

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа № 24 г.Йошкар-Олы»



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
Афанасьева Н.Н

«01» сентября 2026

**Программа профилактики суицидального поведения у школьников
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 24»
на 2026/2027 учебный год**

г. Йошкар-Ола

2026 г.

Цель: формирование у школьников позитивной адаптации к жизни, укрепление психологического здоровья, снижение риска суицидального поведения.

Задачи (кратко):

1. Информировать педагогов и родителей о существовании проблемы суицидов в среде школьников, о методах профилактики.
2. Выявлять детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите, экстренной психологической помощи, обеспечении безопасности и снятии стрессового состояния.
3. Изучать особенности психологического статуса школьников с целью своевременной профилактики и эффективного решения психологических проблем, возникающих в процессе адаптации учеников, общения и обучения.
4. Формировать систему мероприятий, предполагающих психолого-педагогическую поддержку учащихся разных возрастных групп.
5. Формировать у школьников позитивный образ Я, понимание уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

Основные направления:

1. Диагностика обучающихся.
2. Коррекционная работа с обучающимися.
3. Просветительская работа с обучающимися.
4. Работа с педагогическим коллективом.
5. Работа с родителями.

Планируемые результаты реализации программы:

- В школе создана благоприятная среда для социализации, развития и обучения школьников, в которой они получают необходимую психолого-педагогическую поддержку;
- снижена доля детей с девиантным поведением, отсутствуют случаи суицидальных попыток среди школьников;

1. Организационные мероприятия

Мероприятие	Сроки	Ответственные
Выявление и реабилитация несовершеннолетних и семей в сложной жизненной ситуации	В течение года	Соц. педагог, классные руководители
Составление и обновление базы данных социально неблагополучных семей	Сентябрь, затем 1 раз в четверть	Соц. педагог
Проведение индивидуальных профилактических мероприятий с семьями группы риска	В течение года	Психолог, соц. педагог
Создание «Карты риска» обучающихся (склонность к депрессии, тревожности, одиночеству)	Октябрь, апрель	Психолог

2. Диагностика обучающихся

Диагностика	Классы	Сроки	Ответственный
-------------	--------	-------	---------------

СПТ (социально-психологическое тестирование)	7-11 классы	Сентябрь-октябрь	Психологи, классные педагоги
Исследование уровня тревожности, адаптации, социального статуса	1, 5, 10 классы	Октябрь	Психологи
Опросник Айзенка «Самооценка психических состояний»	8–11 классы	В ситуациях проверки	Психолог
Рисуночный тест на суицидальные наклонности	5–7 классы	В ситуациях проверки	Психолог
Опросник Басса-Дарки (агрессия, чувство вины)	8–11 классы	В ситуациях проверки	Психолог
Методика «Я концепция» (А.Л. Прихожан)	9 классы	ноябрь	Психолог
Методика определения риска суицида	9–11 классы	В ситуациях проверки	Психолог
Диагностика субъективного ощущения одиночества (Рассел, Фергюсон)	7–11 классы	В ситуации проверки	Психолог
Анкета алгоритм выявления несовершеннолетних с суицидальными мыслями, намерениями, планами.	3-11 классы	Январь-май	Классные руководители, Психологи

3. Коррекционная работа с обучающимися

Название занятия	Классы	Сроки	Формат
«Такие разные мы» (формирование толерантности, принятия себя и других)	5–6	По запросу	Групповое занятие
«Я подарю себе...» (ценность себя, самооценка)	7	Ноябрь	Групповое занятие
«Почему меня не понимают?» (коммуникация, эмпатия)	8	Февраль-апрель	Групповое занятие
Тренинг «Манипуляция: игры, в которые играют все» (ассертивность, отказ от давления)	9–11	Январь	Тренинг (2–3 занятия)
Цикл занятий «Я сам построю свою жизнь» (целеполагание, смысл жизни)	8	Февраль – апрель	5–6 занятий

Название занятия	Классы	Сроки	Формат
Группа поддержки для подростков с высоким уровнем одиночества и тревоги	8–11	В течение года	Группа встреч 1 раз в 2 недели
Индивидуальная коррекция для детей из семей социального риска	1–11	В течение года (по запросу)	Психолог

4. Просветительская работа с обучающимися

Для 1–4 классов (цикл классных часов, 4 занятия в год)

Тема	Сроки
«Что такое эмоции? Грусть и радость»	Октябрь
«К кому можно обратиться за помощью»	Декабрь
«Я уникальный»	Февраль
«Дружба и ссоры: как мириться»	Апрель

Для 5–8 классов (цикл, 4 занятия в год)

Тема	Сроки
«Стресс и как с ним справляться»	Ноябрь
«Почему иногда бывает очень грустно»	Декабрь
«Что такое буллинг и как ему противостоять»	Апрель
«Ценность жизни. Телефон доверия»	Декабрь, апрель

Для 9–11 классов (цикл, 4–5 занятий в год)

Тема	Сроки
«Депрессия: мифы и реальность. Когда нужен психолог»	Октябрь
«Суицид – не выход. Как помочь другу»	Ноябрь

Тема	Сроки
«Жизненные кризисы и способы их преодоления»	Январь
«Как сказать „нет“ отчаянию»	Март
«Построение будущего: ценности и цели»	Апрель

Общешкольная акция

Акция	Классы	Сроки
«Мы выбираем ЖИТЬ!» (плакаты, флешмоб, распространение памяток с телефоном доверия)	1–11	Апрель

5. Работа с педагогическим коллективом

Мероприятие	Сроки	Формат
Семинар «Маркеры деструктивного поведения» (маркеры риска, алгоритм действий)	Ноябрь	1,5–2 часа
Тренинг «Способы решения конфликтных ситуаций» (для классных руководителей)	Январь	3 часа
Индивидуальные консультации по сложным случаям (по запросу)	В течение года	30–60 мин
Педагогический совет «Психологическая безопасность в школе»	Март	1 час

6. Работа с родителями

Цикл родительских собраний (тематические блоки)

Тема собрания	Классы	Сроки
Как построить гармоничные отношения с детьми	1–4	Сентябрь
Психологические особенности периода адаптации. Формы родительской поддержки.	1, 5, 10	Октябрь
Школа, семья и психологическое здоровье ребенка.	2–4, 6–7	Ноябрь
Тревожность и её влияние на здоровье и развитие ребенка.	5–9	Декабрь
Родителям о суициде: как заметить признаки, куда обращаться.	5–11	Февраль
Почему дети убегают из дома?	6–9	Март
Как понять своего подростка.	8–11	Апрель

Индивидуальная работа

Мероприятие	Сроки
Индивидуальные консультации (психолог, соц. педагог) по запросу родителей	В течение года
Приглашение родителей «группы риска» на беседу при выявлении суицидальных признаков у ребёнка	Немедленно при выявлении
Памятка для родителей «Что делать, если ребёнок говорит о смерти?»	Раздача в феврале

7. Мониторинг эффективности

Показатель	Метод оценки	Периодичность
Снижение уровня тревожности и депрессивных симптомов у учащихся	Повторная диагностика (те же методики)	Декабрь, май
Отсутствие суицидальных попыток	Анализ происшествий	Постоянно
Удовлетворённость учащихся психологической поддержкой	Анонимное анкетирование	Май
Охват родителей и педагогов профилактическими мероприятиями	Журналы учёта	После каждого мероприятия

8. Экстренный алгоритм при выявлении суицидального риска.

Выявление (педагогом, психологом, родителем или самим учеником).

Немедленное информирование психолога и завуча по ВР.

Беседа-скрининг (психолог) – оценка остроты риска.

Информирование родителей (в тот же день).

Направление к психиатру/психоневрологу (при высоком риске).

Постановка на внутришкольный учёт с индивидуальным планом сопровождения.

Контроль безопасности – удаление средств самоповреждения, организация наблюдения.

9. Ответственные за реализацию

Должность	Функция
Директор школы	Общий контроль, ресурсы
Заместитель директора по ВР	Координация мероприятий
Педагог-психолог	Диагностика, коррекция, консультирование, обучение педагогов
Социальный педагог	Работа с неблагополучными семьями, базы данных, опека
Классные руководители	Выявление признаков, просветительская работа с классом, связь с родителями
Медицинский работник	Оценка соматического состояния, связь с психиатрией

Тематический план занятий по профилактике суицидального поведения
«Я строю свою жизнь» (5–11 классы, 10 занятий)

№	Тема	Основное содержание	Ключевые упражнения / методы
1	«Ценность моей жизни»	Осознание уникальности и неповторимости собственной личности. Формирование позитивного образа Я. Первичное знакомство с понятием жизненных ценностей.	• Упражнение «Мой герб» (сильные стороны) • «Письмо себе в будущее» • Метафора «Драгоценный камень» • Тест «Самооценка» (модифицированный) • Притча «Ценность денег» (из тетради самопомощи)
2	«Эмоции, которые я замечаю»	Распознавание и принятие эмоций (радость, грусть, гнев, страх, стыд, вина). Нормализация грусти как части жизни. Отличие временной печали от депрессивного состояния.	• Таблица «Мои эмоции за неделю» • Упражнение «Цвет моего настроения» • Рисунок «Мой внутренний мир» • Обсуждение: «Что делать, когда очень грустно?»
3	«Когда боль становится невыносимой»	Понятие кризисного состояния. Причины, по которым подростки могут думать о смерти. Разрушение мифов о суициде.	• Мозговой штурм «Мифы и факты о суициде» • Разбор анонимных ситуаций (без детализации) • Видеоролик «История надежды» (по выбору) • Памятка «Куда обратиться в кризисной ситуации»
4	«Мои опоры и ресурсы»	Выявление личных ресурсов (увлечения, друзья, семья, воспоминания, мечты). Формирование списка «Что помогает мне держаться».	• Упражнение «Мои 5 опор» (запись) • Рисунок «Дерево моей жизни» (корни – опоры, крона – цели) • Обсуждение: «Кто может меня поддержать?» • Домашнее задание: найти 3 ресурсных места/занятия
5	«Стресс и тревога – как их уменьшить»	Практическое знакомство с техниками саморегуляции (дыхание, заземление, переключение внимания).	• Дыхание по квадрату (из тетради) • Техника 5-4-3-2-1 (заземление) • Прогрессивная релаксация по Джекобсону (упрощённый вариант) • Упражнение «Мой антистрессовый чемоданчик»
6	«Мысли, которые ранят»	Знакомство с когнитивными искажениями (чёрно-белое мышление, катастрофизация, сверхобобщение). Как	• Таблица «Мысль – доказательства за/против» • Упражнение «Другой взгляд на ситуацию»

		оспаривать негативные мысли.	• Переформулирование негативных утверждений в нейтральные/позитивные • Притча «Всё в твоих руках» (из тетради)
7	«Как сказать о помощи»	Навыки обращения за помощью. Преодоление стыда и страха «показаться слабым». Телефон доверия, психолог, родители. Как помочь другу в кризисе.	• Ролевая игра «Я обращаюсь за помощью» • Упражнение «Что я скажу другу, если ему плохо?» • Алгоритм помощи: «Услышать – Спросить – Поддержать – Сообщить взрослому» • Запись номеров телефонов доверия
8	«Мои отношения с другими»	Конфликты с родителями, друзьями, учителями. Почему возникает чувство одиночества. Способы улучшения отношений.	• Упражнение «4 квадрата» (из тетради самопомощи – для анализа обид) • Ролевая игра «Я-сообщение вместо Ты-сообщения» • Обсуждение «Почему родители меня не понимают?» • Техника «Круг контроля» (из тетради)
9	«Цели и будущее, ради которого стоит жить»	Постановка краткосрочных и долгосрочных целей. Понимание, что трудности временны, а будущее можно строить.	• Упражнение «Моя жизнь через 5 лет» (коллаж или рисунок) • Техника «Лестница целей» (маленькие шаги) • Письмо себе из будущего • Обсуждение «Что даёт мне надежду?»
10	«Я сам строю свою жизнь» (итоговое)	Закрепление пройденного. Осознание личной ответственности за свою жизнь. Формирование внутреннего договора «Я выбираю жизнь».	• Упражнение «Мои главные выводы» (запись 5 пунктов) • Создание «Карты самопомощи» (что делать при кризисе – шаг за шагом) • Итоговый круг: «Что я возьму с собой?» • Информация о дальнейшей поддержке (психолог, телефон доверия) • Ритуал завершения: свеча/общее фото/символический «живой ключ»