

**ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА  
СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

# **5 ШАГОВ ПОМОЩИ РЕБЕНКУ**

алгоритм помощи ребенку и семье для  
образовательных организаций



ОТ КАЖДОГО ИЗ НАС  
ЗАВИСИТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
БЛАГОПОЛУЧИЕ НАШИХ ДЕТЕЙ

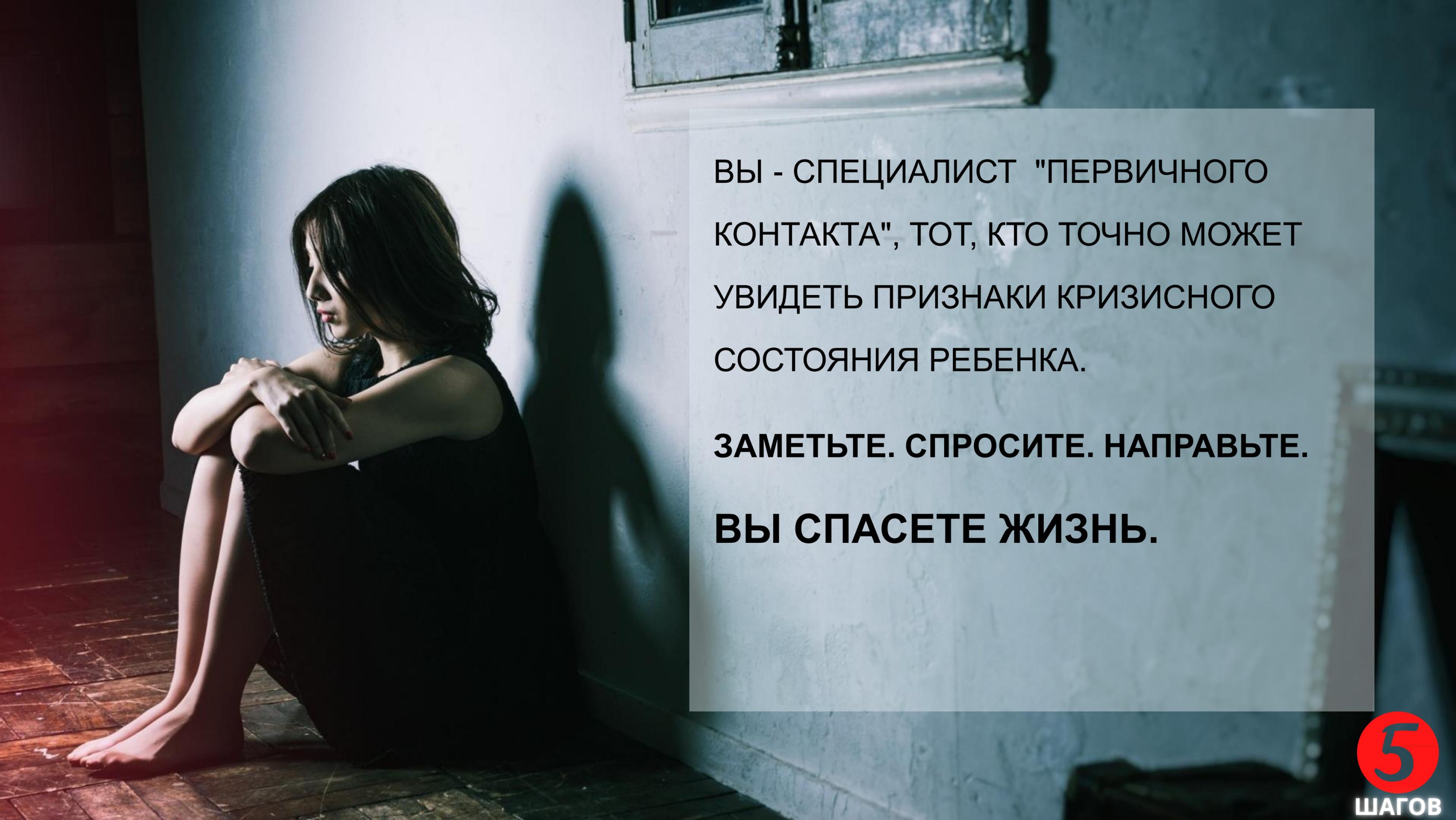
ПОМОГИТЕ НАШИМ  
ДЕТЯМ

СКАЗАТЬ ЖИЗНИ  
УВЕРЕННОЕ "ДА"!

ПРЕДОТВРАТИТЕ СУИЦИД



ШАГОВ



ВЫ - СПЕЦИАЛИСТ "ПЕРВИЧНОГО  
КОНТАКТА", ТОТ, КТО ТОЧНО МОЖЕТ  
УВИДЕТЬ ПРИЗНАКИ КРИЗИСНОГО  
СОСТОЯНИЯ РЕБЕНКА.

**ЗАМЕТЬТЕ. СПРОСИТЕ. НАПРАВЬТЕ.**

**ВЫ СПАСЕТЕ ЖИЗНЬ.**





**1**

Увидеть тех,  
кому нужна  
помощь  
прямо сейчас



**2**

Информировать  
родителей о  
проблеме



**3**

Убедить  
обратиться  
за помощью



**4**

Поддержать  
ребенка  
и семью



**5**

Работать  
на  
предупреждение



# Увидеть тех, кому нужна помощь прямо сейчас



Кто может заметить кризисное состояние ребенка?

Педагог, знакомый с маркерами кризисного состояния у детей и подростков.

**Это должен знать каждый работник школы!**



# Выявление суицидальных настроений учащихся



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**НАВИГАТОР ПРОФИЛАКТИКИ**  
ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

**СОВРЕМЕННОЕ ДЕТСТВО:**

- новая социальная ситуация развития детей и подростков
- возможности развития и социальные риски

**СОЦИАЛЬНЫЕ РИСКИ МОГУТ ПРИВОДИТЬ К ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ И ИНЫМ ПРОБЛЕМАМ, В ТОМ ЧИСЛЕ ПРОЯВЛЯЮЩИМСЯ В:**

- социально-психологической дезадаптации
- разных видах отклоняющегося поведения

Социально-психологическая дезадаптация – это состояние, осложняющее приспособление к социальной среде. Может предшествовать проявлениям отклоняющегося поведения или быть его следствием.

Отклоняющееся (девиантное) поведение – это постоянно, стойко повторяющееся поведение, не соответствующее общепринятым социальным нормам и наносящее ущерб самому человеку, окружающим людям и имуществу.

**ВИДЫ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ:**

- раннее проблемное (отклоняющееся) поведение
- агрессивное поведение
- суицидальное (в том числе саморазрушающее) поведение
- риск нападения обучающимся на образовательную организацию
- делинквентное поведение
- рискованное поведение
- аддитивное (зависимое) поведение

**ЦВЕТОВАЯ ИНДИКАЦИЯ ПРИЗНАКОВ РИСКОВ**

Разговоры о рискованном досуге, картинки и фотографии на подобную тематику в социальных сетях, употребление сленга («заспел», «дигитить», «стаканчик» и др.), грязная и порванная одежда, ушибы и другие травмы

Нездоровый и/или несоразмерный внешний вид, прогулы, плохое самочувствие, странное поведение, запах алкоголя и/или иных психоактивных веществ, картинки, записи, видео- и аудиозаписи в социальных сетях, посещения алкогольных и наркотиков

Воровство, подлоги, вандализм, поджоги, мошенничество, кражи со взломом, вымогательства, грабежи, мелкие хулиганство, нападения и жесткие действия по отношению к людям или животным, шантаж, принуждение к действиям, жесткие угрозы

Поддавленное настроение, порезы, закрытость, низкий уровень коммуникации, картинки в социальных сетях и записи на депрессивную, суицидальную тематику, участие в соответствующих группах, высказывания или записи на тему смерти, отсутствие желания жить

Резкое изменение поведения (стал более закрытым, испльчивым или подавленным), внезапное или постепенное снижение успеваемости, отказы посещать школу, жалобы на плохое самочувствие, избегание сверстников и педагогов

Нарушения правил, школьные прогулы, частые случаи обмана, побег из дома, чрезмерное упрямство, открытое непослушание, обидчивость, гневливость и др., начинающиеся в возрасте от 5 до 8 лет

Систематические крики, удары, драки, повреждение имущества, распространение слухов и сплетен, обидные посты в адрес других в социальных сетях, угрозы, травля

Враждебность, высказывание мыслей агрессивного характера, интерес к агрессивным играм и контенту в Интернете, замкнутость, сниженное настроение, суицидальные высказывания, рисунки, попытки самоповреждения

© МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**4 СУИЦИДАЛЬНОЕ, САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ**  
ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ В СООТВЕТСТВИИ С НАВИГАТОРОМ ПРОФИЛАКТИКИ

**ПО ДАННЫМ СТАТИСТИКИ:**

наиболее уязвимой в отношении самоубийства возрастной группой являются старше подростки в возрасте от 15 до 19 лет

**ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ:**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ** являются важнейшими площадками предупреждения суицидального поведения среди подростков и молодежи, и выступают в качестве ресурсного пространства профилактики социальных рисков, учитывающего возрастные особенности ребенка

**КАКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ МОГУТ НАСТОРОЖИТЬ ПЕДАГОГА**

- устойчивое в течение 2-х и более недель снижение настроения с преобладанием переживаний безнадежности, одиночества, безмысленности;
- резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам;
- любые резкие изменения в привычном поведении (например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с друзьями, потерял интерес к тому, чем раньше любил заниматься, пропускает занятия; стал более импульсивным, эмоциональным или замкнутым);
- прямые или косвенные заявления о желании умереть, убить себя, желании прекратить жизнь (даже если педагогу кажется, что эти заявления носят демонстративно-шантажный характер);
- рискованное, самоповреждающее поведение; агрессивное поведение (вербальное, физическое) по отношению к окружающим; факты употребления ПАВ, алкоголя (ознакомиться с признаками рискованного поведения, агрессивного поведения, аддитивного поведения Вы можете в соответствующих памятках);
- факты ухода из дома.

**СИТУАЦИИ, НАЛИЧИЕ КОТОРЫХ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА ТРЕБУЕТ ПОВЫШЕННОГО ВНИМАНИЯ СО СТОРОНЫ ПЕДАГОГА**

- любая ситуация, субъективно переживаемая ребенком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая (при этом объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребенка);
- отвержение сверстниками, травля (в том числе, в социальных сетях);
- несчастная любовь или разрыв романтических отношений;
- объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание);
- случаи суицида (попытки) в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых (родители, родственники);
- нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);
- личная неудача обучающегося на фоне высокой значимости и ценности социального успеха;
- ссора или острый конфликт со значимым взрослым или сверстником;
- резкое изменение социального окружения или уклада жизни (например, в результате смены места жительства).

© МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**4 СУИЦИДАЛЬНОЕ, САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ**  
ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ В СООТВЕТСТВИИ С НАВИГАТОРОМ ПРОФИЛАКТИКИ

Учитывая, что развитие суицидального, самоповреждающего поведения часто связано с депрессией, необходимо обращать внимание на ее **ТИПИЧНЫЕ СИМПТОМЫ**:

- устойчивое снижение настроения, переживания своей неуживчивости (бремени для близких людей), одиночества, чувства неполноценности, беспомощности, потеря самоуважения, низкая самооценка и чувство вины;
- переживания, описываемые как «невнятная психическая (душевная) боль», как физическое ощущение «мучительного чувства дискомфорта в груди», часто сопровождаемые отсутствием чувств к близким людям;
- вялость, хроническая усталость, безнадёжность и беспомощность;
- снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась;
- поглощенность темой смерти;
- социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях;
- резкое снижение успеваемости, прогулы уроков/занятий в образовательной организации;
- деструктивное (разрушительное, отклоняющееся) поведение;
- повышенная чувствительность к неудачам или неадекватная реакция на похвалы и награды;
- повышенная раздражительность, гневливость (чащею из-за мелочей), враждебность или выраженная тревога;
- жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль, жалобы на значительные изменения сна и аппетита (бессонница или сонливость, потеря аппетита или неинтересное обжорство).

**Признаки несуйцидального самоповреждающего поведения**

- частота самоповреждений - не менее 5 раз за последний год
- обязательно наличие психологических целей и причин, связанных с намерениями совершить самоповреждение:
  - получение облегчения от негативных чувств или мыслей, таких как напряжение, тревога и самоупреки;
  - снятие внутреннего напряжения, вызванного межличностными проблемами;
  - вызывание (индуцирование) у себя положительных эмоций на фоне телесной боли;
  - в некоторых случаях травма воспринимается как заслуженное самонаказание
- негативные чувства и мысли, устойчивость мыслей о самоповреждении
- межличностные трудности
- травма чаще всего наносится острым предметом; общие области травмы включают переднюю область бедер и тыльную сторону предплечья

Если педагог обнаружил у подростка признаки депрессивного состояния, суицидальные мысли, факты нанесения себе физического вреда, необходимо **НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО** (сохраняя конфиденциальность по отношению к третьим лицам, этические нормы):

- сообщить родителям (законным представителям) ребенка о своих наблюдениях с целью мотивирования семьи на обращение за помощью к профильным специалистам;
- сообщить педагогу-психологу (при отсутствии – социальному педагогу, заместителю директора по воспитательной работе) о своих наблюдениях с целью (при необходимости) принятия оперативных мер для оказания экстренной помощи обучающемуся;
- сообщить администрации образовательной организации о сложившейся ситуации, с целью принятия управленческих решений по привлечению специалистов для оказания помощи обучающемуся, а также для составления плана психолого-педагогического сопровождения обучающегося.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПЕДАГОГ ЗАМЕТИЛ У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПРИЗНАКИ КРИЗИСНОГО СОСТОЯНИЯ, САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ, НАМЕРЕНИЯ ПОКОНЧИТЬ ЖИЗНЬ САМОУБИЙСТВОМ?**

Информирование администрации образовательной организации

Оперативное информирование родителей

Оперативное направление обучающегося (в т.ч. в составе семьи) к педагогу-психологу с целью оценки его актуального психического состояния, оценки риска суицидального поведения, необходимости обращения к профильным специалистам (психолого-медико-социальная помощь)

В случае подтверждения риска - оповещение (под роспись) родителей о возможном риске развития суицидального поведения, информирование психологом о получении профильной психолого-медико-социальной помощи вне образовательной организации

Формирование и реализация плана совместно с педагогом-психологом, родителями несовершеннолетнего индивидуально психолого-педагогического сопровождения обучающегося

Отказ родителей от психолого-педагогического сопровождения обучающегося к специалистам органов и учреждений системы здравоохранения

Обеспечение профилактической работы с обучающимися с результатами динамики

Информирование МЧС, органов опеки и попечительства о возможной угрозе жизни и здоровью несовершеннолетнего

**Куда можно обратиться за помощью**

**Куда можно направить родителей**

**Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно) 8-800-2000-122**

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей, педагогов и специалистов в организациях Вашего муниципального образования/субъекта Российской Федерации.

- Портал Растимдетей.рф - Бесплатная консультационная помощь родителям по вопросам развития, воспитания и образования детей в возрасте от 0 до 18 лет, профилактики социального сиротства.
- Психологический университет для родителей «Быть родителем» - бытьродителем.рф

© МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

# маркеры кризисного состояния у детей и подростков



Необычное поведение: импульсивное или апатичное, агрессивное, рискованное, несущее опасность для ребенка и/или окружающих, несвойственное ранее ребенку.



Плохое настроение: подавленное, тоскливое, угрюмое, неустойчивое - то радость, то отчаяние.



Трудности в обучении: снижение успеваемости, пропуски уроков, потеря интереса к предметам, которые раньше нравились.



Опасные утверждения: "Мне нельзя помочь", "Не хочу больше жить", "Я больше не буду ни для кого проблемой", сообщения о решении покончить с собой и т.п.



Тяжелые чувства: отчаяние, страх, безнадежность, беспомощность, одиночество, оставленность.



Необычные интересы - тема смерти, способы совершения самоубийства, места и обстоятельства, личные истории тех, кто совершил самоубийство.

# Что должно насторожить?



## Общие характеристики поведения:

- открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством;
- косвенные намёки на возможность суицидальных действий;
- активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств;
- фиксация на примерах самоубийств;
- символическое прощание клиента с ближайшими родственниками;
- изменившийся стереотип поведения: несвойственная замкнутость и снижение двигательной активности у подвижных, общительных; возбужденное поведение и повышенная общительность у малоподвижных и молчаливых;
- сужение круга контактов, стремление к уединению.

# Что должно насторожить?



## Признаки эмоциональных нарушений

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость;
- частые жалобы на соматические недомогания;
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, беспомощности, вины или грусти;
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- погруженность в размышления о смерти;
- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Школа в законе  
11 фев в 09:46  
Ахах, что??



павук  
8 апр в 20:43

Страница  
Слева - 160/55  
Справа - 172/50  
Аксн ❤️



921 35 51 18K

Худые демона  
20 апр в 18:43  
175/54 🤖  
парень



Настораживающий контент аккаунта в соцсетях

ТЕТРАДЬ

для БОЛЬНО

Моральный самоубийца

учени † † класса

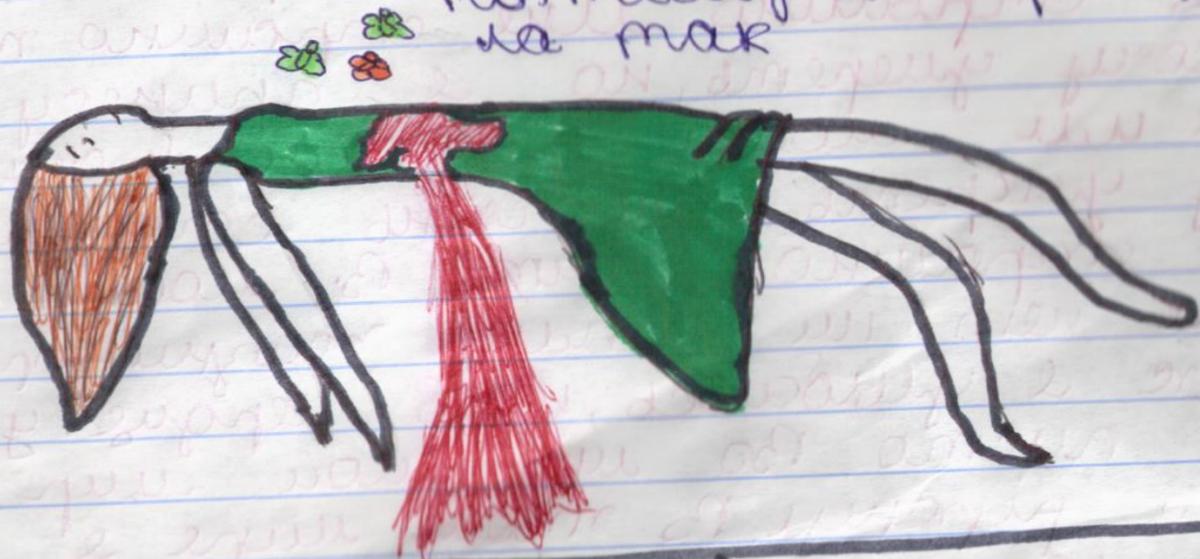
Все о моей личности Все мои мысли

Частица моей души здесь

в этой тетрадке:



Я считаю, что когда любовь умирает,  
из сердца вылетают бабочки,  
потому что карие бабочки  
на так



Ни-кто не знает, что у человека  
творится в душе... Ни-кто не знает  
что у меня внутри



**1. Мониторинг психоэмоционального состояния учащихся  
(школьный психолог, администрация)**

**Систематические замеры психоэмоционального состояния учащихся 6-11 классов с целью ранней диагностики субдепрессивного состояния**

**2. Наблюдение за внешним видом учащихся (классные руководители, учителя, психолог)**

**3. Наблюдение за поведением учащихся (классные руководители, учителя, психолог)**

**4. Наблюдение за поведением учащихся в столовой (учителя, социальные педагоги, работники пищеблока)**

**5. Получение и анализ продуктов деятельности (классные руководители, учителя)**



**Вы заметили признаки кризисного состояния у ребенка. Что делать дальше?**



**Сообщите** об этом заместителю директора по ВР, классному руководителю, педагогу-психологу.

Вместе вам нужно **прояснить ситуацию** - собрать информацию, побеседовать с ребенком, чтобы понять насколько проблемно его состояние.

Ребенок расстроен, растерян, подавлен? Не откладывайте беседу.

**Окажите ребенку эмоциональную поддержку** и проясните его намерения прямо сейчас.

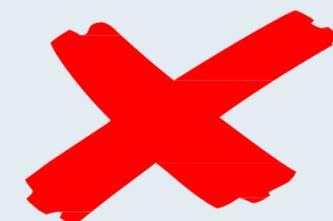
**Не оставляйте его одного!**



# Как оказать эмоциональную поддержку? Важные условия

 ДА

-  Найдите для беседы с ребенком место, где вас не потревожат, где не будет других людей.
-  Пригласите ребенка на беседу лично.
-  Организуйте встречу с ребенком так, чтобы ее никто не прерывал, уделите ребенку все ваше внимание.
-  Держитесь в разговоре с ребенком спокойно, доброжелательно, уверенно.
-  Дайте ребенку высказаться, выразить свои чувства.

 НЕТ

-  Не приглашайте ребенка на беседу через третьих лиц.
-  Не начинайте беседу с ребенком в людном месте.
-  Не отвлекайтесь в ходе разговора на звонки, сообщения в мессенджерах.
-  Не читайте ребенку нотаций, не делайте замечаний в ходе беседы.
-  Не прерывайте речь ребенка, не спешите с вопросами.

# Структура разговора и примеры фраз для первичного прояснения намерений и оказания эмоциональной поддержки

**1. Начало разговора:** «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;

**2. Прояснение намерений:** «Бывало ли тебе так тяжело, что хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»

**3. Активное слушание.** Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили : «Правильно ли я понял(а), что ...?»

**4. Расширение перспективы:** «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»

**5. Нормализация, вселение надежды:** "Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит".



# ПРИМЕРЫ ВЕДЕНИЯ ДИАЛОГА С РЕБЕНКОМ, НАХОДЯЩИМСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

**1. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Ненавижу учебу, школу и т.п.»,

**СПРОСИТЕ:** «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?...».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Когда я был в твоём возрасте...Учиться - твоя обязанность...Все учатся и ничего!»

**2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Все кажется таким безнадежным...»,

**СКАЖИТЕ:** «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие есть проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе...С чего бы это?...Как это может быть в твоём возрасте?».

**3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Всем было бы лучше без меня!»,

**СПРОСИТЕ:** «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Я беспокоюсь о тебе, меня тревожит твое настроение. Скажи мне, что происходит».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Не говори глупостей. Это ерунда. Не думай так».

# ПРИМЕРЫ ВЕДЕНИЯ ДИАЛОГА С РЕБЕНКОМ, НАХОДЯЩИМСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

**4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!»,**

**СПРОСИТЕ:** «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «С чего ты взял?...Тут и понимать нечего...Вас подростков разве можно понять?»

**5.ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...»,**

**СКАЖИТЕ:** «Давай сядем и поговорим об этом».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Что посеешь, то и пожнешь!...Я тебя предупреждал...Надо было думать раньше».

**6. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?»,**

**СКАЖИТЕ:** «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать, чтобы получилось в следующий».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Если не получится, значит ты недостаточно постарался!»



## **Увидеть тех, кому нужна помощь прямо сейчас**



**Как увидеть всех, кому нужна помощь?**

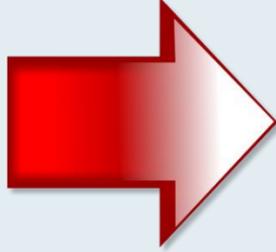
У вас есть социально-психологическое тестирование.

У вас есть методика выявления обучающихся с отклоняющимся поведением.

У педагога-психолога есть психодиагностические методики, направленные на выявление признаков кризисного состояния.

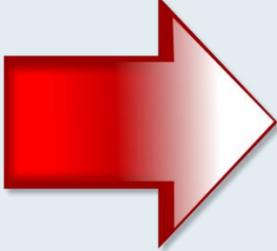


# Организация работы с детьми группы суицидального риска



**2.1. Оказание помощи учащимся группы суицидального риска** (психолог, заместитель директора по воспитательной работе, социальный педагог)

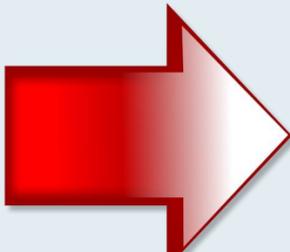
С подростками, имеющими повышенный индекс депрессивности, в школе необходимо организовать проведение дальнейшей индивидуальной психодиагностической и коррекционной работы.



**2.2. Информирование педагогов о результатах мониторинга** (психолог, классные руководители)

Школьному психологу необходимо информировать классных руководителей о подростках с выявленными депрессивными синдромами.

Нужно организовать для этих детей в школе щадящий режим обучения, комфортную обстановку на уроках, проявить внимание и поддержку со стороны учителей-предметников.



**2.3. Работа по нормализации обстановки в семьях детей** группы суицидального риска

Социальному педагогу необходимо обследовать семьи подростков с выявленными депрессивными синдромами. При необходимости необходимо принять меры к нормализации обстановки в семьях детей с привлечением инспекторов по делам несовершеннолетних. Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, узких специалистов: специалистов по социальной работе комплексного центра социального обслуживания населения

# Алгоритм использования результатов СПТ при первичной неспецифической профилактике асоциальных явлений

Определите объем, состав и расположение группы риска.

Сопоставьте результаты СПТ с результатами других исследований (наблюдений, тестов).

Проинформируйте о рисках руководителя и педагогический коллектив.

Проведите корректировку плана профилактической работы с учетом полученных результатов.

Проведите запланированную профилактическую и коррекционную работу.

Оцените результативность профилактической работы

# Превентивные меры по профилактике эмоционального неблагополучия учащихся

## 1. **Формирование у учащихся навыков асертивного поведения** (психолог)

Школьному психологу необходимо проводить практические занятия с элементами тренингов с учащимися на формирование стрессоустойчивости, отработку техник принятия решения в ситуации выбора, навыков решения конфликта.

## 2. **Обучение учащихся навыкам оказания помощи сверстнику и самопомощи** (психолог, учителя, заведующая библиотекой, классные руководители)

Необходимо обучение подростков навыкам релаксации, саморегуляции, снижения психоэмоционального напряжения в стрессовой ситуации. На уроках нужно проводить минутки психологической разгрузки, особенно в конце четверти и учебной недели. Использовать при проведении упражнений волонтерский принцип взаимного обучения - привлекать к проведению упражнений по очереди всех учащихся класса.

## 3. **Формирование у учащихся жизнеутверждающих установок** (психолог, учителя, заведующая библиотекой, классные руководители)

## 4. **Профилактика эффекта эмоционального заражения** (классные руководители, учителя)

## 5. **Повышение компетентности педагогических работников в области профилактики суицидального поведения учащихся** (психолог)

# Превентивные меры по профилактике эмоционального неблагополучия учащихся

**6. Повышение компетентности родителей в области профилактики суицидальных настроений детей.** В образовательном учреждении необходимо проводить тематические родительские собрания о возрастных особенностях подростков, влияющих на общий эмоциональный фон и провоцирующих суицидальные настроения. Желательна организация практических занятий для родителей в рамках родительского всеобуча, на которых подлежат рассмотрению популярные мифы и заблуждения родителей в области саморазрушающего поведения их детей. Также возможны родительские собрания по ученическим параллелям, информирующие родителей об особенностях суицидального поведения младшего возраста (парасуицидах, самоповреждениях, импульсивных и аффективных суицидах). Необходимо разъяснить родителям, что особого, специального типа суицидального характера ребенка не существует, любой подросток при определенных обстоятельствах способен на суицидальное действие, поэтому соответствующие знания им необходимы.

**7. Организация пространства** (администрация, руководитель социально-психологической службы, заместитель директора по воспитательной работе)

Администрации учебных заведений необходимо использовать в своей работе принцип открытости и доступности в общении с детьми. Установить в школе «Сундучки доверия», на стенде в вестибюле школы вывесить часы приема учеников и родителей по личным вопросам. На видном месте в школе необходимо разместить плакаты с адресами и телефонами служб помощи.



## **Информировать родителей о проблеме**



Вы собрали сведения о ребенке  
и убедились, что он находится в  
кризисном состоянии?

**Сообщите об этом его  
родителям как можно быстрее!**



# Кризисное состояние ребенка. Неотложные действия

1

Кризисное состояние ребенка носит острый характер? **Пригласите родителей** ребенка прийти в школу прямо сейчас. **Не оставляйте ребенка одного**, ребенка из школы **должны забрать родители**. В этом случае возраст ребенка не имеет значения.

2

Когда родители придут в школу, объясните им что вас встревожило, **дайте письменные рекомендации (под роспись) по обращению за психологической, специализированной помощью**.

В рекомендациях должны быть указаны **адреса, телефоны организаций**, куда семья и ребенок могут обратиться. **Ведите протокол беседы**.

5

ШАГОВ  
ШАГОВ

# Ребенок в группе риска развития суицидального поведения

**1** **Информируйте** об этом родителей ребенка **как можно быстрее**. Пригласите родителей ребенка прийти в школу. Родители не выходят на связь? Отправьте им заказное письмо с приглашением с уведомлением о вручении.

**2** Когда родители придут в школу, **ознакомьте** их с выводами по результатам социально-психологического тестирования (наблюдений педагога, педагога-психолога), дайте **письменные рекомендации (под роспись)** по обращению за психологической, специализированной помощью.

В рекомендациях должны быть указаны **адреса, телефоны организаций**, куда семья и ребенок могут обратиться . **Ведите протокол беседы.**



## Убедить обратиться за помощью

3

Родитель отказывается обратиться за помощью?

- Пригласите к беседе других коллег (педагога-психолога, социального педагога, классного руководителя), чтобы **прозвучали все возможные аргументы.**
- Родитель все еще отказывается от помощи? Внесите **запись об отказе** от помощи в протокол беседы. Сообщите родителю о содержании статьи **5.35 КоАП РФ** и ответственности родителя перед законом за неисполнение обязанностей по содержанию, воспитанию, обучению, защите прав и интересов ребенка.
- Решите, **что вы будете делать** в случае, если состояние ребенка приобретет острый характер в то время как он будет находиться в школе.

3

# Поддержать ребенка и семью



- После беседы с вами родитель занял ответственную позицию, ребенок получает помощь и одновременно посещает школу?
- Создайте **план сопровождения** ребенка, контролируйте результативность его реализации **1 раз в неделю** на встрече команды сопровождения под руководством директора школы.
- Регулярно **узнавайте** об исполнении семьей данных вами **рекомендаций**.
- Если состояние ребенка имеет негативную динамику, **обсудите проблему с родителями**, возможно, ребенок не получает должной помощи или ее недостаточно.





# Работать на предупреждение



## В ШКОЛЕ ДОЛЖНЫ ДЕЙСТВОВАТЬ:

- программа развития навыков **адаптивного поведения** для школьников;
- программа **профилактики буллинга**;
- программа **профилактики стресса** во время подготовки и сдачи ОГЭ и ЕГЭ;

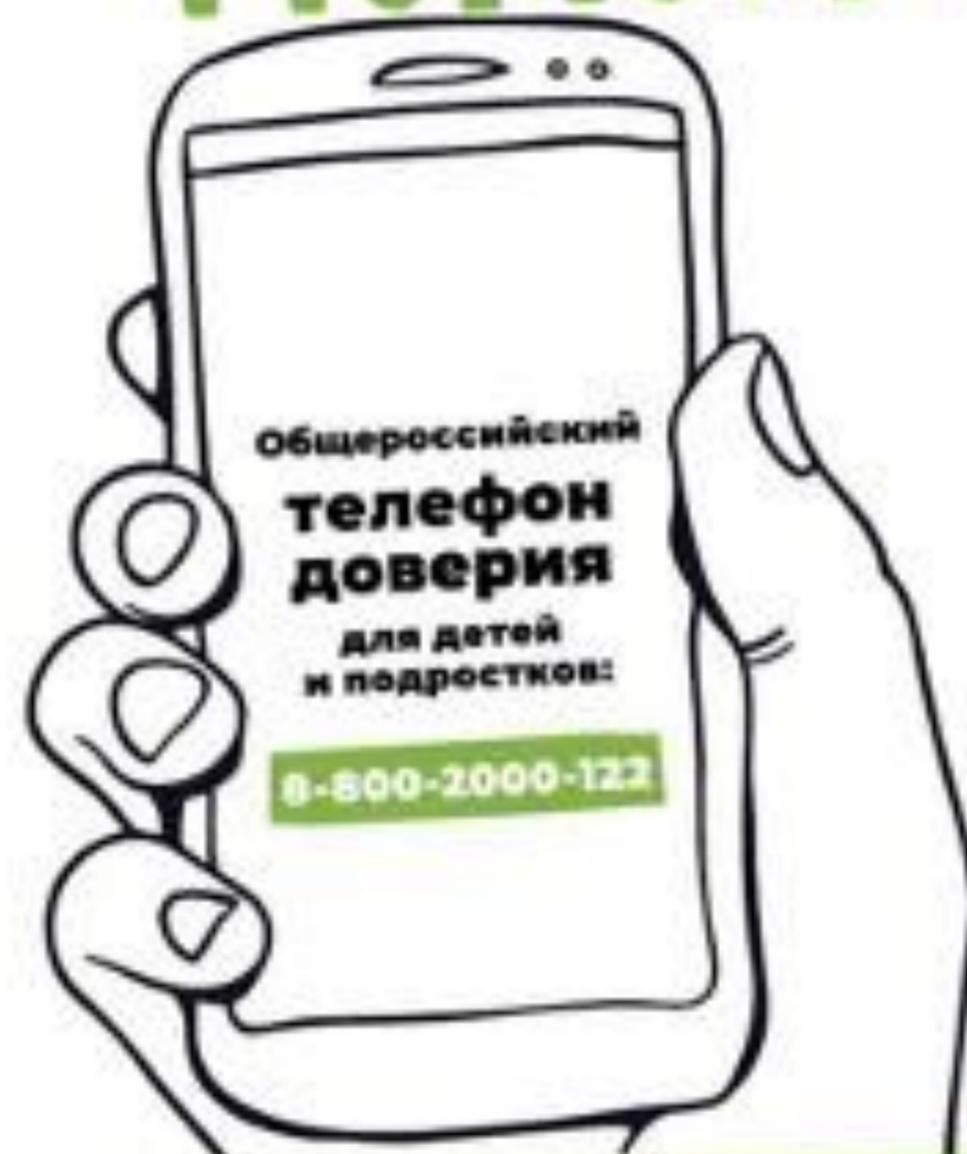
## В ШКОЛЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ:

- мероприятия, объединяющие учеников;
- **проекты, дающие ученикам возможность**
- проявить свои способности и таланты;
- **события, объединяющие педагогов, детей и родителей.**



Разместите  
номер  
телефона доверия  
в доступных для  
детей местах

**ЗДЕСЬ ТЕБЕ  
ПОМОГУТ!**



**АНОНИМНО • БЕСПЛАТНО • КРУГЛОСУТОЧНО**

# Причины НЕобращения подростков за помощью

## Что думают взрослые?, %



## Как считают подростки?

**64%** подростков не считают, что они нуждались в помощи

**22%** подростков считают, что должны решать свои проблемы самостоятельно

**15%** подростков не обращались из-за отсутствия денежных средств

**13%** подростков не знали, куда можно обратиться за помощью

\*на графике представлен процент согласия с предложенными утверждениями

Информационная и  
консультативная  
поддержка родителей

**ФОНД  
ПОДДЕРЖКИ  
ДЕТЕЙ**   
находящихся  
в трудной  
жизненной  
ситуации



Ваш помощник



Я - родитель

[www.ya-roditel.ru](http://www.ya-roditel.ru)

Консультации психологов,  
рекомендации по воспитанию,  
статьи специалистов по  
вопросам психологического  
благополучия детей и многое  
другое

# ОБЩИЕ ЗАДАЧИ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



## В первую неделю

после воздействия психотравмирующего события

- отреагирование и психологическая поддержка обучающихся и их родителей (законных представителей), снижение острого чувства страха, подавленности;
- восстановление представлений о защищенности «Я», безопасности мира;
- налаживание коммуникаций в межличностной сфере;
- оценка степени риска и профилактика развития суицидальных тенденций.

## В первый месяц

после воздействия психотравмирующего события

- снятие фиксации (зависания) в переживаниях кризисной ситуации;
- психологическая коррекция психопатологических проявлений кризисной ситуации (симптомы-мишени);
- восстановление пространственной и временной последовательности развития кризисной ситуации.

# ЭТАПЫ ОКАЗАНИЯ КРИЗИСНОЙ ПОДДЕРЖКИ



## **ЭТАП 1. Установление психологического контакта с обучающимся, предоставление возможности обратившемуся рассказать о тех событиях, которые привели к кризисному состоянию**

- Очень важно создать такую атмосферу, в которой обучающийся будет чувствовать себя свободно и получит возможность открыто рассказать о своих чувствах. Психологу важно внимательно его выслушать, проявляя интерес, уважение и внимание.
- При разговоре лучше всего использовать закрытые вопросы, которые смогут побудить обучающегося рассказать более подробно о ситуации и своих эмоциях, например, можно использовать такие фразы, как
  - *«Я подожду, пока ты соберешься с мыслями...»*
  - *«Я буду готов тебя выслушать тогда, когда захочешь...»*
  - *«Ты хотел бы все обдумать, прежде чем начать разговор?»*
  - *«Я могу как-нибудь помочь тебе в начале беседы?»*
  - *«Я могу обсудить с Вами...»*
  - *«Я помогу тебе разобраться ситуацию...»*
  - *«Мы вместе проанализируем...»*
  - *«Я могу помочь Вам посмотреть на вещи с другой стороны...»*
  - *«Я буду рассуждать вместе с тобой...»*

## ФРАЗЫ, КОГДА СЛОЖНО НАЧАТЬ ГОВОРИТЬ

- Иногда и правда бывают такие ситуации, когда тяжело на душе и хочется с кем-нибудь поговорить... но не находится нужных слов...
- Хорошо, я тебе дам минутку подумать и решиться на разговор...
- Так бывает, что сказать не получается... но важно, что ты рядом, это уже первый шаг к диалогу ...
- Мы можем вместе какое-то время помолчать, если тебе сейчас пока тяжело говорить...
- Иногда хочется просто помолчать с кем-то вместе, поразмыслить над чем-то сложным для тебя...
- Может быть, у тебя так много чувств сейчас, что они мешают говорить...? Подумай о них, может, ты сумеешь их как-то выразить?
- Я готова тебя выслушать и вместе с вами найти пути выхода из сложившейся ситуации....
- Возможно, тебе сейчас тяжело, что-то давит, какие-то трудности...
- Иногда бывает очень одиноко и тяжело... и в такие моменты очень хочется, чтобы кто-то был рядом, с кем можно поговорить, рассказать о чувствах, переживаниях. Ты можешь поговорить со мной....

## ЭТАП 2. Проявление эмпатии, помощь в осознании и понимании обратившимся своих эмоций и чувств

- Во время выслушивания обратившегося не рекомендуется проявлять слишком сильные эмоции, так как это может его напугать. Также важно не делать выводов за обучающегося, а дать ему возможность прийти к собственным умозаключениям и принять решение о чем-либо самостоятельно.
- Иногда дети и подростки не могут определить те эмоции, которые они испытывают, и задача педагога-психолога состоит в том, чтобы научить этому. Зачастую эмоции могут проявляться в виде телесных ощущений, дискомфорта, поэтому необходимо помочь выразить словами то, что обучающийся чувствует. Также важно объяснить ребенку, что эмоции могут быть не только положительными или отрицательными, но и смешанными.

## ЭТАП 3. Разграничение эмоциональной и поведенческой сфер

- Будет полезно объяснить обучающемуся, что эмоции не стоит подавлять или их стыдиться, но понимать, принимать и регулировать их на уровне поведения необходимо учиться. Психологу важно не только поддержать ребенка в том, что тот чувствует, и вербализовать эту эмоцию, но и объяснить поведенческие особенности ее проявления. Например, обратившийся может испытывать негативное отношение к сиблингу, и это вполне нормально, но недопустимо выражать в его отношении физическую агрессию.

## ЭТАП 4. Психологическая поддержка

- Иногда может сложиться такая ситуация, что никто из значимых взрослых не оказывает обратившийся поддержку, не уделяет внимание сильным сторонам его личности. В таком случае психолог может это сделать, рассказав ребенку о том, кем он может стать в будущем, опираясь на свои сильные стороны; поддержать его в выборе, который может привести к успеху в дальнейшем.

## ЭТАП 5. Формирование системы целеполагания

- Чтобы успешно разрешать критические ситуации, необходимо опираться на логику и рациональность, а не руководствоваться исключительно эмоциями. Психологу следует помочь ребенку определить ту цель и результат, который он хочет достичь, и совместно выстроить план по их достижению.
- Целесообразно обсудить, какие стратегии будут использоваться, выбрать наиболее оптимальные из них. Важно делать это в атмосфере доверия и безоценочности, объяснить обучающемуся, что любые его предположения важны и их свободно можно высказывать и рассматривать.



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОКАЗАНИЮ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ОБУЧАЮЩИМСЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ



## Научно-методическое обеспечение психолого-педагогического сопровождения образовательной деятельности



Рассмотрен отечественный опыт оказания экстренной психологической помощи, а также основные направления психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в кризисном эмоциональном состоянии.

Важным содержательным элементом данного учебно-методического пособия являются представленные алгоритмы действия педагога-психолога при работе с родителями и детьми, находящимися в кризисном состоянии.

