

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с.
Пестровка муниципального района Пестровский Самарской области

«Согласовано»

**Заместитель директора
по воспитательной работе**
_____ **А.М. Тенизова**
«1» сентября 2025 г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ с. Пестровка
_____ **А.Ю. Мясоедова**
Приказ №83.38 от «1» сентября 2025 г.

План
по профилактике суицидального поведения подростков
в 2025-2026 учебном году

Пестровка, 2025

ЦЕЛЬ

Создание системы психолого-педагогического сопровождения, направленной на сохранение психического здоровья обучающихся, формирование жизнестойкости, своевременное выявление и коррекцию суицидальных рисков, а также предотвращение случаев суицида и суицидальных попыток среди несовершеннолетних.

ЗАДАЧИ

Диагностические:

Своевременно выявлять обучающихся с высоким уровнем тревожности, депрессивными состояниями, признаками суицидального риска.

Проводить мониторинг социально-психологического климата в классных коллективах (буллинг, изоляция, отвержение).

Выявлять обучающихся, переживающих кризисную ситуацию (конфликты в семье, развод родителей, потеря близких, несчастная любовь).

Профилактические и просветительские:

Формировать у обучающихся ценностное отношение к жизни, позитивное мышление и навыки совладания со стрессом.

Развивать стрессоустойчивость, навыки саморегуляции и решения проблем.

Информировать обучающихся о способах получения экстренной психологической помощи (телефоны доверия, чаты, службы).

Повышать психолого-педагогическую компетентность родителей в вопросах распознавания признаков суицидального поведения и оказания поддержки ребенку.

Обучать педагогов алгоритмам выявления суицидальных маркеров и взаимодействия с детьми «группы риска».

Коррекционные:

Оказывать своевременную психологическую поддержку и коррекционную помощь обучающимся в кризисном состоянии.

Содействовать разрешению конфликтных ситуаций в системах «ученик-ученик», «ученик-учитель», «ребенок-родитель».

Формировать адекватную самооценку и позитивный образ будущего.

Организационные:

Обеспечить межведомственное взаимодействие с кризисными центрами, ПНД, КДН, органами опеки.

Организовать занятость подростков «группы риска» во внеурочное время (включение в социально-значимую деятельность).

2. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Этап	Содержание	Сроки
1. Подготовительный	Диагностика, формирование банка данных, разработка ИПР (индивидуальных программ развития)	Сентябрь
2. Практический	Реализация плана мероприятий, коррекционная работа, консультирование	Октябрь – апрель
3. Итоговый	Мониторинг эффективности, анализ динамики, корректировка плана	Май

3. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

№	Мероприятие	Цель	Сроки	Ответственные	Отметка
1. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК (Выявление суицидального риска)					
1.1	Социально-психологическое тестирование (СПТ) на выявление суицидальных рисков	Раннее выявление несовершеннолетних с высоким уровнем риска	Сентябрь-октябрь	Педагог-психолог, соц. педагог	
1.2	Диагностика уровня тревожности и депрессии (шкала тревоги Филлипса, опросник Бека, Цунга)	Выявление депрессивных состояний	2 раза в год	Педагог-психолог	
1.3	Изучение самооценки и уровня притязаний (Дембо-Рубинштейн, Люшер)	Выявление заниженной самооценки, аутоагрессии	2 раза в год	Педагог-психолог	

№	Мероприятие	Цель	Сроки	Ответственные	Отметка
1.4	Социометрия	Выявление изолированных, отверженных детей (риск буллинга)	Октябрь, март	Педагог-психолог	
1.5	Анкетирование «Твое отношение к жизни» (для подростков 14–18 лет)	Оценка субъективного ощущения счастья, удовлетворенности жизнью	Ноябрь	Классные руководители	
1.6	Мониторинг социальных сетей (страницы обучающихся)	Выявление суицидального контента, депрессивных высказываний	Ежемесячно	Классные руководители, родители	
2. ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ					
2.1	Классные часы «Ценность жизни», «Жизнь – это счастье»	Формирование позитивного образа будущего	1 раз в четверть	Классные руководители	
2.2	Тренинг «Как справляться со стрессом»	Обучение навыкам саморегуляции	2 раза в год	Педагог-психолог	
2.3	Уроки психологической грамотности «Куда обратиться за помощью?» (телефон доверия)	Информирование о службах помощи	Сентябрь, март	Социальный педагог	
2.4	Акция «Добрые письма» (написание писем поддержки друг другу)	Создание атмосферы взаимопомощи	Февраль	Педагог-психолог	
2.5	Конкурс плакатов и рисунков «Я	Творческое выражение	Апрель	Педагог-	

№	Мероприятие	Цель	Сроки	Ответственные	Отметка
	люблю жизнь!»	ценности жизни		организатор	
2.6	Просмотр и обсуждение социальных роликов «Дорога к себе»	Формирование жизнеутверждающих установок	1 раз в полугодие	Педагог-психолог	
3. КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ РАБОТА (ГРУППА РИСКА)					
3.1	Индивидуальные консультации психолога для детей «группы риска»	Снятие острого стресса, поддержка	Еженедельно	Педагог-психолог	
3.2	Групповые занятия «Я и мои эмоции» (развитие эмоционального интеллекта)	Обучение пониманию и выражению чувств	1 раз в неделю	Педагог-психолог	
3.3	Тренинг «Конфликт: пути решения»	Обучение бесконфликтному общению	2 раза в год	Педагог-психолог	
3.4	Арт-терапия «Мой внутренний мир»	Снятие напряжения, самопознание	1 раз в месяц	Педагог-психолог	
3.5	Занятия по развитию жизнестойкости (программа «Сталкер», «Разумный выбор»)	Формирование навыков совладания с трудностями	В течение года	Педагог-психолог	
4. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ					
4.1	Родительское собрание	Информирование о	Октябрь	Зам. директора,	

№	Мероприятие	Цель	Сроки	Ответственные	Отметка
	«Подростковый суицид: мифы и реальность»	признаках суицидального поведения		психолог	
4.2	Родительское собрание «Как уберечь ребенка от депрессии»	Обучение навыкам поддержки	Февраль	Педагог-психолог	
4.3	Индивидуальные консультации для родителей детей «группы риска»	Психологическая помощь семье	Еженедельно	Педагог-психолог	
4.4	Памятки для родителей «Признаки суицидального поведения», «Телефоны доверия»	Повышение компетенции	Раз в полугодие	Социальный педагог	
4.5	Лекторий «Безопасность ребенка в сети Интернет»	Профилактика вовлечения в деструктивные группы	Март	Социальный педагог	
5. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ					
5.1	Семинар «Маркеры суицидального поведения: алгоритм действий педагога»	Обучение раннему выявлению	Ноябрь	Педагог-психолог	
5.2	Консилиумы по сложным случаям	Выработка единой стратегии помощи	По запросу	Зам. директора, психолог	
5.3	Памятки для педагогов «Что делать, если ученик говорит о	Алгоритм экстренного реагирования	Декабрь	Социальный педагог	

№	Мероприятие	Цель	Сроки	Ответственные	Отметка
	суициде»				
5.4	Профилактика эмоционального выгорания педагогов	Психологическая поддержка	Февраль, апрель	Педагог-психолог	
6. МЕЖВЕДОМСТВЕННОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ					
6.1	Сотрудничество с КДН и ПДН	Передача информации о детях в кризисной ситуации	Постоянно	Социальный педагог	
6.2	Взаимодействие с психоневрологическим диспансером (ПНД)	Направление на консультацию к психиатру	По необходимости	Педагог-психолог	
6.3	Сотрудничество с кризисными центрами и центрами «Семья»	Оказание специализированной помощи	По запросу	Социальный педагог	

КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЛАНА

4.1. Количественные показатели:

Отсутствие завершенных суицидов и суицидальных попыток среди обучающихся.

Снижение количества обучающихся с высоким уровнем тревожности и депрессии (по результатам диагностики на __%).

100% охват детей «группы суицидального риска» индивидуальной психологической помощью.

Увеличение количества обращений к психологу (как показатель доверия и снятия стигматизации).

4.2. Качественные показатели:

Положительная динамика эмоционального состояния обучающихся «группы риска».

Снижение уровня конфликтности и буллинга в классах/группах.

Осведомленность 100% обучающихся и родителей о работе Телефона доверия и способах получения помощи.

Сформированность у подростков навыков саморегуляции и обращения за помощью в трудной ситуации.