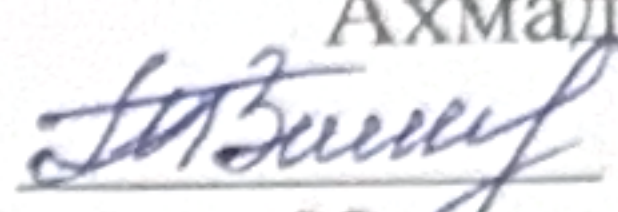


МБОУ «ООШ им. генерала  
Ахмада Рамзи с. Алхан»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «ООШ им. генерала  
Ахмада Рамзи с. Алхан»  
 Т.В. Гойтемирова  
« 02 » \_\_\_\_\_ 09 \_\_\_\_\_ 2024 г.

Программа  
Профилактическая программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся, направленная на формирование навыков  
жизнестойкости  
«Жизнь в моих руках!» (2024-2025 г.)  
«Трамплин в будущее!» (2025-2026 г.)

Срок реализации программы: 2024-2026 учебный год

Разработана: Е.Г.Кокоевой, педагогом- психологом

с. Алхан, 2024 г.

**Профилактическая программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся,**  
**направленная на формирование навыков жизнестойкости**  
**Первый год реализации программы «Жизнь в моих руках!» (2024-2025г.)**  
**Второй год реализации программы «Трамплин в будущее!» (2025-2026г.)**

**1. Пояснительная записка**

В настоящее время всё более остро встает проблема девиантного поведения<sup>1</sup> подростков. Суициды, суицидальное поведение относятся к видам отклоняющегося поведения, профилактика которых становится все более актуальной с каждым днем, поскольку подростковый суицид – это трагедия, задевающая не только индивида, но и его семью, сверстников и все окружение, в котором он жил. Самоубийство подростка часто переживается как личная несостоятельность родителями, друзьями и врачами, которые обвиняют себя за невнимание к тревожным сигналам. Общество также рассматривает суицид как свидетельство собственной беспомощности, ведь он служит ярким напоминанием того, что современный социум часто не обеспечивает воспитания, поддерживающего и здорового окружения, в котором дети могут расти и развиваться.

Одной из причин подростковых суицидов являются депрессивные состояния. Депрессия – «зона суицидального риска». За последнее десятилетие число самоубийств среди молодежи выросло в 3 раза. Основные причины суицида среди подростков: неразделенная любовь, конфликты с родителями и сверстниками, страх перед будущим, одиночество. В России показатель суицида среди молодежи на 100 тыс. составляет 20, что превышает средний мировой показатель в 2,7 раза. Более 70% депрессивных больных обнаруживают суицидальные тенденции, а 15% из них совершают самоубийства. *Поэтому проблема самоубийств – очень часто связана с проблемой депрессий.*

Как известно, депрессивные состояния носят дезадаптивный характер и, прежде всего, являются последствием сочетания внешних и внутренних конфликтов.

Формирование суицидального поведения в подростковом возрасте во многом зависит от особенностей личности. У таких подростков отмечается эмоциональная неустойчивость, сензитивность<sup>2</sup>, импульсивность. Эти черты выражаются нередко до уровня акцентуации характера, создают предпосылки для социально-психологической дезадаптации личности в подростковом возрасте. Поэтому так важно уделить внимание *раннему распознаванию* депрессивной симптоматики, *предвестников депрессивных расстройств, предшествующих большинству суицидов*. Здесь рассматривается состояние *субдепрессии*, характеризующееся сниженным настроением, имеющим ряд преддепрессивной симптоматики, признаки которой должны длиться не менее 2-3 недель.

Субдепрессивное состояние является возможным началом развития депрессивной картины, поэтому чаще всего подростки могут не замечать или даже отрицать наличие тоски. На прямой вопрос о наличии тоски и психологических переживаний обычно отвечают отрицательно. Однако при осторожном расспросе можно выявить *неспособность испытывать радость, стремление уйти от общения, чувства безнадежности, удрученность тем, что обычные домашние заботы и/или любимые занятия стали тяготить*. Большинство детей не осознаёт пониженного настроения, они говорят: «Плохое настроение, потому что чувствую себя физически больным», «всё неинтересно», «померкли краски», «всё

<sup>1</sup> Девиантное поведение - поведение, отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространенных и устоявшихся норм в определенных сообществах в определенный период их развития.

<sup>2</sup> Сензитивность (от лат. sensus — чувство, ощущение) — характерологическая особенность человека, проявляющаяся повышенной чувствительностью к происходящим с ним событиям, обычно сопровождается повышенной тревожностью, боязнью новых ситуаций, людей, всякого рода испытаний и т. п.

надоело, не имеет смысла». Также при субдепрессивном состоянии отмечаются типичные физиологические нарушения: нарушения сна в форме сокращения его продолжительности и раннего пробуждения, снижение аппетита, состояние с улучшением самочувствия во второй половине дня. Возможно присутствие страха смерти, физического заболевания или вообще беспредметный страх, размышления о прошлом, настоящем и чёрном будущем. На поверхности – беспокойство и раздражительность. При этом у мальчиков-подростков преобладает раздражительность, а у девочек-подростков – подавленность, слезливость, вялость. *Важной чертой субдепрессивного состояния является трудность принятия решений.*

Программа «Жизнь в моих руках!» направлена на раннюю профилактику «психически здоровых» подростков, имеющих суицидальные мысли и при субдепрессивном состоянии, в том числе профилактику развития депрессивной симптоматики в целом.

**Цель:** ранняя профилактика суицидального поведения подростков через снятие субдепрессивного состояния. Для достижения цели в процессе групповой работы решаются **задачи**, которые охватывают три сферы личности подростков:

**Задачи:**

***В эмоциональной сфере:***

1. Помочь осознать подросткам важную роль эмоций в жизни человека, снять барьеры на выражение чувств, эмоциональных переживаний.
2. Помочь понять и обучить вербализовать свои чувства, эмоциональные состояния.
3. Помочь понять, принять и обучить конструктивному выражению негативных чувств и переживаний.
4. Развить навыки самонаблюдения и самовыражения. Пополнить тезаурус эмоций, чувств подростков.

***В когнитивной сфере:***

1. Помочь осознать механизм, запускающий и стимулирующий определённые эмоциональные и поведенческие реакции.
2. Показать связь между негативными эмоциями и появлением и усилением субдепрессивного состояния (депрессивной симптоматики).
3. Помочь увидеть существующие негативные установки, обучить позитивному мышлению.

***В поведенческой сфере:***

1. Помочь увидеть подросткам собственные неадекватные поведенческие стереотипы.
  2. Выработать и закрепить адекватные формы поведения и реагирования (на основе полученных знаний и опыта на этапах работы в эмоциональной и когнитивной сфере).
- Расширить репертуар форм поведения подростков.

**2. Общая характеристика программы:**

Программа состоит из трёх основных блоков, которые следуют за подготовительным этапом работы с подростками в групповой форме. Таким образом, практическая часть программы состоит из 4-х этапов.

**Этапы групповой работы:**

***1. Мотивирующий этап - подготовительный.***

**Цель:** замотивировать подростков на участие в тренинговой работе, с помощью которой они смогут узнать о своём эмоциональном мире, научиться понимать чувства как свои, так и других людей, научиться адекватно реагировать на возникающие негативные чувства. Приобрести новые формы поведения. И просто с пользой и интересом провести время со сверстниками.

***2. Этап работы в эмоциональной сфере (работа с чувствами) – основной этап.***

Цель: научить участников понимать чувства/эмоции, свои переживания; пополнить тезаурус эмоций; помочь научить выражать эмоции конструктивными способами и т.д., в соответствии с задачами программы.

### **3. Этап работы в когнитивной сфере (работа с мышлением) - дополняющий этап.**

Цель: помочь осознать связь негативного мышления с эмоциональным состоянием, выбрать альтернативные, более гибкие и положительные способы мышления; обучить способам позитивного мышления.

### **4. Этап работы в поведенческой сфере (проработки личностных проблем) – закрепляющий этап.**

Цель: выработать и закрепить адекватные формы поведения и реагирования на основе достижений в познавательной и эмоциональной сферах.

Расширить репертуар форм поведения участников группы.

Профилактической программой предусмотрены следующие **формы работы:**

1. Диагностика;

2. Индивидуальная беседа/консультирование;

Диагностический этап, определение группы для занятий, не входит в практическую часть самой профилактической программы.

3. Мини-лекция;

4. Тренинг личностного роста, социально-психологический тренинг;

5. Групповая дискуссия, диспут.

По статистическим данным в общеобразовательных школах Российской Федерации субдепрессивное состояние отмечается у 20 -30% подростков. Более 50% случаев субдепрессии (затяжной формы) сопровождается суицидальными мыслями. Эти цифры говорят о важности ранней профилактической работы с подростками, испытывающими субдепрессивное состояние. О мерах, которые позволят избежать развития субдепрессии в истинную депрессивную картину, тем самым необходимости развёртывания в целом системы специальных коррекционных мероприятий, но главное, миновать одну из основных причин совершения суицидов среди подростков – состояние затяжного депрессивного состояния.

Сегодня психологические службы образования страны, в том числе и Краснодарского края, выполняют одну из главных целей - создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребёнка, каждого учащегося в общеобразовательном учреждении. В рамках реализации этой цели была разработана комплексная программа профила ктики депрессивного состояния подростков, что само по себе имеет важное значение для полноценного развития учащихся и профилактики суицидального поведения.

### **3. Описание места коррекционного курса в психолого-педагогическом сопровождении обучающихся:**

Целевая группа: подростки 13-16 лет, с риском суицидального поведения при субдепрессивном состоянии, а также подростки 13 -16 лет, находящиеся в субдепрессивном состоянии без суицидальных мыслей.

Продолжительность одного группового занятия составляет 40 минут. Занятия целесообразно проводить 2 раза в неделю. Группу стоит формировать по 6-8 человек и проводить занятия в периоды поздней осени и весны, так как эти периоды являются временем обострения наличия депрессивной симптоматики у подростков.

Срок реализации профилактической программы – учебный год

#### **4. Ожидаемые результаты освоения профилактического курса:**

В целом комплекс мероприятий, направленных на профилактику суицидального поведения подростков через снятие субдепрессивного состояния, охватывает три основных аспекта личности: эмоциональный, когнитивный и поведенческий. *Эти мероприятия помогут учащимся приобрести:*

##### *В эмоциональной сфере:*

- Эмоциональную поддержку со стороны группы и психолога, что приведёт к ощущению собственной ценности, росту открытости, активности и спонтанности;
- Навыки более точного понимания, вербализации, других способов выражения своих чувств и эмоциональных состояний, в том числе негативных;
- Развитие эмпатии.

##### *В познавательной сфере (когнитивный аспект):*

- Осознание механизма, стимулирующего запуск переживания отрицательных эмоций и затрудняющего самопонимание;
- Осознание связей между психогенными факторами и возникновением, развитием и сохранением своих проблем;
- Понимание ситуаций, вызывающих печаль, соматические проявления (неприятные и болезненные ощущения, которые могут отмечаться в различных частях тела), напряжение, тревогу и другие негативные эмоции, провоцирующие появление, фиксацию и усиление субдепрессивного состояния;
- Понимание связи между негативными эмоциями и появлением, и усилением субдепрессивного состояния;
- Понимание особенностей своего поведения и эмоционального реагирования, а также степень их адекватности, реалистичности и конструктивности;
- Формирование адекватной самооценки;
- Развитие позитивного мышления.

##### *В поведенческой сфере:*

- Формирование и закрепление адекватных форм поведения и реагирования на основе полученных знаний и достижений;
- Навыки более открытого, свободного и искреннего общения.

Таким образом, групповая работа по программе «Жизнь в моих руках!» направлена на снятие субдепрессивной симптоматики (как психологической, так и соматической); выработку, закрепление адекватных форм эмоционального реагирования и поведения, которые будут способствовать социальной адаптации в жизни подростков при их психологическом здоровье. Также следует отметить, что эти мероприятия направлены на создание благоприятных условий наиболее полной реализации потенциальных возможностей гармоничного развития личности в её окружении (семья, школа).

#### **5. Содержание профилактической работы**

Программа рассчитана на 25 часов.

Регулярность занятий – 2 раза в неделю (1 раз нецелесообразно).

Цикл - 5 недель.

Продолжительность занятия – 40 минут

Группа формируется по 6-8 человек в соответствии с возрастом: 13-14 лет (7-8 класс) и 15-16 лет (9 класс) и наличием субдепрессивного состояния. Первичным является выявление подростков в субдепрессивном состоянии. Данный этап проходит с помощью психологической диагностики [см.п.7, стр.49]. После того, как данные будут подтверждены (с помощью наблюдения и беседы), формируется группа для профилактических занятий.

Занятия проводятся в подготовленном кабинете (возможно проведение занятий в актовом зале).

Необходимые условия для занятий такие же, как для любого стандартного тренинга: безопасное, достаточно просторное помещение. На окнах необходимы жалюзи или шторы (для проведения релаксационных упражнений); желательно ковровое покрытие на полу; стулья для всех участников занятий; наличие необходимого технического оснащения.

Результативность эффективности профилактической работы определяется с помощью наблюдения за поведением и эмоциональным состоянием подростков в процессе всей групповой работы и контрольной психодиагностики эмоционального состояния.

**Профилактическая программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся,**  
**направленная на формирование навыков жизнестойкости «Жизнь в моих руках!»**  
**(2024-2025г.)**

**Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
	План	Факт			
1			Диагностика жизнестойкости	1	1. Опросник суицидального риска, Т.Н. Разуваевой. 2. «Одиночество», Корчагиной С.Н.
2			Диагностика жизнестойкости	1	1. Шкала безнадежности 2. Опросник детской депрессии, М. Ковач
3			Диагностика жизнестойкости	1	1. Дифференциальная диагностика Зунге (модификация) Приложение 1.
<b>Этап подготовительный (мотивирующий)</b>					
4-6			Роль эмоций в жизни человека	3	Мини-лекция, ролевая игра, домашнее задание.
<b>Этап работы с чувствами</b>					
7-9			Осознание собственного мира эмоций и чувств, пополнение тезауруса эмоций. Развитие навыка пользования приобретёнными знаниями.	3	Дискуссии, ролевые игры, домашнее задание.
10-12			Приобретение знаний и навыков способов выражения эмоций	3	Ролевые игры, домашнее задание.

13-15			Снятие запрета на негативные эмоции.	3	Дебаты-дискуссии, домашнее задание
16-18			Работа с чувством гнева. Альтернативные стили поведения в состоянии гнева.	3	Мини-лекция; ролевая игра, дебаты-дискуссии, домашнее задание.
<b>Этап работы в когнитивной сфере (работа с мышлением)</b>					
19-21			Осознание механизма, запускающего и стимулирующего определенные эмоциональные и поведенческие реакции.	3	Мини-лекция; дебаты-дискуссии, домашнее задание, анкетирование.
22-24			Работа с негативными установками, формирование позитивного мышления.	3	Мини-лекция; дискуссия, домашнее задание.
<b>Этап работы в поведенческой сфере (проработки личностных проблем)</b>					
25-27			Анализ личностных проблем.	3	Дискуссия, ролевая игра, дебаты-дискуссии.
28-30			Анализ личностных проблем. Формирование нового стереотипа поведения.	3	Ролевая игра, дебаты-дискуссии.
31-33			Подведение итогов по проведённой групповой работе. Проверка полученных знаний.	3	Ролевая игра, дискуссия, срез-анкетирование, контрольная диагностика эмоционального состояния.
<b>Итого</b>				<b>33</b>	

**Профилактическая программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся,  
направленная на формирование навыков жизнестойкости «Трамплин в будущее!»  
(2025-2026г.)**

**Календарно-тематическое планирование «Трамплин в будущее!»**

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол- во часов	Основные виды деятельности обучающихся
	План	Факт			
<b>Диагностический этап</b>					
1			Диагностика жизнестойкости	1	1. Опросник суицидального риска, Т.Н.Разуваевой. 2. «Одиночество», Корчагиной С.Н.
2			Диагностика жизнестойкости	1	1. Шкала безнадежности 2. Опросник детской депрессии, М. Ковач

3			Диагностика жизнестойкости	1	1. Дифференциальная диагностика Зунге (модификация) Приложение 1.
<b>Ориентировочный этап</b>					
4-6			<b><u>Я и мы</u></b> 1. Создание положительной мотивации и заинтересованности в занятиях. 2. Снятие эмоциональной напряженности и создание атмосферы защищенности и доверия. 3. Обучение навыкам сотрудничества и дружелюбия во взаимоотношениях со сверстниками. 4. Развитие навыков самопрезентации.	3	<b><u>Упражнения:</u></b> 1. «Правила нашей группы» 2. «Назови свое имя» 3. «Паутина» 4. «Групповой рисунок» 5. Притча о том, как изменить мир 6. «Двадцать «Я»» 7. «Подарок»
7-9			<b><u>Приобретаем друзей</u></b> 1. Формирование мотивации совместной деятельности. 2. Развитие навыков сотрудничества и внимательного отношения друг к другу. 3. Обучение навыкам распознавания мотивов поведения других людей, законов общения с окружающими, возможность получения «обратной связи» своей стратегии поведения.	3	<b><u>Упражнения:</u></b> 1. «Найди пару» 2. Притча о том, как изменить мир. 3. «Футболка с надписью» 4. «Рисую себя» 5. «Друзья» 6. Откровенно говоря» 7. «Комплименты»
<b>Этап объективирования трудностей</b>					
10-12			<b><u>Чувства</u></b> 1. Развитие умения распознавать разные эмоциональные состояния. 2. Развитие интереса и способности к пониманию своего внутреннего мира и эмоций других людей. 3. Развитие умения сочувствовать, сопереживать. 4. Совершенствование навыка тактильного восприятия другого человека. 5. Мышечная релаксация	3	<b><u>Упражнения:</u></b> 1. «Диалог» 2. «Автобус» 3. «Письмо себе, любимому» 4. «Испуганный ежик» 5. «Коллаж чувств» 6. Эмоции в моем теле» 7. «Дыхательная гимнастика» 8. «Угадай настроение» 9. «Мои ресурсы»
13-15			<b><u>Что произошло?</u></b> 1. Диагностика актуального эмоционального фона. 2. Обеспечение возможности выразить чувства. 3. Снятие негативных настроений, психоэмоционального напряжения.	3	<b><u>Упражнения:</u></b> 1. «Танец – визитная карточка» 2. «Я думаю, это произошло потому, что...» 3. «Письмо обидчику» 4. «Как позаботиться о себе»



			4.Формирование эмоционального равновесия.		5.«Событие» 6.«Свободен» 7.«Доброе животное»
<b>Конструктивно-формирующий этап</b>					
16-18			<b><u>Тема: «Гнев»</u></b> 1.Отреагирование гнева в приемлемой форме. Развитие навыков анализа агрессивного поведения, причин его вызывающих. 3.Обучение навыкам контроля и управления гневом. 4.Обучение приемлемым способам выражения гнева. 5.Отреагирование чувства злости, снятие мышечного напряжения.	3	<b><u>Упражнения:</u></b> 1.«Глаза в глаза» 2.«Диалог с напряженной частью тела» 3.«Пластическое изображение гнева» 4.«Маленькое привидение» 5.«Рисование собственного гнева» 6.«Радость и грусть» 7.«Ящик с обидками»
19-21			<b><u>Агрессия</u></b> 1.Способствовать снятию эмоционального напряжения. 2.Развитие способности сознавать причины своего агрессивного поведения. 3.Поиск путей выхода из конфликтных ситуаций. 4.Изучение агрессивности учащихся путем погружения в сказку. 5.Мышечная релаксация.	3	<b><u>Упражнения:</u></b> 1.«Танец с самим собой» 2.«Какой я человек?» 3.«Что заставляет людей чувствовать?» 4.«Осознание гнева через сенсорные каналы» 5.«Волчьи игры» 6.«Рубка дров» 7.«Борьба противоположностей» 8.«Обзывалки»
22-24			<b><u>Страхи</u></b> 1.Преодоление негативных переживаний. 2.Символическое уничтожение страха. 3.Снижение эмоционального напряжения. 4.Развитие социального доверия. 5.Развитие внутренней свободы и раскованности.	3	<b><u>Упражнения:</u></b> 1.«На что похоже мое настроение?» 2.Притча «Как побороть страх?» 3.«Победи свой страх» 4.«Маски страха» 5.«Я могу!» 6.«Вежливые слова»
<b>Этап объективирования трудностей</b>					
25-27			<b><u>Хорошее в плохом</u></b> 1.Снятие эмоционального и мышечного напряжения. 2.Формирование навыков позитивного общения. 3.Формирование веры подростков в свои силы и осознания, что они способны постоять за себя.	3	<b><u>Упражнения</u></b> 1.«Я люблю себя» 2.Притча «Наш мир» 3.«Мои успехи и мои неудачи» 4.«Три желания» 5.«Переписанная автобиография» 6.«Счастливые моменты жизни»

					7.«Хорошее в плохом» 8.«Спасибо за приятное занятие»
28-30			<b><u>Моя семья</u></b> 1.Обучение навыкам эффективного взаимодействия. 2.Оказание помощи подросткам при адаптации к изменениям. 3.Снятие психоэмоционального напряжения.	3	<b><u>Упражнения:</u></b> 1.«Объявление» 2.«Семейные истории» 3.«Портрет моей семьи» 4.«Связанные одной цепью» 5.«Моя будущая семья» 6.«Позаботься о себе»
31-33			<b><u>Путь к цели»</u></b> 1.Способствовать осознанию детьми своих внутренних возможностей и формирование образа позитивного будущего. 2.Развитие умения заботиться о себе.	3	<b><u>Упражнения:</u></b> 1.Пожелания» 2.«Волшебная лавка» 3.«Карта будущего» 4.«Растущие цели» 5.«Найди пару»
<b>Обобщающе-закрепляющий этап</b>					
34-36			<b><u>«Ты не один!»</u></b> 1.Создание атмосферы группового доверия и принятия. 2.Формирование опыта доверия к окружающим. 3.Обучение эффективным способам общения, умению не только адекватно, без самоуничтожения и агрессии реагировать на похвалу, но и получать от похвалы удовольствие, радоваться ей. 4.Формирование умения быть твердыми в отстаивании своей позиции и говорить: «Нет!»	3	<b><u>Упражнения:</u></b> 1.«Ассоциация со встречами» 2.«Какие мы?» 3.«Коллаж» 4.«Пещера моей души» 5.«Нет!» 6.«Принятие похвалы» 7.«Мне нравится в тебе» Сам себя не похвалишь – никто не похвалит»
37-39			<b><u>Трамплин в будущее»</u></b> 1.Формирование позитивного восприятия окружающей действительности, чувства доброты. 2.Адаптация к новым способам поведения. 3.Формирование позитивной самооценки и уверенного поведения. 4.Обобщение и закрепление полученных знаний, навыков	3	<b><u>Упражнения:</u></b> 1.«Меленький секрет» 2.«Фильм о моей жизни» 3.«Я – подарок для человечества» 4.«Работа со стихиями» 5.«Сила вашего рода» 6.«Проблема как друг» 7.«Нарисуй дерево»

			мобилизация внутренних ресурсов, имеющихся у подростка.		
<b>Итого</b>				<b>39</b>	

## **7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

### **Основная литература:**

1. Амбрумова А.Г. Суицидальное поведение как объект комплексного изучения. М., 1986 - 218с.
2. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А., Берчельсон Л.Л. Суицидально-психологическая дезадаптация личности и профилактика суицида. // Вопросы психологии. 1981г., № 4, с.91-100.
3. Блазер А., Хайм Э., Рингер Х., Троммен М. Проблемно-ориентированная психотерапия. – М.: 1998 – 272с.
4. Вайзман Н. П. Реабилитационная педагогика. – М.: Аграф, 1996. – 160 с.
5. Вочков И. В., Основы технологии группового тренинга. – М.: Изд-во №Ось –89», 2000. 224 с.
6. Вроно Е.М. За гранью отчаяния. // Школьный психолог: Издат. Дом «Первое сентября». – 2002г., № 17.
7. Вроно Е.Н., Хайкин В.Л., Чеснова И.Г. Медико-педагогические аспекты реабилитации суицидентов в условиях кабинета социально-психологической помощи для подростков. Комплексные исследования в суицидологии. Москва, 1986 - 218с.
8. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б. Групповая психотерапия невротиков с соматическими масками // МПЖ, 1996, № 1, с. 59-71.
9. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б. Групповая психотерапия невротиков с соматическими масками // МПЖ, 1994, № 2, с. 29-50.
- Десятников В.Ф. Скрытая депрессия в практике врачей. 1981. –с.124-137
- Зюзько М.В. 5 шагов к себе. – М.: Просвещение, 1992 – 173 с.
10. Игумнов С.А. Клиническая психотерапия детей и подростков. Справочное пособие. Минск. – 1999 – 189с.
- Изард К11..Э. Психология эмоций / Перев. с англ. – СПб.: Питер, 2002 – 464с.
12. Кабанов М.М. Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. – Л.: Медицина, 1983 – 313с.
13. Колодич Е.Н., Павлова И.М. Возможности социально-психологического тренинга в процессе повышения эмоциональной устойчивости учащихся профессиональной школы. // Мир психологии, 1999 - № 4 - с. 364-370.
14. Корнетов Н.А. Депрессивные расстройства. Томск, 2001г., 130с.
15. Корнетов А.Н., Ермакова Е.В. Суицидологические попытки и характер психических расстройств у лиц подростково-юношеского возраста. Психическое здоровье детей и подростков. Под. Ред. В.Я. Семке. Томск- Кемерово, 1998 - 132с.
16. Корнетов А.Н., Эфтимович Л.Е., Дубовская Л.Н., Попова Н.М. Межведомственная неотложная антикризисная социально-психологическая (суицидологическая) служба – Томская модель. Методические рекомендации. Томск, 1999 - 45с.
17. Крылов А.В. (Омск). Динамика аффективных и психосоматических симптомов в структуре скрытой депрессии. // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. № 4(6), 1997, с.24-27.

18. Кучер А.А., Костюкевич В.П. Выявление суицидального риска у детей. // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. № 3, 2001, с.32-39.
19. Леенаарс А., Кокорина Н.П., Лопатин А.А. Некоторые этические и юридические аспекты суицидологии.// Социальная и клиническая психиатрия. Том 12, выпуск 1, 2002, с.90-96.
20. Лекомцев В.Т., Уваров И.А., Матвеева Н.В., Панченко Е.А. (Ижевск, ГМА). К типологии депрессий у детей и подростков. Сибирский вестник психиатрии и наркологии. № 4, 2000, с.23-29.
21. Мак-Кей М., Роджерс П, Мак-Кей Ю. Укрощение гнева. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 352 с.
22. МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии: Пер. с англ. – СПб.:Речь, 2001 – 560 с. Как справиться с гневом. Изд-во: «Золотой телёнок», М.: 1997 – 282с.
23. Менкс М. Ван. Эффективное использование ролевых игр в тренинге. – СПб.: Питер. 2001 – 208с.
24. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ Сфера, 2002 – 512с.
25. Практика группового тренинга. – СПб.: Питер, 2001 – 224с.
26. Практикум по социально-психологическому тренингу. 3-е изд. / Под. ред. Б.Д. Парыгина. СПб.: Изд-во В.А. Михайлова, 2000 – 352с.
27. Профилактика суицидального поведения детей и подростков в условиях образовательного учреждения. Методические рекомендации. / Краснодар, 2012 – 54с.
28. Профилактика суицидального поведения детей и подростков в образовательных учреждениях. Методическое пособие. / Сочи, 2014 - 41с.
29. Психогимнастика в тренинге. / Под. Ред. Н. Ю. Хрящевой. – СПб.: «Речь», 2001 – 256с.
30. Рожина Л.Н. Развитие эмоционального мира личности. Учебно-методическое пособие. Минск, 1999 – 257с.
31. Сакович Н.А. Диалоги на Аидовом пороге. Сказотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. / Москва. Генезис., 2012 – 288с.
32. Собчик Е.Ю. Принцип индивидуального психоректорного подхода в работе психолога в кабинете социально-психологической помощи. Комплексные исследования в суицидологии. Москва, 1986 - 218с.
33. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста. / Под. Ред. С.Ю. Циркина. – СПб.: Питер, - 2001 – 752с. – (Серия «Золотой фонд психотерапии»).
34. Старшенбаум Г.В. Групповая психотерапия пациентов с суицидоопасными реакциями. Комплексные исследования в суицидологии. Москва, 1986 - 218с.
35. Стимсон Н. Подготовка и представление тренинговых материалов. – СПб.: Питер, 2002 – 160с.
36. Усов М.Г. Ранняя диагностика и психотерапия депрессий – важнейшие факторы профилактики суицидов у подростков. // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. № 4(6), 1997, с.23-27.
37. Харькин В., Гройсман А., Тренинги самооздоровления и самосозидания. 2-е изд. М.: «Изд-во Магистр», 1998 – 196с.
38. Эмоциональное здоровье вашего ребёнка. / Перев. с англ. Э-57 – М.: ЮНИТИ, 1996 – 400с.

### **Интернет-ресурсы:**

-[http://admkrain.krasnodar.ru/content/14/show/161496/?sphrase\\_id=33612](http://admkrain.krasnodar.ru/content/14/show/161496/?sphrase_id=33612)

-<http://lossofsoul.com/DEATH/suicide/statistic.htm>

-Любов Е.Б., Цупрун В.Е. Век, время и место профессора Амбрумовой в отечественной суицидологии [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2013. – N 2 (19). – URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг).

-<http://www.novayagazeta.ru/society/51112.html>

-<http://admkrain.krasnodar.ru/content/14/show/161492/>

-<http://kubantv.ru/kuban/83072-v-etom-godu-na-kubani-zafiksirovano-14-sluchaev-suitsida-sredi-podrostkov/>

### **При подготовке мероприятий для родителей (законных представителей) обучающихся предлагается использовать следующие материалы, подготовленные федеральным государственным бюджетным учреждением "Центр защиты прав и интересов детей»:**

#### **Первый год реализации программы: (2024 – 2025г.):**

1.Памятки "Родителям о психологической безопасности детей и подростков", "Формула безопасного детства.

2.Рекомендации для родителей", ссылка: <https://fcprc.ru/spec-value-oflife/informatsionnye-materialy-dlya-roditelej>

3.Сценарий всероссийского родительского собрания "Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков":

[https://fcprc.ru/media/media/behavior/Roditelskoe\\_sobranie\\_Profilaktika\\_internet-riskov.pdf](https://fcprc.ru/media/media/behavior/Roditelskoe_sobranie_Profilaktika_internet-riskov.pdf)

4.Сценарий родительского собрания ""Профилактика рисков аутодеструктивного поведения подростков":

[https://fcprc.ru/media/media/behavior/Roditelskoe\\_sobranie\\_Profilaktika\\_autodestruktivnogo\\_povedeniya.pdf](https://fcprc.ru/media/media/behavior/Roditelskoe_sobranie_Profilaktika_autodestruktivnogo_povedeniya.pdf)

#### **Второй год реализации программы (2025-2026г.):**

1.Система работы "Психологическое сопровождение процесса развития одаренности учащихся в школе"

2.Система работы "Психологическое сопровождение процесса развития одаренности учащихся в школе"

3.Алгоритм действий для родителей обучающихся по раннему выявлению и реагированию на деструктивное поведение несовершеннолетних, проявляющееся под воздействием информации негативного характера, распространяемой в сети Интернет: <https://fcprc.ru/speckdn/metodicheskie-materialy/>

4.Сценарий родительского онлайн-собрания "Профилактика самоповреждающего поведения среди подростков":

[https://fcprc.ru/media/media/behavior/Roditelskoe\\_sobranie\\_Profilaktika\\_samopovrejdeniya.pdf](https://fcprc.ru/media/media/behavior/Roditelskoe_sobranie_Profilaktika_samopovrejdeniya.pdf)