ей. | Умеет видеть интересные, привлекательные, красивые, приятные мелочи в окружающей жизни | 3 |
| 6 | Жизнь – это шанс, воспользуйся им. | Понимание реальных возможностей, которые может дать жизнь, перспектив в личной жизни, профессиональное самоопределение | 5 |
| 7 | Жизнь – мечта, осуществи ее! (итоговое) | Обучающаяся демонстрирует уверенность в завтрашнем дне, нацелена на поступление в профессиональное образовательное учреждение, моделирует положительные образы будущего | 1 |

**Для педагогов-предметников и классного руководителя была разработана карта наблюдений за обучающейся на уроках и переменах.**

**Таблица: Особенности поведения, учащейся 11 класса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Поведенческие, эмоциональные, когнитивные маркеры суицидального поведения** | **Отметка о наличии (число, урок)** |
| Пренебрежительное отношение к своему внешнему виду |  |
| Жалобы на физическое недомогание |  |
| Быстрая перемена настроения |  |
| Медленная, маловыразительная речь |  |
| Жалобы на недостаток сна или повышенную сонливость |  |
| Моторное беспокойство |  |
| Признаки «вечной» усталости |  |
| Уход от контактов, изоляция от друзей |  |
| Отказ от общественной работы, от совместных дел |  |
| Излишний риск в поступках |  |
| Нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы, рассеянность или растерянность |  |
| Вспышки раздражительности или агрессии |  |
| Разговоры о бренности жизни, трудностях, смерти, похоронах (может начать говорить об этом, хотя изначально тематика была другая), представление о мире как месте потерь, разочарований, тема одиночества, кризиса, утраты смысла в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла и т. п. |  |
| Отсутствие планов на будущее, которое демонстрирует в беседах на уроках, представление о будущем как о чем-то бесперспективном, безнадежном, безразличие к своей судьбе |  |
| Словесные заявления обучающегося типа «Ненавижу жизнь», «Они пожалеют о том, что они мне сделали», «Не могу этого вы-нести», «Я покончу с собой», «Никому я не нужна», «Это выше моих сил» |  |
| Самоизоляция в урочной и внеклассной деятельности |  |
| Ухудшение работоспособности, прогулы (отсутствие на определенных уроках) |  |
| Рисунки на тему смерти на последних страницах тетрадей |  |
| Самообвинения |  |
| Двойственная оценка значимых событий, амбивалентность по отношению к жизни |  |
| Признаки депрессии: приступы паники, выраженная тревога, сниженная способность к концентрации внимания и воли |  |
| Утрата способности испытывать удовольствие от событий, которые происходят с ней или вокруг нее Постоянное чувство вины, которое демонстрирует на уроках, или чрезмерные опасения, страхи |  |
| Эмоциональное переживание неудачи, поражения даже в том случае, когда это не очень значимо |  |

**Цель:** Принятие эффективных профилактических мер по предотвращению суицидального риска среди детей и подростков.

**Задачи:**

1. Диагностика ученического коллектива с выявлением группы лиц, склонных к суициду (группа риска).

2. Выявление причины суицидального поведения учащихся группы риска.

3. Выявление психологического портрета молодого человека; психокоррекция суицидального поведения.

4. Повышение уровня самооценки, уровня социально - психологической адаптации детей и подростков.

5. Повышение психологической компетентности родителей (законных представителей) в области воспитания и взаимодействия с детьми.

6. Обеспечение социально-педагогической поддержки семьи в формировании личности учащегося.

7. Организация психолого-социально-педагогического консультирования учащихся, родителей (законных представителей), учителей.

**ПЛАН  
мероприятий по профилактике и предупреждению суицидов**

**на 2022-2023 учебный год.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Сроки  проведения | Ответственные |
| 1 | Выявление неблагополучных детей и семей. Методы:   * индивидуальные беседы, * анкетирование   Составление списков. | В течение года | Соц.педагог, кл.руководители |
| 2 | Работа с семьями учащихся, проведение родительского всеобуча. | Ежемесячно | Администрация  школы, кл. рук., соц. педагог |
| 3 | Посещение на дому неблагополучных семей. | В течение года | Кл. руководители  Соц. педагог  педагог психолог |
| 4 | Тестирование, анкетирование учащихся и их родителей с целью оказания помощи в экстренных случаях. | 1 раз в полугодие | педагог психолог |
| 5 | Индивидуальные беседы с учащимися, попавшими в трудную жизненную ситуацию. | Регулярно, в  течение года | Зам. директора по УВР,  соц. педагог, педагог психолог |
| 6 | Оформление стенда, пропагандирующий ценность человеческой жизни | 1 раз в полугодие | Педагог психолог, соц. педагог |
| 7 | Провести коррекционные занятия по профилактики суицида:   * «Я управляю своими эмоциями» * Занятие «Выявление страхов» * Занятие «Как преодолевать тревогу» * Занятие « Учусь доверять» * Занятие по повышению самооценки «Нарисуй подарок самому себе» * «Как избежать конфликтов в подростковой среде» | Ноябрь - май | Кл. руководители,  Соц. педагог, педагог психолог |
| 8 | - Семинар для педагогов: «Бесконфликтная школьная среда. Как этого достичь?»  - Выдача памяток «Разрешение конфликтов между детьми».  - Семинар-практикум «Педагогическая этика общения» выданы памятки  - Семинар « Профилактика семейного неблагополучия и суицидального поведения детей и подростков». | Октябрь  11.10.2022  29.11.2022  Март | Зам.директора по УВР,  соц.педагог  педагог психолог |
| 9 | Классные часы:  - «Учимся понимать переживания родных и близких нам людей»;  - «Наши чувства и действия»;  - «Как научиться жить без драки» 3-4 кл  - «Почему трудно признавать свою вину?»;  - «Обидчивость, несдержанность, раздражительность…»;  - «Дружба – главное чудо»;  - «Любовью дорожить умейте»;  - «Умей сказать «нет»» 6-7 класс  - «Наша дружная семья»;  -«Дети и родители. Давайте понимать друг друга»;  - «Способы саморегуляции эмоционального состояния» 9-11 класс | 1 раз в четверть | Классные руководители, соц. педагог, педагог психолог |
| 10 | Провести диагностику на:   * уровень конфликтности * уровень агрессии * уровень тревожности * уровень депрессивности | По согласованию | Педагог-психолог |
| 11 | Конкурс стенгазет «Сохрани свое здоровье» | Март | Классные руководители, педагог организатор |
| 12 | Организация индивидуальной работы с учащимися на каникулах | ноябрь,  январь,  март | Зам. директора по УВР,  Соц.педагог  Кл. руководители |
| 13 | Тематические родительские собрания:  «Причины и мотивы суицидального поведения детей и подростков**»**5-11 классов  «Подростковый суицид»  Практикум для родителей 11 классов «Стрессовые ситуации. Как научить ребенка справляться со стрессом?»  Как помочь ребенку справиться с эмоциями  Родительская конференция «Школа, семья психическое здоровье школьников» | В течение года  1 раз в четверть | Соц. педагог, кл. руководители, педагог психолог |
| 14 | Международный День семьи | Май | Зам.директора по УВР, кл.рук.,  соц.педагог, педагог психолог |