

Главное управление образования
Гомельского облисполкома

Государственное учреждение образования
«Гомельский областной институт развития образования»

Актуальные подходы
к деятельности учреждений образования
по профилактике суицидального поведения
несовершеннолетних
(методические рекомендации)



Гомель
2026

УДК 371
ББК 74.2
А43

Р е ц е н з е н т ы:

проректор по научно-методической работе государственного учреждения образования «Гомельский областной институт развития образования», Л.Н.Никифорова;
начальник учебно-методического центра идеологической, воспитательной и социальной работы, Т.В.Ермак;
заведующий кафедрой педагогики и частных методик государственного учреждения образования «Гомельский областной институт развития образования», Н.Н. Лобанова.

Авторы-составители:

Коваленко И.Н., Калинина А.Н.

А43 Актуальные подходы к деятельности учреждений образования по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних: методические рекомендации для педагогических работников учреждений общего среднего образования / ГУО «Гомельский областной институт развития образования»; ГОИРО, 2026. – 68 с.

Методические рекомендации:

включают в себя материалы, освещающие теоретические аспекты феноменологии суицидального поведения несовершеннолетних, практические материалы, направленные на профилактику и раннее выявление суицидальных тенденций у несовершеннолетних;

предназначены для использования и распространения в массовой образовательной практике педагогического опыта, отражающего продуктивные модели деятельности учреждений образования по профилактике суицидоопасного поведения несовершеннолетних;

адресованы учителям, выполняющим функции классного руководителя, педагогам-психологам, педагогам социальным и другим педагогическим работникам.

© Государственное учреждение
образования «Гомельский областной
институт развития образования», 2026

Содержание

Введение	4
Теоретические аспекты феноменологии суицидального поведения	6
Индикаторы суицидального поведения	12
Организация в учреждении образования работы по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних	13
Правила организации профилактики суицида среди обучающихся	19
Порядок проведения системной диагностики суицидального риска	21
Действия педагогов в случае выявления факторов суицидального риска	23
Список использованных источников	25
Приложения	27-70
Приложение 1. Тестирование на знание нормативных	
Приложение 2. Кейсы по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних	
Приложение 3. Примерная тематика мероприятий для родителей	
Приложение 4. Примерная тематика мероприятий для педагогов	
Приложение 5. Занятия для подростков	
Приложение 6. Упражнения для работы с подростками	
Приложение 7. Форма запроса в учреждение здравоохранения	
Приложение 8. Форма совместного индивидуального плана	

Введение

Проблема суицидального поведения среди несовершеннолетних в современном обществе приобретает характер системного вызова, требующего не фрагментарных, а глубоких, межведомственных и научно обоснованных решений. Ежегодная статистика, к сожалению, фиксирует случаи завершенных суицидов и парасуицидов в детско-подростковой среде. Только за 2025 год в Гомельской области 7 несовершеннолетних ушли из жизни добровольно, а 89 подростков совершили парасуицидальные попытки.

Однако за каждым цифровым показателем скрывается индивидуальная трагедия – нереализованный потенциал, неслышанная боль, кризис, который оказался сильнее имеющихся у ребенка ресурсов. Важно понимать: подавляющее большинство суицидальных актов в подростковом возрасте не являются следствием осознанного и твердого желания умереть. Напротив, это – экстремальная форма коммуникации, «крик о помощи», отчаянная попытка привлечь внимание к своему страданию, изменить невыносимую ситуацию или наказать обидчиков.

Правовую основу данной деятельности в Республике Беларусь составляет ряд нормативных документов. В первую очередь, это Закон Республики Беларусь «Об оказании психологической помощи», который закрепляет право несовершеннолетних на получение психологической поддержки, а также определяет обязанность специалистов (в том числе педагогов-психологов) информировать законных представителей о выявленных психологических проблемах, создающих риск суицидальных действий. Кроме того, деятельность регламентируется Инструкцией о порядке действий работников учреждений образования, здравоохранения и сотрудников органов внутренних дел при выявлении факторов риска суицидальных действий у несовершеннолетних (Постановление № 7/5/13 от 15.01.2019), Алгоритмом действий государственных органов и иных организаций при выявлении лиц с риском суицида (утвержден Министром здравоохранения 12.11.2024), а также приказом Министерства образования Республики Беларусь № 89 от 29.02.2024 «О совершенствовании деятельности учреждений образования по профилактике суицидов».

Методологическим ориентиром для разработки данных рекомендаций послужили современные научные подходы к пониманию природы суицидального поведения, включая идеи, развиваемые в работах отечественных и зарубежных авторов. Особого упоминания заслуживает гуманистическая парадигма, в рамках которой суицидальный кризис рассматривается как следствие фрустрации базовых экзистенциальных потребностей – в любви, принятии, смысле и автономии. В этом контексте перекликаются идеи, близкие подходам Петрицкой (известного специалиста в области кризисной психологии и профилактики деструктивного поведения): ключевым фактором, удерживающим подростка от фатального шага, является наличие надежной, эмпатийной и недирективной поддерживающей связи со значимым взрослым. Таким взрослым может выступить не только родитель, но и педагог, прошедший соответствующую подготовку и обладающий навыками активного слушания, распознавания эмоциональных состояний и оказания первичной психологической помощи. Именно поэтому данные методические

рекомендации уделяют особое внимание повышению компетентности педагогических работников, превращая их из простых трансляторов знаний в агентов психологической безопасности.

Представленный сборник имеет четкую практическую направленность. Его цель – систематизировать знания педагогов о факторах, индикаторах и типах суицидального поведения, а также вооружить их конкретными алгоритмами действий: от ежедневного наблюдения за психоэмоциональным состоянием обучающихся до организации межведомственного взаимодействия при выявлении высокой степени риска. В структуру рекомендаций включены не только теоретические разделы (феноменология суицида, возрастные особенности), но и развернутые практические приложения: тесты на знание нормативной базы, кейсы для анализа профессиональных ситуаций, примерные тематики мероприятий для родителей и педагогов, сценарии тренинговых занятий для подростков, а также формы запросов и совместных индивидуальных планов.

Особый акцент сделан на трехуровневой системе профилактики: первичной (формирование психологически безопасной среды, здорового образа жизни, сплоченности коллективов), вторичной (системная диагностика, скрининг суицидального риска, мониторинг социальных сетей) и третичной (индивидуальная психокоррекционная работа с суицидентом и его окружением, разработка совместных планов с учреждениями здравоохранения). Такой подход позволяет не просто «тушить пожары», а выстраивать устойчивую систему превенции, где каждый участник образовательного процесса – от ученика до директора – знает свои зоны ответственности.

Важно подчеркнуть, что эффективная профилактика суицидального поведения невозможна в вакууме. Она требует тесного взаимодействия учреждений образования, здравоохранения, органов внутренних дел, а также активного включения родителей (законных представителей). Поэтому в рекомендациях детально прописан порядок обмена информацией между ведомствами, форма социального расследования и механизмы разработки совместных индивидуальных планов. В случае, когда ресурсов учреждения образования недостаточно (сложные клинические случаи, профессиональное выгорание самого педагога, этические дилеммы), специалистам рекомендуется обращаться за супервизией в Республиканский центр психологической помощи или областные социально-педагогические центры.

Данные методические рекомендации адресованы широкому кругу педагогических работников: классным руководителям, педагогам-психологам, педагогам социальным, заместителям директора по воспитательной работе. Они могут быть использованы как для самообразования, так и для проведения обучающих семинаров, педагогических советов и родительских собраний. Разработчики выражают уверенность, что внедрение представленных материалов в массовую образовательную практику позволит не только снизить количество суицидальных инцидентов, но и в целом гуманизировать школьную среду, сделать ее более чуткой к переживаниям ребенка.

Теоретические аспекты феноменологии суицидального поведения

Согласно Инструкции о порядке действий работников учреждений образования, здравоохранения и сотрудников органов внутренних дел при выявлении факторов риска суицидальных действий у несовершеннолетних, утвержденной Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь, Министерства образования Республики Беларусь и Министерства внутренних дел Республики Беларусь 15.01.2019 № 7/5/13 [1] (далее – Инструкция) выделяют следующие определения:

суицид (самоубийство) – намеренное, осознанное и быстрое лишение себя жизни, приведшее к смерти;

попытка суицида (попытка самоубийства, парасуицид) – попытка лишения себя жизни, которая не привела к смерти;

самоповреждение – преднамеренное действие или бездействие, способствующее самотравмированию, самоотравлению или другим способам повреждения своего организма.

Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей оказывается человек.

Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Факторы риска суицидальных действий и суицидального поведения у несовершеннолетнего – внешние или внутренние условия, обстоятельства, провоцирующие несовершеннолетнего совершить осознанные преднамеренные действия, направленные на добровольное лишение себя жизни.

Факторы риска суицидальных действий и суицидального поведения отражены в Инструкции, Алгоритме действий государственных органов и иных организаций при выявлении лиц с риском суицида, утвержденном Министром здравоохранения Республики Беларусь от 12.11.2024 [4] (далее – Алгоритм): сведения о совершении попытки суицида; впервые выявленное самоповреждение; выявленная попытка суицида; угроза совершить суицид; намерение совершить суицид; высказывание о намерении совершить суицид; идеи вины, систематическое самообвинение; творчество с доминированием тематики смерти или суицида, либо появление увлечения творчеством с данной тематикой; ритуалы прощания с родными и близкими; резкие изменения в поведении, раздача личных вещей; поиск информации о способах суицида.

Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях, и при акцентуациях характера. В последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях.

Суицидент – человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий факторы риска суицидальных действий и поведения.

Различают следующие **типы суицидального поведения:**

демонстративное поведение, в основе которого лежит стремление обучающегося обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться в жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишить себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения;

аффективное суицидальное поведение, при котором суицидальные действия совершаются под влиянием ярких эмоций. В таких случаях старший подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции – обида, гнев, затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами;

истинное суицидальное поведение, характеризующееся продуманным планом действий. Суицидент готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению или к прыжкам с высоты.

Истинное суицидальное поведение встречается достаточно редко. В основном **целью суицида являются:**

протест, месть. Суицидальное поведение по типу «протеста» предполагает нанесение ущерба, мести обидчику, т. е. тому, кто считается причиной суицидального поведения. Действует принцип: «Вам будет хуже после моей смерти». Конфликт носит острый характер;

призыв. Суицидальное поведение по типу «призыва» возникает остро, реализуется чаще всего через самоотравление. Основной смысл суицидальной попытки – получение помощи извне с целью изменения ситуации;

избегание (наказания, страдания). Суицидальное поведение по типу «избегания» проявляется в ситуациях угрозы наказания и при ожидании психического или физического страдания, а смысл суицида заключается в попытках их избежать;

самонаказание. Определяется переживаниями вины реальной, или же это следствие патологического чувства вины;

отказ. Суицидальное поведение по типу «отказа» от жизни, где цель и мотивы полностью совпадают, встречается только у душевнобольных;

нахождение решения. Суицид является ответом – единственно доступным для человека ответом на труднейшую задачу: как из этого выбраться? Цель каждого суицида состоит в поиске разрешения проблемы, стоящей перед человеком и причиняющей ему страдания и болезненные переживания; прекращение сознания.

Своеобразным образом суицид является одновременно движением к чему – то и бегством от чего – либо. То, к чему движется человек, общая задача суицида состоит в полном прекращении сознания невыносимой душевной боли. У отчаявшегося человека возникает мысль о возможности прекращения сознания как ответе или выходе из невыносимой ситуации.

избегание беспомощности – безнадежности. В суицидальном состоянии возникает преобладающее чувство беспомощности, безнадежности: «Я ничего не могу сделать (кроме самоубийства) и никто не может мне помочь (облегчить боль, которую я испытываю)».

Особенности суицидального поведения детей и подростков

Суицидальное поведение у детей и подростков, имея сходство с действиями взрослых, отличается естественным возрастным своеобразием. Детям характерна повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремленность, импульсивность в принятии решения. Нередки случаи, когда самоубийство детей и подростков вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других. Понятие «смерть» в детском возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. Само понятие смерти возникает у детей уже между 2 - 3 годами, и для большинства она не является пугающим событием.

В дошкольном возрасте дети не считают ее концом жизни, а воспринимают как временное явление, подобно сну или отъезду. Вместе с тем, смерть близких, домашнего животного или сверстника из-за особенностей мышления и ограниченности опыта осознается ребенком как результат его желаний, что нередко приводит к сильному чувству вины. Возникающие печаль и грусть очевидны и достигают большой интенсивности, но продолжаются недолго.

В младшем школьном возрасте дети считают смерть маловероятной, не осознают ее возможности для себя, не считают необратимой. Ближе к подростковому возрасту объективные факты смерти становятся более важными, чем фантазии, формируется понимание различия между живым и неживым, живущим и умершим.

Для подростков смерть становится более очевидным явлением. Но они фактически отрицают ее для себя, гоня на мотоциклах, экспериментируя с опасными веществами или будучи вовлеченными в другую привлекательную, но рискованную активность. В дальнейшем подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность этой возможности. Дети, а нередко и многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода. В отличие от взрослых у них отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративно - шантажирующим аутоагрессивным поступком.

Основными мотивами и поводами для суицидального поведения могут быть:

лично-семейные конфликты:

несправедливое отношение (оскорбление, унижение, обвинение) со стороны родственников и окружающих;

потеря близкого друга, болезнь, смерть родных;

препятствия к удовлетворению актуальной потребности;

несчастливая любовь;

недостаток внимания, заботы со стороны окружающих;

психическое состояние: две трети суицидов совершаются в непсихотических состояниях по вполне реальным мотивам и поводам, и лишь треть в состоянии психоза с бредовыми идеями;

физическое состояние: такое решение чаще всего принимают больные с онкопатологией, туберкулезом, сердечно-сосудистыми заболеваниями. При этом суицид совершается на этапе неуточненного диагноза. У юношей наиболее явным намеком на суицидальные тенденции являются злоупотребление алкоголем и наркотиками. Около половины перед суицидом принимали лекарства, прописанные их родителям;

конфликты, связанные с антисоциальным поведением суицидента:

боязнь наказания или позора;

самоосуждение за неблагоприятный поступок;

конфликты в профессиональной или учебной сфере:

несостоятельность, неудачи в учебе или работе;

несправедливые требования к выполнению профессиональных или учебных обязанностей;

эмоциональные нарушения: большинство потенциальных самоубийц страдают от депрессии. Депрессия часто начинается постепенно, появляется тревога и уныние. Люди могут не осознать ее начала. Они только замечают, что последнее время стали подавленными, печальными и «хандрят», будущее выглядит тусклым и они считают, что его нельзя изменить.

В связи с вышесказанным к **факторам риска суицидальных действий у несовершеннолетних** согласно Алгоритма также относятся:

самоизоляция, ограничение контактов с окружающими или их отсутствие, изоляция от семьи и друзей;

пренебрежительное отношение к своей внешности;

несоблюдение правил личной гигиены;

самовольные уходы из дома, детских учреждений, организаций здравоохранения, образования;

отсутствие планов на будущее;

повышенная тревожность;

перепады настроения;

нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;

снижение успеваемости, непосещение учебных занятий в учреждениях образования без уважительной причины, в том числе частые пропуски по заявлениям законных представителей;

буллинг в учреждении образования, проблемы в коммуникации со сверстниками;

начало или увеличение употребления слабоалкогольных напитков, пива, потребления наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических или других одурманивающих веществ.

Таким образом, можно выделить следующие группы риска:

подростки с предыдущей (незаконченной) попыткой суицида (парасуицид). По данным некоторых источников процент подростков, совершающих повторное самоубийство, достигает 30%;

демонстрирующие суицидальные угрозы, прямые или завуалированные;

имеющие тенденции к самоповреждению (аутоагрессию);

у которых в роду были случаи суицидального поведения;

с хроническим употреблением наркотиков и токсических препаратов. ПАВ (психоактивные вещества) ослабляют мотивационный контроль над поведением, обостряют депрессию, вызывают психозы;

страдающие аффективными расстройствами, особенно тяжелыми депрессиями (психопатологические синдромы);

страдающие хроническими или фатальными заболеваниями (в том числе, когда данными болезнями страдают значимые взрослые);

переживающие тяжелые утраты, например смерть родителя (любимого человека), особенно в течение первого года после потери;

с выраженными семейными проблемами: уход из семьи значимого взрослого, развод, семейное насилие и т.п.

Если подросток задумал серьезно совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: **словесные, поведенческие и ситуационные.**

Словесные признаки: подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;

косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;

много шутит на тему самоубийства;

проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки: подросток может:

раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;

демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как: в еде - есть слишком мало или слишком много; во сне – спать слишком мало или слишком много; во внешнем виде – стать неряшливым; в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;

замкнуться от семьи и друзей;

быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;

проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки: ребенок может решиться на самоубийство, если:

социально изолирован, чувствует себя отверженным;

живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье, алкоголизм-личная или семейная проблема);

ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального;

предпринимал раньше попытки самоубийства;
имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
слишком критически относится к себе.

Общим коммуникативным действием является сообщении о своем намерении. Люди, намеревающиеся совершить самоубийство, несмотря на амбивалентное отношение, сознательно или безотчетно подают сигналы бедствия, жалуются на беспомощность, вызывают о помощи. Общим коммуникативным действием при самоубийстве является не вражда, ярость или разрушение и даже не уход от других людей внутрь себя, а именно **сообщение о своих суицидальных намерениях**. Внимание к таким сообщениям и своевременное распознавание их является незаменимым способом превенции суицидов.

В этой связи каждый педагогический работник должен знать **индикаторы суицидального поведения**, отраженные в Методических рекомендациях по организации в учреждении образования работы по профилактике суицидального поведения обучающихся 2024 года [3] (далее – Методические рекомендации).

Индикаторы суицидального поведения

Эмоциональные индикаторы (депрессивное настроение (безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние); склонность к быстрой перемене настроения; скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная утрюмость; злобность, раздражительность, ворчливость, враждебность; тревога, ожидание непоправимой беды, страх; тоска как постоянный фон настроения, взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности; углубление мрачного настроения при радостных событиях);

когнитивные индикаторы (негативная триада, характерная для депрессивных состояний – негативные оценки своей личности, окружающего мира, будущего (собственная личность предстает как ничтожная, не имеющая права жить; мир расценивается как место потерь и разочарований; будущее мыслится как бесперспективное, безнадежное); «туннельное видение» – неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида; нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы);

поведенческие индикаторы (злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем; эскейп-реакции (уход из дома); резкое снижение повседневной активности; необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду; неприязненное или безразличное отношение к окружающим, ненависть к благополучию окружающих; уход от контактов, изоляция от друзей и семьи; отказ от общественной работы, от совместных дел; излишний риск в поступках; снижение или повышение аппетита; признаки постоянной усталости; частое прослушивание траурной или печальной музыки; «приведение дел в порядок»);

коммуникативные индикаторы (усиление жалоб на физическое недомогание; жалобы недостаток сна или повышенная сонливость; замедленная речь, тихий монотонный голос, краткость или отсутствие ответов; ускоренная экспрессивная речь; патетические интонации, причитания, склонность к нытью; предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью, самоубийствами, загробной жизнью; прямые сообщения о суицидальных намерениях («хочу умереть», «ненавижу жизнь», «я покончу с собой»); косвенные сообщения о суицидальных намерениях («скоро все это закончится», «они пожалеют о том, что они мне сделали», «не могу этого вынести», «никому я не нужен», «это выше моих сил»); шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни);

ситуативные индикаторы (конфликты с родителями; конфликты с педагогами, администрацией учреждения образования; конфликты в области дружеских или любовных отношений; потеря (смерть, расставание) близкого человека; вынужденная социальная изоляция (смена места жительства); сексуальное насилие; нежелательная беременность; «потеря лица» (позор, унижения).

Организация в учреждении образования работы по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних

Актуальным направлением работы учреждений образования Республики Беларусь в современных условиях является профилактика суицидоопасного поведения.

Целью профилактики суицидальных действий в учреждении образования являются предупреждение потенциально возможных ситуаций, связанных с суицидальной проблематикой и выявление обучающихся, склонных к суицидальному поведению.

Согласно Инструкции педагогические работники осуществляют **выявление факторов риска суицидальных действий** у несовершеннолетних при осуществлении образовательного процесса на основе:

наблюдения за поведением, эмоциональным и физическим состоянием обучающихся, особенностями их взаимодействия в учреждении образования;

результатов психологической диагностики обучающихся по изучению эмоционально-личностной сферы, проблематики межличностных и детско-родительских отношений.

Основные задачи профилактики суицидальных действий:

содействие гармонизации социально-психологического климата в учреждении образования;

изучение индивидуально-личностных особенностей, психолого-педагогического статуса обучающихся с последующим выявлением обучающихся, нуждающихся в психологической помощи и социально-педагогической поддержке;

повышение компетентности педагогов и родителей (законных представителей) обучающихся в области профилактики суицидальных действий, безопасного использования информации глобальной компьютерной сети Интернет;

оказание своевременной, эффективной индивидуально-ориентированной социально-педагогической поддержки и психологической помощи обучающимся.

В связи с этим важное место в образовательном процессе занимает создание психологически безопасной и комфортной среды обучающихся в учреждении образования, индивидуализация их образовательных маршрутов.

Важно принять меры по формированию **благоприятных взаимоотношений в классных коллективах, нормализации стиля общения педагогов с учащимися, оптимизации учебной деятельности учащихся**, вовлечению учащихся в социально-значимые виды деятельности, организации школьного самоуправления, формированию установок у обучающихся на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.).

Согласно Методическим рекомендациям [3] в учреждениях образования деятельность по профилактике суицидального поведения обучающихся должна включать: **первичную (общую), вторичную и третичную профилактику.**

Первичная (общая) профилактика. Своевременное выявление учащихся с изменениями психоэмоционального состояния, склонных к суицидальным действиям.

Проводится на протяжении всего учебного года и предназначена для всех обучающихся, направлена на:

своевременное выявление обучающихся, имеющих проблемы в обучении, личностные проблемы, проблемы в протекании адаптации, проблемы в межличностных и детско-родительских отношениях и др.;

формирование культуры здорового образа жизни, ценностных ориентаций, навыков конструктивного взаимодействия с окружающими;

повышение сплоченности детского и педагогического коллектива;

вовлечение родителей в образовательный процесс;

формирование компетенции педагогических работников в области профилактики, использования современных, эффективных образовательных и воспитательных технологий;

развитие коммуникативных компетенций обучающихся.

В рамках реализации таких направлений **воспитания обучающихся**, как воспитание психологической культуры, воспитание культуры безопасной жизнедеятельности и здорового образа жизни **педагогу-психологу, педагогу социальному необходимо активно использовать** психологическое (социально – педагогическое) просвещение и профилактику, направленные на создание условий, для получения необходимых знаний и навыков обучающимися в кризисной ситуации, выработку и укрепление уверенности в себе, собственных критериев успешности, адекватности переживаемых эмоций, умения вести себя в трудных ситуациях, в случае неуспеха.

На уровне первичной профилактики важно выявлять обучающихся, имеющих тенденции к формированию депрессивных, невротических и других негативных состояний, способных привести к формированию суицидального поведения.

На этом этапе задачей педагогов **является выяснение потенциальных возможностей обучающихся в области усвоения конкретных предметов**, вызывающих особые затруднения. Задачей классного руководителя (куратора) – определение социометрического статуса в классном коллективе, интересов, увлечений, особенностей детско-родительских отношений и т. д.

В целях **повышения психологической компетентности педагогов** необходимо проводить на педагогических советах, семинарах, совещаниях информирование педагогических работников: о видах суицида, психологических особенностях подросткового и юношеского возраста, «знаках», говорящих о суицидальных намерениях, о создании безопасной атмосферы в учреждении образования, возможностях получения помощи (для всех субъектов образовательной среды) в преодолении кризиса (с указанием мест ее получения).

Обеспечить регулярное проведение мероприятий для родителей (законных представителей) обучающихся, реализацию психолого-просветительских программ по развитию благополучных детско-родительских отношений.

Важно знакомить родителей с той ролью, которую играют внутрисемейные взаимоотношения в возникновении и закреплении тревожности ребенка (рассматриваются такие причины, как конфликты, общая атмосфера в семье, отношение родителей к ребенку и к его возможностям, особенности требований); влиянием на детей страхов и тревог близких взрослых, их общего эмоционального самочувствия, их самооценки; со значением развития у детей уверенности в

собственных силах, ощущения собственной значимости. Основная задача такой работы - формирование у родителей представления о том, что им принадлежит решающая роль в профилактике тревожности у детей.

Вторичная профилактика. Своевременное выявление учащихся с изменениями психоэмоционального состояния, склонных к суицидальным действиям.

В рамках месячника по профилактике суицидального поведения обучающихся (сентябрь - октябрь) в учреждении образования должно быть обеспечено проведение мероприятий для всех участников образовательного процесса.

Целесообразно проводить акции, конкурсы, флешмобы, классные часы, занятия с элементами тренинга, направленные на формирование/ развитие психологической культуры учащихся, способствующие социальной адаптации, активному формированию и усилению антисуицидальных барьеров.

Рекомендуется использовать: «Матрицу единого информационного часа по профилактике суицидального поведения и формированию позитивно-ориентированной личности обучающихся для учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, «Жизнь дороже всех сокровищ», «Примерную матрицу единого информационного часа (урока) по профилактике суицидального поведения обучающихся учреждений образования, реализующих образовательные программы профессионально-технического и среднего специального образования», «Примерный план-конспект информационного часа «Психологическое благополучие подростков» для учащихся 10-14 лет учреждений общего среднего образования», примерный план-конспект информационного часа «Психологическое благополучие подростков» для учащихся 15-17 лет учреждений общего среднего образования. По ссылке https://drive.google.com/drive/folders/1X8VGUG359q0Lzo_Lvsy2q7c_Yt3wffdF?usp=drive_link можно посмотреть дополнительные материалы, которые будут полезны при проведении информационного часа.

Диагностическое исследование (далее – диагностика) с целью выявления факторов риска суицидоопасного поведения обучающихся проводится ежегодно до 1 ноября со всеми обучающимися учреждения образования. При проведении диагностики педагог-психолог использует **порядок проведения системной диагностики суицидального риска.**

Порядок выполняется в 3 этапа:

текущее (ежедневное) наблюдение за психоэмоциональным состоянием обучающихся, осуществляется всеми педагогическими работниками;

скрининг суицидального риска (один раз в год, сентябрь-октябрь);

углубленная диагностика обучающихся группы риска суицидального поведения (по результатам скрининга).

Важным является проведение обучающих семинаров (занятий, тренингов) для педагогов и родителей (законных представителей) обучающихся по повышению компетентности в области распознавания маркеров суицидального риска, путях действия в кризисных ситуациях.

Обращаем внимание! Целесообразно организовать проведение **мониторинга социальных сетей** всех учащихся, начиная с 5 класса включительно, с целью выявления несовершеннолетних, вовлеченных в активные деструктивные

сообщества, обращая особое внимание на то, с кем общаются несовершеннолетние, в каких группах состоят, на тематику групп, записи на «стене»: с суицидальным подтекстом, депрессивного настроения, пропагандой насилия, экстремизма или нацизма, порнографической и эротической информации и т.д.

Классным руководителям при выявлении случаев деструктивных проявлений, склонности к суицидальному поведению среди учащихся (наличие на странице «подозрительных» групп, лайки на деструктивных форумах, фотографиях и др.) необходимо информировать педагога-психолога, педагога социального, заместителя директора по воспитательной работе; осуществлять индивидуальные разъяснительные беседы с учащимися, их родителями (законными представителями).

Далее педагог-психолог учреждения образования проводит психодиагностическое обследование, консультацию, индивидуальную работу с несовершеннолетним, взаимодействует с классным руководителем, законными представителями по выявлению условий воспитания, проблем во взаимоотношениях со сверстниками, причин тревожных проявлений у ребенка.

Результаты мониторинга социальных сетей должны рассматриваться на совещаниях при директоре и (или) заместителе директора по воспитательной работе, и (или) заседаниях совета учреждения образования по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.

Третичная профилактика. Индивидуальная (групповая) психологическая коррекция.

Третичная профилактика направлена на снижение последствий и уменьшение вероятности повторного парасуицида (самоповреждения), включает в себя психологическую помощь (психологическую коррекцию и психологические консультации) суициденту и его социальному окружению (родителям (законным представителям), одноклассникам (однотруппникам) педагогическим работникам).

Педагог-психолог обязан (*согласно ст.15 Закона «Об оказании психологической помощи»*) информировать законных представителей несовершеннолетнего о выявленных у него психологических проблемах, при которых существует вероятность совершения суицидальных действий. Необходимо предложить обучающемуся и его законным представителям психологическую помощь (психологическое консультирование, психологическая коррекция), направленную на исправление (корректировку) особенностей личности несовершеннолетнего и его поведения.

В случае выявления факторов суицидального риска с согласия несовершеннолетнего (до 14 лет – законных представителей несовершеннолетнего) в учреждении образования обеспечивается социально-педагогическая поддержка и психологическая помощь.

Педагог-психолог учреждения образования:

разрабатывает индивидуальный план (программу) по снижению факторов риска суицидальных действий у несовершеннолетнего, корректировку особенностей личности обучающегося и его поведения, которые приводят к психологическим проблемам;

определяет шаги индивидуальной социально-педагогической поддержки и психологической помощи несовершеннолетнему;

проводит с несовершеннолетним индивидуальную психокоррекционную работу;

способствует вместе с классным руководителем созданию дружественной и поддерживающей атмосферы в классе, ориентирует обучающихся на совместную деятельность и включение в нее несовершеннолетнего с целью восстановления навыков адаптации (в зависимости от выявленных сложностей это может быть командообразующий или коммуникативный тренинг, тренинг фрустрационной толерантности и т.п.);

изучает отношения со сверстниками несовершеннолетнего (одноклассниками, друзьями из учреждения образования);

содействует усилению эмоциональных поддерживающих связей со значимыми сверстниками;

при наличии конфликтов со сверстниками оказывает помощь в их разрешении;

организовывает групповые формы работы и включает в них несовершеннолетнего;

предоставляет рекомендации педагогическому коллективу учреждения образования, касающиеся особенностей обучения и взаимодействия с несовершеннолетним в условиях сложившейся кризисной ситуации, а также его личностных особенностей и потребностей;

информирует педагогических работников о необходимости отслеживать психоэмоциональное состояние несовершеннолетнего;

информирует законных представителей о признаках психологического неблагополучия несовершеннолетнего и о необходимости отслеживать его психоэмоциональное состояние.

При оказании индивидуальной психологической помощи обучающимся целесообразно применять **коррекционно-развивающие программы**, проводить тренинги и тренинговые занятия, интерактивные занятия, **направленные на:**

формирование позитивного образа Я; принятие уникальности и неповторимости собственной личности, личности других людей; раскрытие позитивных личностных резервов;

развитие коммуникативных способностей, навыков взаимодействия, делового общения;

отработку техник принятия верного решения в ситуациях жизненного выбора, правил поведения в конфликтных ситуациях;

развитие чувств эмпатии и толерантности и т.д.;

обучение обучающихся навыкам отказа, распознаванию манипулирующих методов, способам сопротивления внушению, критическому мышлению;

оказание содействия в преодолении различных психологических причин трудностей личностного, социального и познавательного развития подростков, учащейся молодежи;

развитие навыков саморегуляции эмоциональных состояний, стрессоустойчивости, эффективных способов справляться с трудными ситуациями, страхами, тревожностью.

Особое значение при коррекционной работе отводится индивидуальным «зонам уязвимости», характерным для конкретного ребенка. Важное место занимает подготовка детей к новым обстоятельствам, снижение неопределенности ситуаций через предварительное ознакомление их с содержанием и условиями этих

ситуаций, обучение конструктивным способам поведения в них, обсуждение возможных трудностей через все основные направления деятельности.

В случае, когда педагог-психолог сталкивается с ситуациями, когда требуется дополнительная поддержка и экспертное руководство, необходимо обратиться за супервизией в Республиканский центр психологической помощи (<https://rcpp.by/o-centre/>), областные (районные, городские) социально- педагогические центры.

Основания (признаки), которые указывают на необходимость обратиться к супервизору:

1. Сложные клинические случаи (когда педагог-психолог сталкивается с клиентами, у которых сложные и запутанные проблемы, которые вызывают затруднения в работе).

2. Этические вопросы (если возникают этические дилеммы или непонимание вопросов конфиденциальности и этики).

3. Профессиональное выгорание (педагог-психолог, работая с клиентами, сталкивается с тяжелыми эмоциональными и психологическими нагрузками).

4. Объективная оценка (супервизор предоставляет внешний и объективный взгляд на работу педагога-психолога, что может помочь выявить слепые пятна и новые способы подхода к клиентам).

5. Неуверенность (если педагог-психолог чувствует сомнения в своей способности, неуверенность в принятии решений).

6. Сложности в межличностных отношениях (трудности во взаимодействии с клиентами или коллегами) и др.

Правила организации профилактики суицида среди обучающихся.

В работе по профилактике суицида среди несовершеннолетних необходимо: неукоснительно соблюдать педагогическую этику, культуру и такт;

знать возрастную психологию и психопатологию, а также соответствующие приемы индивидуально-педагогического подхода, лечебной педагогики и психотерапии;

выявлять контингент группы риска на основе знания его характеристики в целях динамического наблюдения и своевременной психолого-педагогической коррекционной работы;

осуществлять активный патронаж семей, в которых проживают учащиеся группы риска, с использованием различных приемов, в том числе семейной психотерапии, с оказанием консультативной помощи родителям и психолого-педагогической помощи детям;

не разглашать факты суицидальных случаев в коллективах обучающихся;

усилить внимание родителей к суицидогенным психологическим факторам;

проводить при необходимости консультации подростка с психологом, психотерапевтом, психиатром;

формировать у учащихся такие понятия, как «ценность человеческой жизни», «смысл жизни», а также индивидуальные приемы психологической защиты в сложных жизненных ситуациях;

повышать стрессоустойчивость путем психологической подготовки подростка к сложным и противоречивым реалиям современной жизни, формирования готовности к преодолению ожидаемых трудностей.

Напоминаем, что согласно Методическим рекомендациям по организации деятельности совета учреждения образования по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, утвержденным заместителем Министра образования Республики Беларусь А.В. Кадлубаем 31.08.2020г. [5], анализ работы по предупреждению суицидоопасного поведения обучающихся рассматривается 2 раза в год (апрель, октябрь). При рассмотрении важно обратить внимание на результаты психодиагностического исследования, результаты социометрии, проанализировать качество и результативность проведения мероприятий для обучающихся, их законных представителей, а также педагогов по вопросам профилактики суицидального поведения, в том числе с приглашением межведомственных структур.

Согласно порядку обмена информацией между учреждениями образования и здравоохранения, а также порядок действий при выявлении факторов риска суицидальных действий у несовершеннолетних [6] (далее – Порядок) в случае выявления суицидального риска, по поручению управления (отдела) по образованию учреждением образования проводится **социальное расследование**. Запрос в организацию здравоохранения направляется по форме согласно приложению 7. В ответе учреждения здравоохранения должны быть сделаны выводы об участии родителей в обеспечении несовершеннолетнему оказания необходимой помощи и выполнении рекомендаций.

В случае необеспечения родителями оказания необходимой помощи несовершеннолетнему и невыполнения ими рекомендаций учреждение образования обеспечивает направление информации о принятии мер в комиссию по

делам несовершеннолетних районного, городского исполнительных комитетов, местной администрации района в городе.

Таким образом, для создания системы профилактики суицидов среди детей и подростков необходим комплекс организационно-педагогических мер, который обеспечивает реализацию принципов гуманизации в воспитании и образовании.

Порядок проведения системной диагностики суицидального риска

Системная диагностика суицидального риска обучающихся выполняется в 3 этапа:

1. Текущее (ежедневное) наблюдение за психоэмоциональным состоянием обучающихся.
2. Скрининг суицидального риска (один раз в год, сентябрь-октябрь).
3. Углубленная диагностика обучающихся группы риска суицидального поведения (по результатам скрининга).

1. Текущее (ежедневное) наблюдение за психоэмоциональным состоянием обучающихся осуществляется педагогами (классными руководителями, кураторами), непосредственно взаимодействующими с обучающимися.

В возрастной группе обучающихся от 10 до 17 лет педагоги (классные руководители, кураторы) **наблюдают за индикаторами** суицидального поведения.

Классные руководители, кураторы учебных групп в течение учебного года обеспечивают наблюдение за обучающимися.

При выявлении у обучающегося индикаторов суицидального поведения классный руководитель, куратор учебной группы проводит с обучающимся индивидуальную беседу, проясняющую ситуацию и передает информацию педагогу-психологу для оказания психологической помощи.

2. Скрининг суицидального риска (один раз в год, сентябрь-октябрь).

Для обучающихся **10–13 лет** скрининг суицидального риска осуществляется с помощью следующих методик:

Шкала определения уровня депрессии В. Зунга в адаптации Т. И. Балашовой (Zung Self-Rating Depression Scale)

Тест уровня школьной тревожности Б. Н. Филлипса

Социометрия Дж. Морено

Для обучающихся **14–17 лет** скрининг суицидального риска осуществляется с помощью следующих методик:

Шкала депрессии А. Бека (Beck Depression Inventory, BDI)

Шкала тревоги Ч. Д. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина (State Trait Anxiety Inventory – STAI)

Социометрия Дж. Морено

3. Углубленная диагностика обучающихся группы риска суицидального поведения. Обучающиеся с выявленным с помощью скрининг-диагностики риском суицидальности направляются на углубленную диагностику.

Перечень методик для углубленной диагностики обучающихся 10–13 лет:

Скрининг-интервью для выявления суицидального риска у детей и подростков (Приложение 4 Инструкции об определении суицидального риска и алгоритме действий медицинских и иных работников при оказании медицинской помощи лицам с установленным риском суицидального поведения, а также совершившим самоповреждение (суицидальную попытку), утверждённой приказом МЗ РБ № 480

от 22.04.2020 г. «О мерах по оптимизации профилактики суицидов в Республике Беларусь»)

Опросник уровня агрессивности А. Басса, А. Дарки (Buss-Durkee Hostility Inventory, BDHI)

Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В. А. Доскина, Н. А. Лаврентьевой, М. П. Мирошникова, В. Б. Шарай

Тест фрустрационных реакций С. Розенцвейга

Опросник «Детско-родительские отношения подростков (ДРОП) – родитель глазами подростка»

Перечень методик для углубленной диагностики обучающихся 14–17 лет:

Скрининг-интервью для выявления суицидального риска у детей и подростков (Приложение 4 Инструкции об определении суицидального риска и алгоритме действий медицинских и иных работников при оказании медицинской помощи лицам с установленным риском суицидального поведения, а также совершившим самоповреждение (суицидальную попытку), утверждённой приказом МЗ РБ № 480 от 22.04.2020 г. «О мерах по оптимизации профилактики суицидов в Республике Беларусь»)

Шкала безнадежности А. Бека (Beck Hopelessness Inventory, BHI)

Тест суицидального поведения М. В. Горской

Шкала субъективного ощущения одиночества Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона (UCLA Loneliness Scale)

Опросник «Детско-родительские отношения подростков (ДРОП) – родитель глазами подростка»

Шкала семейной гибкости и сплоченности Д. Х. Олсон, Дж. Портнер, И. Лави в адаптации М. Перри (FACES-5)

Действия педагогов в случае выявления факторов суицидального риска

Порядок действий педагогических работников при выявлении обучающихся, совершивших суицид либо в отношении которых установлены сведения о суицидальном поведении, либо о наличии суицидальных тенденций регламентирован приказом Министра образования от 29 февраля 2024 г. № 89 «О совершенствовании деятельности учреждений образования по профилактике суицидов», Алгоритмом, Инструкцией.

Порядок действий педагогических работников зависит от выявленной степени суицидального риска: низкой, средней, высокой. Степень риска определяется Алгоритмом.

При выявлении лица с **низкой степенью риска** суицида субъектами профилактики не предпринимается дальнейших действий для передачи информации иным субъектам профилактики. Несовершеннолетнему с его согласия и (или) согласия законных представителей оказывается психологическая и социально-педагогическая помощь в учреждении образования.

При выявлении субъектами профилактики **средней или высокой степени риска суицида** (далее – РС) у несовершеннолетнего, субъекты профилактики в течение одного рабочего дня информируют, в том числе по телефону, законного представителя несовершеннолетнего о возможностях:

- получения психологической помощи и социально-педагогической поддержки в учреждении образования по месту обучения несовершеннолетнего;

- получения психиатрической, в том числе наркологической, психотерапевтической, помощи в организации здравоохранения, оказывающей указанные виды помощи, по месту жительства (месту пребывания) несовершеннолетнего;

- ограничения доступа к информации глобальной компьютерной сети Интернет, которая может причинить вред здоровью и развитию несовершеннолетнего, поставщиками интернет-услуг по запросу пользователей, а также путем установления на персональный компьютер программного обеспечения с функцией «родительского контроля».

При получении сведений о совершении несовершеннолетним попытки суицида, выявленном у него самоповреждении, угрозе, намерении, высказывании о намерении совершить суицид руководитель учреждения образования в течение одного рабочего дня также согласно Порядку [6] должен направить информацию о несовершеннолетнем:

- в управления (отделы) по образованию городских и районных исполнительных комитетов по месту обучения (месту пребывания) несовершеннолетнего для организации проведения социального расследования и обеспечения социально-педагогической поддержки и оказания психологической помощи;

- в организацию здравоохранения, оказывающую психиатрическую, в том числе наркологическую, психотерапевтическую, помощь, по месту жительства (месту пребывания) несовершеннолетнего для организации оказания психиатрической, в том числе наркологической, психотерапевтической, помощи и установления наличия у несовершеннолетнего риска суицидальных действий.

в органы внутренних дел для обеспечения охраны общественного порядка по месту жительства (месту пребывания) несовершеннолетнего.

В информации необходимо указать фамилию, собственное имя, отчество (если таковое имеется) несовершеннолетнего, дату рождения, адрес места жительства (места пребывания) несовершеннолетнего, сведения о его законных представителях, имеющиеся факторы риска суицидальных действий у несовершеннолетнего, проявления суицидального поведения, предпринятые меры, их результат.

При поступлении информации из учреждения здравоохранения о наличии у несовершеннолетнего риска суицидальных действий **в течение пяти рабочих дней** на основании рекомендаций лечащего врача несовершеннолетнего учреждением здравоохранения и учреждением образования **разрабатывается и утверждается совместный индивидуальный план** оказания психиатрической, в том числе наркологической, психотерапевтической, помощи, социально- педагогической поддержки и психологической помощи несовершеннолетнему и его семье по форме согласно приложению 8.

Обращаем внимание, что выявление факторов суицидального риска педагогами осуществляется:

в ходе наблюдения за поведением, эмоциональным и физическим состоянием обучающихся, особенностями их взаимодействия в учреждении образования;

по результатам психологической диагностики обучающихся по изучению эмоционально-личностной сферы, проблематики межличностных и детско-родительских отношений;

в случае, если сам несовершеннолетний рассказывает педагогу о суицидальных мыслях или действиях (в том числе о самоповреждении);

если информация о суицидальном риске поступает от иного педагогического работника;

если информация о риске суицидальных действий поступает от медицинского работника или психолога учреждения образования;

если информация о суицидальном поведении несовершеннолетнего поступает от сверстников, законных представителей.

Список использованных источников

Нормативные правовые и инструктивно-методические документы

1. Об утверждении Инструкции о порядке действий работников учреждений образования, здравоохранения и сотрудников органов внутренних дел при выявлении факторов риска суицидальных действий у несовершеннолетних [Электронный ресурс]: постановление Министерства здравоохранения Респ. Беларусь, Министерства образования Респ. Беларусь, Министерства внутренних дел Респ. Беларусь, 15 янв. 2019 г., № 7/5/13. – Режим доступа: https://adu.by/images/2025/10/24/Poradok_dejstvij_rabotnikov_pri_vyavlenii_riska_suicidalnyh_dejstvij.pdf. – Дата доступа: 24.12.2025.
2. О совершенствовании деятельности учреждений образования по профилактике суицидов [Электронный ресурс]: приказ Министерства образования Респ. Беларусь, 29 февр. 2024 г., № 89. – Режим доступа: https://drive.google.com/file/d/1_pHasF-8nvCbTfWwMdaIpJXHTzQBDN-R/view. – Дата доступа: 24.12.2025.
3. Методические рекомендации по организации в учреждении образования работы по профилактике суицидального поведения обучающихся [Электронный ресурс]. – 2024. – Режим доступа: https://drive.google.com/drive/folders/1IbFGgN7peZK LDS7-c0wu1vZLs_Z5V1bb. — Дата доступа: 23.12.2025.
4. Алгоритм действий государственных органов и иных организаций при выявлении лиц с риском суицида [Электронный ресурс]: утв. Министром здравоохранения Респ. Беларусь 12.11.2024. – Режим доступа: <https://clck.ru/3N89zm>. – Дата доступа: 24.12.2025.
5. Методические рекомендации по организации деятельности совета учреждения образования по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних [Электронный ресурс]: утв. заместителем Министра образования Респ. Беларусь А.В. Кадлубаем 31.08.2020. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2023/vosp/metod-rekom-org-deyat-sovet-profilaktiki-2020.pdf>. – Дата доступа: 24.12.2025.
6. Порядок обмена информацией между учреждениями образования и здравоохранения, а также порядок действий при выявлении факторов риска суицидальных действий у несовершеннолетних [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://drive.google.com/drive/folders/18JphgtYOPhFhbMiakARlZ0Y4k-PReYrf>. – Дата доступа: 31.03.2026.

Литература по теме

1. Авзалов, Р. Р. Предикторы суицидального поведения подростков / Р. Р. Авзалов // Народная асвета. – 2025. – № 5. – С. 84–87.
2. Бек, А. Методы работы с суицидальным пациентом / А. Бек // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003. – № 1.
3. Бурмистрова, Е. В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде) : методические рекомендации для специалистов системы образования / Е. В. Бурмистрова. – Москва: МГППУ, 2006. – 68 с.

4. Клейберг, Ю. А. Психология девиантного поведения: учебник и практикум для вузов / Ю. А. Клейберг. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 287 с.
5. Сенников, Д. С. Не остаться в стороне: актуальность профилактики суицидального поведения детей и подростков / Д. С. Сенников // Диалог. – 2024. — № 5. — С. 55–63.
6. Стуканов, В. Г. Психолого-педагогические особенности суицидального поведения подростков / В. Г. Стуканов // Веснік адукацыі. – 2023. – № 5. – С. 24–31.
7. Стуканов, В. Г. Деструктивное информационное влияние в детерминации суицидального поведения подростков / В. Г. Стуканов // Веснік адукацыі. – 2023. – № 6. – С. 35–43.
8. Стуканов, В. Г. Антисуицидальная устойчивость личности как предмет профилактики суицидального поведения / В. Г. Стуканов // Веснік адукацыі. – 2023. – № 7. – С. 40–44.
9. Хриптович, В. Поколение Z: вопросы и ответы: социально-психологические факторы, обуславливающие суицидальное поведение у подростков / В. Хриптович // Здравы лад жыцця. – 2017. – № 6. – С. 3–7.
10. Факторы суицидального поведения у детей, подростков и молодежи: данные современных исследований: коллективная монография / под ред. А. Б. Холмогоровой, Е. Г. Дозорцевой, О. Д. Пуговкиной. – Москва: МГППУ, 2024. – 208 с.

**Тестирование на знание нормативных документов
по профилактике суицидального поведения**

1. Основными документами, регламентирующими работу учреждения образования в сфере профилактики суицидального поведения, являются:

А) Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь, Министерства образования Республики Беларусь, Министерства внутренних дел Республики Беларусь от 15 января 2019 г. № 7/5/13 «Об утверждении Инструкции о порядке действий работников учреждений образования, здравоохранения и сотрудников органов внутренних дел при выявлении факторов риска суицидальных действий у несовершеннолетних» (изменения от 28 октября 2022 года № 104/402/272)

Б) Комплекс мер по совершенствованию работы по своевременному выявлению факторов риска суицидальных действий несовершеннолетних, оказанию им надлежащей психологической и (или) психиатрической помощи на 2025-2026гг.

В) Приказ Министерства образования Республики Беларусь № 89 от 29.02.2024 «О совершенствовании деятельности учреждений образования по профилактике суицидов»

Г) Методические рекомендации по организации в учреждении образования работы по профилактике суицидального поведения, 2024 год

Д) Алгоритм действий государственных органов и иных организаций при выявлении лиц и риском суицида, от 12.11.2024

2. Выберите из перечисленных ниже сроки проведения месячников по профилактике суицидального поведения:

- А) Ежегодно (апрель);
- Б.) Ежегодно (март-апрель, октябрь-ноябрь);
- В) Ежегодно (сентябрь-октябрь);
- Г) Ежегодно (сентябрь-октябрь, март-апрель)

3. Согласно Алгоритму действий государственных органов и иных организаций при выявлении лиц с риском суицида к факторам риска суицидальных действий у несовершеннолетних относятся:

- А) сведения о совершении попытки суицида;
- Б) поиск информации о способах суицида;
- В) высказывание о намерении совершить суицид;
- Г) угроза совершить суицид;
- Д) стойкие идеи вины, систематическое самообвинение;
- Е) резкие изменения в поведении;
- Ж) самовольные уходы из дома, учреждения образования;
- З) все ответы верны.

4. Согласно пункта 8 Алгоритма действий государственных органов и иных организаций при выявлении лиц с риском суицида к высокой степени риска суицида у несовершеннолетних относятся:

- А) самоповреждения;
- Б) попытка суицида;
- В) рисунки на тему смерти и поиск информации о способах суицида;
- Г) изменения в поведении и раздача личных вещей.

5. При выявлении средней степени риска суицида у несовершеннолетнего учреждение образования в течение одного рабочего дня информирует законного представителя несовершеннолетнего о возможностях:

- А) получения психологической помощи и социально-педагогической поддержки в учреждении образования;
- Б) получения психиатрической, в том числе наркологической, психотерапевтической помощи в организации здравоохранения;
- В) ограничения доступа к информации глобальной компьютерной сети Интернет, которая может нанести вред здоровью и развитию детей;
- Г) обращения в социально-педагогический центр за оказанием консультативной помощи.

6. При выявлении средней степени риска суицида у несовершеннолетнего учреждение образования с письменного согласия законного представителя несовершеннолетнего в течение одного рабочего дня направляет информацию:

- А) в отдел образования (образования, спорта и туризма);
- Б) в органы внутренних дел по месту жительства несовершеннолетнего;
- В) в организацию здравоохранения, оказывающую психиатрическую, в том числе наркологическую, психотерапевтическую помощь по месту жительства;
- Г) комиссию по делам несовершеннолетних

7. При выявлении высокой степени риска суицида у несовершеннолетнего субъекты профилактики обязаны:

- А) безотлагательно сообщить по телефону 103 и до прибытия врача-специалиста организовать наблюдение за выявленным лицом;
- Б) в течении одного рабочего дня направить информацию в отдел образования (образования, спорта и туризма);
- В) информировать органы внутренних дел по месту жительства несовершеннолетнего;
- Г) информировать организацию здравоохранения, оказывающую психиатрическую, в том числе наркологическую, психотерапевтическую помощь по месту жительства.

Кейсы по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних

Кейс 1. Максим, 17 лет, многодетная семья, неполная, мать злоупотребляет алкоголем, учащийся колледжа, есть девушка, но со стороны родителей девушки он ей не подходит.

Вопросы для анализа:

Определите, есть ли в данной ситуации факторы, влияющие на риск суицида?

Какие меры профилактики можно внедрить в воспитательную работу учебной группы (класса) куратору (классному руководителю)?

Определите роль педагога-психолога, педагога социального?

Кейс 2. Паша, 5-й класс, полная семья, стиль воспитания авторитарный со стороны отца, мать отстранена от воспитательного процесса, семья хорошо обеспечена финансово; по данным социометрии, ребенок, на взгляд сверстников, не принимается.

Вопросы для анализа:

Определите, есть ли в данной ситуации факторы риска суицида?

Какую работу необходимо провести классному руководителю с семьей, детьми в классе?

Определите роль педагога-психолога в данной ситуации?

Кейс 3. Ребенок, 9-й класс, семья полная, материально обеспеченная, стиль воспитания либерально-демократический (попустительский), сверстниками противоположного пола не принимается, постоянно высмеивают, дразнят.

Вопросы для анализа:

Как предвидеть специалисту степень суицидального риска из предложенной ситуации?

Какие формы работы с учащимися, классом Вы рекомендуете для внедрения классному руководителю?

Определите роль педагога-психолога?

Кейс 4. Маша, 14 лет, учащаяся 8-го класса, хорошо учится в школе, занимается в музыкальной школе. Родители видят дочь известной скрипачкой, заставляют заниматься по три часа в день, помимо занятий в музыкальной школе. Маша всегда подчинялась родителям, потому что за непослушание к ней применялась физическая сила. Девочка познакомилась в школе с компанией сверстников, с которыми очень хочет общаться. Она влюблена в Стаса из этой компании. Родители ничего не хотят слышать ни о каких друзьях. Маша должна заниматься только игрой на скрипке.

Вопросы для анализа:

Оцените степень суицидального риска у подростка из предложенной ситуации?

Предложите формы работы с учащимися, родителями?

Разработайте план действий по недопущению суицида?

Кейс 5. Коля, 16 лет, учащийся колледжа, переехал из другого города год назад. Он замкнутый, тихий парень. Слушает траурную музыку, ходит во всем черном. Интересуется темой смерти, с удовольствием говорит об этом.

Вопросы для анализа:

Оцените степень суицидального риска у подростка из предложенной ситуации?

Какие меры профилактики должен использовать классный руководитель?

Разработайте план действий по недопущению суицида?

Кейс 6. Артём, 12 лет, учащийся 7-го класса, - веселый, активный парень, душа компании, спортсмен. После гибели друга в автомобильной аварии стал агрессивным, начал курить.

Вопросы для анализа:

Как определить специалисту, есть ли в данной ситуации факторы, влияющие на риск суицида?

Какие формы и методы работы педагога-психолога Вы предложите?

Разработайте план действий по недопущению суицида?

Кейс 7. Ангелина, 15 лет, учащаяся 9-го класса, размещает в социальных сетях шутки о бессмысленности жизни, в графе «родной город» указала «кладбище». Девушка начала за собой ухаживать, нанесла на тело тату, стала встречаться с парнем, который старше ее на три года. Родители пытались помешать их общению, в ответ на это Ангелина сбегала из дома. Позже выяснилось, что она беременна.

Вопросы для анализа:

Определите, есть ли в данной ситуации факторы, влияющие на риск суицида?

Разработайте план действий по недопущению суицида?

Какие меры профилактики можно внедрить в работу педагога-психолога, педагога социального, классного руководителя?

Кейс 8. Девочка-подросток страдает из-за семейных конфликтов. Причиной этих ссор является она сама, вернее, ее воспитание. Родители упрекают друг друга, обвиняют, скандалят. Каждый считает, что вина в том, что дочь отбивается от рук, в другом. Девочка тяжело переживает эти раздоры, очень эмоционально реагирует на них. Главное заключается в том, что она считает себя хорошей, и ей обидно, когда в нее не верят.

Вопросы для анализа:

Насколько велик риск того, что ребенок совершит попытку самоубийства?

Какая информация Вам необходима для более точного определения степени риска?

Что может быть ресурсом в данной ситуации?

Кейс 9. Отец постоянно ругает своего сына, «пилит» по поводу и без. Он же просто теряется, так как не знает, как тому угодить. Чувствует себя униженным, суетится всякий раз, когда отец кричит на него. Ему очень горько, что его никто не защищает и не любит.

Вопросы для анализа:

Насколько велик риск того, что ребенок совершит попытку самоубийства?

Какая информация Вам необходима для более точного определения степени риска?

Что может быть ресурсом в данной ситуации?

Кейс 10. Старшеклассница жалуется на отсутствие друзей, с ней никто не хочет дружить, из компаний ее просто прогоняют. Она думает, что это связано с ее некрасивой внешностью, которая всех отталкивает. Надежду обрести друзей она уже утратила. Одиночество стало всеобъемлющим.

Вопросы для анализа:

Насколько велик риск того, что ребенок совершит попытку самоубийства?

Какая информация Вам необходима для более точного определения степени риска?

Что может быть ресурсом в данной ситуации?

Кейс 11. Мать воспитывает сына-подростка 15 лет. Ребенок единственный, достаточно поздний, в детстве часто болел. Мать много работает, чтобы обеспечить семью. Три месяца назад они переехали в другой город, и мальчик начал ходить в новую школу. Отношения с одноклассниками ровные, но друзей у него так и не появилось. Учится средне, увлечений нет, свободное время проводит в социальных сетях и играет в компьютерные игры. В последнее время стал раздражительный, часто конфликтует с матерью, отказывается помогать по дому, говорит, что ему все надоело.

Вопросы для обсуждения:

Определите индикаторы и факторы суицидального риска?

Предложите формы работы с семьей, несовершеннолетним для профилактики кризисных состояний?

Кейс 12. Девочка двенадцати лет проживает с бабушкой с трех лет, мама умерла, папа находится в местах лишения свободы. Бабушку девочка очень любит, но часто конфликтует из-за учебы, успеваемость снизилась в последний год. Девочка вспыльчивая, легко начинает плакать по любому поводу. Недавно она поссорилась с лучшей подругой из-за мальчика, который ей нравится.

Вопросы для анализа:

Определите индикаторы и факторы суицидального риска?

Предложите решение данной ситуации?

Кейс 13. Ребенок 10 лет воспитывается в полной семье, родители требовательны в отношении успеваемости, причем ругают даже за четверки. Папа – сторонник строгой дисциплины. Ребенок постоянно нервничает из-за плохих отметок, плачет, боится идти домой.

Вопросы для обсуждения:

Оцените, насколько возможно совершение суицида?

Предложите направления дальнейшей работы с семьей, несовершеннолетним?

Кейс 14. Девочка 12 лет состоит в группе в контакте деструктивной направленности. В школе учится хорошо, но в последнее время успеваемость

снизилась. Воспитывается в полной семье, однако родители много работают, не всегда хватает времени на общение с ребенком.

Вопросы для обсуждения:

Насколько велик риск того, что несовершеннолетняя совершит попытку самоубийства?

Какая информация Вам необходима для более точного определения степени риска?

Что может быть ресурсом в данной ситуации?

Кейс 15. Девочка – подросток 13 лет. На странице в интернете размещены следующие стихи:

*«Девочка – птица,
Места ей в тереме мало,
Ей больше не сидится,
Она ждать устала.
Она раздала все туфли –
Ей не нужны годы,
Ей только шаг шагнуть бы
До бесконечной свободы...»*

Вопросы для обсуждения:

Насколько велик риск того, что несовершеннолетняя совершит попытку самоубийства?

Какая информация Вам необходима для более точного определения степени риска?

Что может быть ресурсом в данной ситуации?

Примерная тематика мероприятий для родителей

Тренинги для родителей: «Активное слушание: искусство внимательного общения» «Игры и активности для укрепления семейных связей» «Психология успеха: построение позитивной мотивации у детей» «Совместные хобби: как находить общие интересы» «Семейный план развития: цели и задачи на будущее»	Родительский лекторий: «Эмоциональное развитие детей: как поддержать их чувства и эмоции» «Границы и ответственность: наставления для родителей» «Основы конфликтологии: решение разногласий в семье» «Саморегуляция и управление стрессом в семейной жизни» «Развитие коммуникативных навыков у детей и подростков»
Семинары-практикумы: «Техники семейной медитации и релаксации» «Искусство семейного планирования: цели и стратегии» «Творческие методики в воспитании: как развивать таланты детей» «Как справляться с семейными трудностями: обмен опытом и поддержка» «Семейный спорт: как вовлечь всех членов семьи в активный образ жизни»	Родительские собрания: «Семейные ценности: как они формируются и влияют на детей» «Профилактика семейного насилия и домашнего конфликта» «Баланс работы и семейной жизни: стратегии совмещения»
Консультации для родителей: «Профилактика семейных конфликтов» «Рольевые модели в семье: как формируются стереотипы» «Эмоциональная безопасность: как создать поддерживающую атмосферу» «Обучение навыкам родительства: важность обратной связи» «Семейные традиции: их роль в формировании стабильности»	Составление памяток для родителей: «Создание безопасной семейной обстановки» «Как помочь ребенку развивать эмоциональный интеллект» «Основы психологии подростков: что нужно знать родителям» «Обучение детей адекватной реакции на стресс» «Советы по построению доверительных отношений в семье»

«Суицидальные проявления в подростковой среде. Как вовремя распознать и предупредить»

Уважаемые родители! Сегодня нам хочется обсудить непростую, но крайне важную тему, которая связана с безопасностью жизни и здоровья детей. Говорить мы будем о проблеме суицида.

Чаще всего, попытка суицида для подростка – это не проявление желания умереть, а крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде, вызвать сочувствие, воздействовать на других людей с определённой целью.

Многим родителям кажется, что суицид или самоубийство – это то, что никогда не случится с их ребенком. В отдельных случаях такое мнение мешает нам предотвратить трагедию.

Итак, что же такое суицид?

Суицид – это умышленное лишение себя жизни. «Парасуицид» – несмертельное намеренное самоповреждение или самоотравление.

Что может привести ребенка и подростка к суицидальным действиям?

Основными причинами подросткового суицида являются:

социальная изоляция: подросток не имеет друзей, чувствует себя отверженным, одиноким, что вызывает сильные страдания по этому поводу, так как в данном случае не удовлетворяются его возрастные потребности в понимании, принятии;

конфликты и неудачи в сфере человеческих отношений: ссора, неудачи или частые конфликты с близкими людьми могут восприниматься как крайне значимые и травматичные;

нестабильное окружение: серьёзный кризис в отношениях с родителями или родителей друг с другом, развод родителей, алкоголизм родителей и др.;

насилие: подросток подвергается физическому, сексуальному или психологическому насилию;

тяжёлая жизненная ситуация: тяжёлая болезнь, смерть кого-то из близких или друзей;

несчастливая любовь: безответная любовь или разрыв романтических отношений;

нестабильное эмоциональное состояние: депрессия – это патологическое снижение настроения и падение активности. Наибольшая опасность депрессии – возникновение суицидальных мыслей.

Почти каждый, кто всерьёз думает о самоубийстве, так или иначе дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся ситуации.

Существуют определенные **признаки, по которым можно понять, что ребенок склонен к суициду**. Данные признаки можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

Поведенческие признаки:

1. Ваш ребенок раздает другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами.

2. Демонстрирует радикальные перемены в поведении, например:
в еде – ест слишком мало или слишком много;
во сне – спит слишком мало или слишком много;
во внешнем виде – становится неряшливым;
в школьных привычках – пропускает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общение с одноклассниками; проявляет раздражительность, утрюмость; находится в подавленном настроении;
проявляет замкнутость от семьи и друзей.

3. Проявляет признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Словесные признаки:

1. Прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить».

2. Косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться».

3. Много шутит на тему самоубийства.

4. Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Ситуационные признаки:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.

2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом, алкоголизм – личная или семейная проблема).

3. Ощущает себя жертвой насилия (физического, сексуального или эмоционального).

4. Предпринимал раньше попытки суицида.

5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

Если вы обратили внимание на то, что ребенок проговаривает или во внешнем виде проявляет те признаки, о которых говорилось выше, нужно обязательно побеседовать с ним. Скорее всего у него есть проблемы, разрешить которые он не в состоянии.

Рекомендации родителям!

Открыто обсуждать семейные и внутренние проблемы детей.

Всегда находить время для того, чтобы выслушать своего ребенка.

Обязательно установить теплый эмоциональный контакт с ребенком, говорить почаще, что любите его, что он важен для вас.

Помогать своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.

Искать конструктивные выходы из ситуации. Строить совместные планы на будущее. Можно попросить ребенка совместно с Вами поразмышлять над альтернативными решениями проблемы.

Не отрицать переживаний Вашего ребенка. Высказывания: «Нечего переживать», «Не бери в голову», «Это все глупости» приведут к потере его доверия к вам. Оказывайте эмоциональную поддержку (выслушайте, обнимите и т.д.). Желательно быть искренним и откровенным с ребенком, делиться своими чувствами и переживаниями.

Не скупиться на похвалу. К сожалению, все мы скоры на расправу, особенно, если речь идет о ребенке. А вот похвалы от родителей дожидаться не так уж и просто. И очень зря. Если Вы не будете регулярно хвалить своего ребенка, его самооценка вряд ли будет достаточно высокой. Конечно же, за вымытую за собой тарелку хвалить каждый раз – это перебор. А вот если вы хотя бы раз в неделю отметите, какой у вас помощник, ребенок это обязательно оценит.

Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.

Предъявлять требования, соответствующие возможностям Вашего ребенка.

Уважаемые родители, помните, что самая главная профилактика суицидов среди детей и подростков – это здоровые, доверительные отношения внутри семьи. Как бы не была загружена ваша жизнь, жизнь ребенка должна быть всегда на первом месте.

Уважаемые родители! Эти слова ласкают душу ребенка:

Ты самый любимый!

Ты очень много можешь!

Спасибо!

Что бы мы без тебя делали!

Иди ко мне!

Садись с нами!

Расскажи мне, что с тобой?

Я помогу тебе...

Я радуюсь твоим успехам!

Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!

Как хорошо, что ты у нас есть!

Говорите эти слова своим детям!

Если вы заметили у своего ребенка изменения настроения, питания, сна, изменения в отношении к своей внешности, самоизоляцию, интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете и т.п.), нежелание посещать кружки, школу (в том числе учащение прогулов), серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.), не оставляйте его без своего внимания, при необходимости обратитесь к специалистам школы, города. Помните, бывают ситуации, когда только ваше родительское внимание и поддержка, помощь специалистов могут сохранить жизнь и здоровье ребенка.

Телефоны доверия:

республиканская «Детская телефонная линия» (8-801-100-1611);

Республиканский центр психологической помощи (+375 17 300 1006);

Центр экстренной психологической помощи (133);

учреждения «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница» (8 0232 31 51 61).

Мы все несем ответственность за наших детей. Счастливы они или нет, успешны или нет – это наша с вами забота. Первый и самый важный элемент налаживания доверительных отношений с детьми – это услышать их. Услышать то, что они хотят сказать, услышать их радость и боль, отреагировать, понять, и, если необходимо – помочь.

Обращение к родительской общественности

«Жизнь – это то, что люди больше всего
стремятся сохранить и меньше всего берегут»
ЛАБРЮЙЕР

Уважаемые Родители!

Задумайтесь, часто ли вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками, чувствами и переживаниями своего ребенка, являетесь ли Вы для него тем человеком, с которым захочется поговорить о проблемах, поделиться радостью...

Об этом не принято говорить вслух, мы сознательно избегаем этой темы, мы считаем, что мы хорошие родители, и никто нам не должен указывать, как воспитывать своего ребенка. Но почему-то в этом бешеном ритме жизни, мы забываем, что у наших детей есть свой мир, они еще воспринимают жизнь по-другому, иначе, чем мы – взрослые. И то, что кажется нам вполне естественным, наших детей может спровоцировать к необдуманным поступкам, угрожающим их жизни и здоровью, калечащим судьбу.

Появляясь на свет, наши дети абсолютно беззащитны. Мы – родители, являемся опорой и проводником наших детей в жизни. Мы мечтаем видеть своего ребёнка счастливым, здоровым, мечтаем, чтобы он стал настоящим человеком, а впереди его ожидала счастливая и успешная жизнь, чтобы он был опорой нам, родителям, при необходимости, в старости. Об этом мечтает каждый родитель.

А каждый ли из нас выполняет свои родительские функции, заботясь, даря внимание и душевную теплоту, находя «общий язык» и выстраивая доверительные отношения с детьми?

От нас родителей в первую очередь зависит то, какими ценностями руководствуется наш ребенок, юный гражданин нашего общества, каким он вырастет человеком, и что передаст будущим поколениям. Участие родителей очень важно в жизни каждого ребёнка, особенно в период, когда в жизни подростка появляются проблемы различного характера.

Равнодушное отношение к ребенку, отсутствие ласки и любви со стороны нас, родителей, имеют самые печальные последствия. Ребёнок замыкается в себе, перестает проявлять интерес к окружающему миру, он начинает отставать от сверстников или, наоборот, слишком погружается в изучение литературы и музыки на депрессивную тематику.

Родители! Находите время для своих детей всегда! Если Вы заметите в поведении ребёнка что-либо настораживающее или тревожное, тогда очень важно постараться, в первую очередь, совладать с собой, собраться с мыслями и в спокойном состоянии без давления и «поиска виновных» поговорить с ребенком. Ваше внутреннее спокойствие, поддержка, позитивные примеры решения проблем способны защитить его и переключить в неокрепшем сознании доминанту с негатива на позитив. Незримая обычному глазу связь между родителями и детьми существует всегда, ребенок нуждается в Вас, а родительская поддержка способна сделать их жизнь безопасной и счастливой.

Самое главное, принять своих детей такими, какие они есть. Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении. Ведь это мы,

родители, формируем модель поведения детей своим примером, отношением к жизни, к своим родителям и детям. «Что посеешь, то и пожнёшь!» - гласит народная мудрость. **ВСЕГДА ПОМНИТЕ!** Для Ваших детей нет никого ближе и роднее, чем **Вы...** Ваше внимательное отношение к ребенку может помочь предотвратить беду!

Примерная тематика мероприятий для педагогов

Педагогические лекции и семинары: «Психологическая поддержка учащихся в трудные периоды» «Роль учителя в формировании эмоциональной безопасности класса» «Знаки и симптомы депрессии и суицидального поведения у детей и подростков» «Методы обучения эмоциональной саморегуляции учащихся» «Профилактика школьного насилия и его влияние на психическое здоровье»	Семинары – практикумы: «Развитие эмпатии учителя: как создать поддерживающее окружение в классе» «Эффективные методы обучения эмоциональной грамотности учащихся» «Практические аспекты проведения классных часов по профилактике суицида» «Использование искусства и креативных техник в работе с эмоциональными трудностями» «Мастер-классы по психологической помощи в кризисных ситуациях» «Интерактивные методы по формированию навыков общения и поддержки учащихся»
Тренинги для педагогов: «Обучение навыкам эмоциональной поддержки учащихся» «Использование творческих методик в работе с детьми в трудные периоды» «Эффективные методы работы с подростками в контексте их психосоциального развития»	Педагогические круглые столы: «Методики проведения классных часов по профилактике суицида». «Работы с кризисными ситуациями в школе: шаги и рекомендации» «Формирование доверительных отношений с учащимися». «Использование интерактивных технологий в обучении эмоциональной безопасности». «Работа с родителями в рамках профилактики суицида»
Консультации для педагогов: «Создание поддерживающей школьной атмосферы». «Эффективное взаимодействие с родителями в рамках профилактики суицида». «Психологическая безопасность в школьных коллективах». «Методы решения конфликтов в классе и их влияние на эмоциональное состояние учащихся». «Развитие коммуникативных навыков педагога: создание открытой диалоговой среды»	Составление методических материалов для педагогов: «Современные методы обучения эмоциональной грамотности». «Современные работы педагогического коллектива в профилактике суицида». «Опыт успешной работы школ в предотвращении суицидального поведения». «Интерактивные методы обучения эмоциональной стабильности учащихся»

«Суицид среди несовершеннолетних. Пути их решения» (семинар-практикум для педагогов)

Цель: повышение профессиональной компетентности классных руководителей в области профилактики суицидов среди детей и подростков.

1. Теоретическая часть

1. Кризис подросткового возраста. Психологическая характеристика суицидального поведения.

2. Профилактика и коррекция суицидального поведения детей и подростков.

II. Практическая часть

1. Педагогические кейсы.

2. Гармоничное общение: учитель, ученик, родитель. Техника активного слушания, техника «Я-высказывание».

3. Профилактика эмоционального истощения педагога.

III. Заключительная часть

2. Подведение итогов.

2. Рефлексия.

Ход семинара-практикума

1. Кризис подросткового возраста. Психологическая характеристика суицидального поведения.

Особенности кризиса подросткового возраста

Подростковый возраст – это период развития детей от 10-11 до 14-15 лет. Подростки в этом возрасте зачастую испытывают кризис, который является самым длительным по сравнению со всеми возрастными кризисами.

Подростковый возраст – трудный период полового созревания и психологического взросления ребенка. В самосознании происходят значительные изменения: появляется чувство взрослости, ощущение себя взрослым человеком. Возникает страстное желание если не быть, то хотя бы казаться и считаться взрослым. Отстаивать свои новые права, подросток ограждает многие сферы своей жизни от контроля родителей и часто идет на конфликты с ними. Возникают яркие, но обычно сменяющие друг друга увлечения.

Подростковый возраст – период бурного и неравномерного роста и развития организма, когда происходит интенсивный рост тела, совершенствуется мускульный аппарат, идет процесс окостенения скелета. Изменения в физиологии часто приводят к повышению их возбудимости, что может выражаться в раздражительности, быстрой утомляемости, головокружениях и сердцебиении.

Центральным фактором физического развития в подростковом возрасте является половое созревание, которое оказывает существенное влияние на работу внутренних органов.

Появляются половое влечение и связанные с ним новые переживания, влечения и мысли.

Характерологическая особенность 10-15-летнего ребенка проявляется в обостренном стремлении утвердить себя в обществе, добиться от взрослых

признания своих прав и возможностей. На первой стадии для детей специфично стремление получить признание факта их взросления.

Ориентация на общение со сверстниками часто проявляется в боязни быть отвергнутым ими. Эмоциональное благополучие подростка все больше и больше начинает зависеть от того места, которое он занимает в коллективе, начинает определяться прежде всего отношением и оценками товарищей.

Одним из важнейших моментов в становлении личности подростка является развитие самосознания, самооценки, которая формируется под влиянием оценок других людей, сравнения себя с другими, важнейшую роль в ее формировании играет успешность деятельности.

В связи с вышеизложенным, подростку для реализации своего потенциала необходимо принадлежать к определенной группе, где он будет понят и принят. Это может быть группа, которая организовалась спонтанно во дворе, в спортивном клубе, музыкальной школе и т. Д. Так же для самореализации и защиты от социума, подросток может примкнуть к определенному объединению людей – субкультуре.

В некоторых ситуациях, когда подросток не может найти собственную реализацию, он погружается в состояние депрессии, которая может привести и к суициду.

Кроме того, изучение причин и условий, при которых дети и подростки заканчивали жизнь самоубийством, позволило выявить **ряд факторов, сопутствующих этому чрезвычайному происшествию.** К ним относятся:

1. Условия семейного воспитания:

отсутствие отца в раннем детстве;
матриархальный стиль отношений в семье;
воспитание в семье, где есть люди, страдающие алкоголизмом или психическими заболеваниями;
отверженность в детстве;
воспитание в семье, где были случаи самоубийства и т.д.

2. Стиль жизни и деятельности:

особенная выраженность определенных черт характера;
употребление алкоголя и наркотиков;
наличие суицидальных попыток ранее;
совершение уголовно наказуемого поступка.

3. Взаимоотношения с окружающими людьми:

изоляция из социума;
расставание с девушкой/парнем;
затрудненная адаптация к деятельности и др.

4. Недостатки физического развития (заикание, картавость и др.)

5. Хронические заболевания.

Знание и учет перечисленных факторов риска крайне необходимы, так как они позволяют выявить лиц с повышенным риском суицида. Наиболее точным, но и наиболее трудным методом изучения личности является наблюдение.

Существуют различные признаки, по которым можно заподозрить наличие суицидальной направленности в поведении подростка. К таковым можно отнести поведенческие проявления и вербальные признаки. **Есть и признаки, свидетельствующие о высокой вероятности совершения самоубийства. Рассмотрим их по очереди.**

1. **Уход в себя.** Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей. Суицидальные подростки часто замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.

2. **Капризность, привередливость.** Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками смерти.

3. **Депрессия.** Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях — прямой и открытый разговор с человеком.

4. **Агрессивность.** Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат — неприязнь окружающих, их отчуждение от суицидента. Вместо понимания человек добивается осуждения со стороны товарищей.

5. **Саморазрушающее и рискованное поведение.** Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя “на грани риска”, где бы они ни находились – на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях.

6. **Потеря самоуважения.** Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они аутсайдеры и неудачники, что у них ничего не получается и что никто их не любит. В этом случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут.

7. **Изменение аппетита.** Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности. Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят «в три горла». Соответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.

8. **Изменение режима сна.** В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в «сов»: допоздна они ходят взад-вперед по своей комнате, кто-то ложится только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

9. **Изменение успеваемости.** Многие учащиеся, которые раньше учились на «хорошо» и «отлично», начинают прогуливать, их успеваемость резко падает.

10. **Внешний вид.** Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

11. Раздача подарков окружающим. Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает опыт, эта зловещая акция – прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.

12. Приведение дел в порядок. Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью «привести свои дела в порядок».

13. Психологическая травма. Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слома может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

Словесные заявления обучающегося, типа:

«ненавижу жизнь»;

«они пожалеют о том, что они мне сделали»;

«не могу этого вынести»;

«я покончу с собой»;

«никому я не нужен»;

«это выше моих сил».

Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях нельзя допускать черствости, агрессивности, которые только подтолкнут его к исполнению угрозы. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, консультацию у специалистов.

Признаки высокой вероятности реализации попытки самоубийства

открытые высказывания знакомым, родственникам, любимым о желании покончить жизнь самоубийством;

косвенные «намеки» на возможность суицидальных действий (например, «игра» с оружием, имитирующая самоубийство...);

активная подготовка: поиск средств (собираание таблеток, хранение отравляющих веществ, жидкостей и т.п.), фиксация на примерах самоубийств (частые разговоры о самоубийствах вообще), символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей);

изменившееся поведение: несвойственная замкнутость и снижение активности у подвижных, общительных, возбужденное поведение и повышенная общительность у малоподвижных и молчаливых, стремление к уединению.

2. Профилактика и коррекция суицидального поведения детей и подростков

Ключевые положения профилактической работы:

1. Профилактическая работа не должна привлекать внимание детей к проблеме подросткового суицида, а наоборот строится на перспективах, планах, постановке ближайших и дальних целей, формирования ценностных и значимых для детей ориентаций (семья, учеба, друзья, карьера, наука и прочее).

2. Взрослея, ребенок учится взаимодействовать с окружающим миром, необходимо создавать разные условия для развития коммуникации и умения общаться, что позволит ребенку свободно обратиться за помощью при возникновении угроз его жизни и здоровью. Базовая основа – доверие к людям, должна быть сформирована рядом стоящими взрослыми.

3. Профилактическая работа должна носить системный характер, вестись комплексно со всеми участниками образовательной среды, а не носить разовый характер в виде единого классного часа, одного родительского собрания, или постановки проблемы на одном педагогическом совете.

Суицидальное поведения – **некий крик души**. Самоубийство более вероятно, когда человек испытывает недостаток **социальных отношений**.

У подростка социальной причиной может стать **возрастающая психологическая небезопасность** школьной среды и таких явлений, как изоляция в классе, моббинг, буллинг, дезадаптация в новом коллективе, чувство одиночества, безответная любовь, отсутствие значимых отношений.

В школе самым близким человеком ученика должен стать классный руководитель. Классный руководитель всегда может стать хорошим другом, наставником подростку, если в общении будет демонстрировать заинтересованность и соучастие в жизни своих учеников, тактичность и справедливость.

Классный руководитель, в первую очередь, должен проводить **мероприятия в классе, направленные на формирование сплоченного классного коллектива** и предупреждение появления детей, отвергаемых классом.

Классный руководитель **может успешно формировать важные личностные характеристики** не прямо, а через группу сверстников, вовлекая весь классный коллектив в обсуждении важных жизненных ценностей, будущих перспектив.

Отслеживая результаты учебной деятельности учеников своего класса важно знать, что, как и любой взрослый, дети и подростки хотят знать и понимать «зачем?». Дети и подростками отрицаются учеба, многие классные и школьные мероприятия, только потому, что не всегда находят ответ для себя «зачем я должен учиться, участвовать в мероприятиях, проектах, что мне это даст?».

В связи с этим, необходима: поддержка любой инициативы самих детей, самостоятельность в организации классных мероприятий, демонстрация жизненных перспектив, в результате которых каждый подросток найдет для себя ответ на вопрос «Для чего я учусь?».

Понимая, что развитие осуществляется в деятельности, в связи с этим классному руководителю необходимо планировать такие мероприятия, где каждый ученик сможет реализовать себя, и окажется в зоне успеха.

Ситуация успеха в деле класса поможет подростку предотвратить появления комплекса неполноценности, поверить в себя, и чувствовать себя частью коллектива.

Всем детям и подросткам важна заинтересованность в их судьбе, если классный руководитель в любой ситуации демонстрирует готовность помочь. Это сформирует доверие и даст эмоциональную опору.

Помните, что основа сближающих отношений ученика и классного руководителя – поиск положительных качеств у детей. Необходимо находить и подчеркивать положительные качества своих учеников, которые могут проявляться не только в учебной деятельности, но и во внеклассных мероприятиях.

Если заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему.

Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается.

Для беседы надо выделить время столько, сколько понадобится ребенку, а не определенный регламент.

Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия.

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии. Важно! Своевременно сообщить педагогу-психологу о несовершеннолетнем.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Отметим, что при всем **классе нельзя обсуждать личные проблемы ученика.**

Порой ученики не идут на контакт. **Как выяснить, что волнует ребят?** Оставлять после уроков и устраивать «допрос» – это не выход. Нет гарантии, что ученик все расскажет.

В рамках классного часа, работая в группе, можно понять и ненавязчиво подкорректировать некоторые моменты в жизни ребенка. Взять на обсуждение различные темы, которые близки детям.

II. Практическая часть

3. Педагогические кейсы (смотреть выше).

4. Гармоничное общение: учитель, ученик, родитель.

Часто не сама учебная программа приносит перегрузку психоэмоциональному состоянию детей, а авторитарный стиль преподавания, а в ряде случаев – даже агрессивность учителя.

Социологи попросили учащихся анонимно составить список слов и эпитетов, которыми их «награждают» учителя. Из 400 слов 73% имели негативный смысл. Нередко именно действия учителя вызывают у детей ощущение беспомощности. Педагогический диктат лишает его мужества, способности противостоять жизненным трудностям, а иногда ведет к суициду.

Типичные ошибки педагогов при взаимодействии с детьми и подростками.

1. Ваши слова не совпадают с делами, вы пропагандируете детям одни ценности, а в жизни руководствуетесь другими. Ваши слова, поступки и эмоциональное состояние не конгруэнтны.

2. Часто говорите детям, что у Вас слишком много работы, что вы все время заняты и у Вас ни на что не хватает времени.

3. Заявление о том, что не видите никакого смысла в объяснении тех или иных ситуаций, представляет собой частое явление в классе. Неверие в свои силы, с заранее актуализированной установкой на неудачу.

4. Назначаете время для индивидуальной беседы, руководствуясь только своими возможностями, без учета возможностей ученика.

5. Бесцеремонное прерывание объяснений ребенка. Я старше, опытнее, я лучше знаю....

6. Активное проявление своих отрицательных качеств, как ресурсных профессиональных.

7. Твердое убеждение в том, что ваш наработанный стиль и методы работы не поддаются, а точнее не нуждаются в изменениях.

8. Перебиваете ребенка, не даете ему высказать свою мысль до конца

9. Автоматическая реакция на сказанное (физически вы в ситуации, а мысленно в другом месте).

10. Обесценивание сказанного.

Техника активного слушания

Для того чтобы процесс общения оказался более эффективным, педагогу желательно овладеть некоторыми техниками слушания. Активное слушание один из действенных приёмов, способствующих гармонизации общения.

Во всех случаях, когда родитель рассказывает о своей проблеме или ребёнок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним грубо обошлись и даже тогда, когда он устал, первое, что нужно сделать, это дать понять, что вы знаете о его переживании, слышите его. К эффективным техникам слушания относят **рефлексивное (активное) слушание**, которое включает в себя следующие приемы:

- дословное повторение,
- перефразирование,
- резюмирование,
- уточнение,
- отражение чувств собеседника,

разделение чувств.

1. Дословное повторение подразумевает воспроизведение вслух части сказанного в неизменном виде. Это может быть целая фраза или несколько слов, которые дают собеседнику понять, что его внимательно слушают.

2. Перефразирование подразумевает повторение основного содержания, сказанного в более сжатой форме или своими словами. Этот прием позволяет проверить, насколько правильно мы поняли партнера по общению.

3. Резюмирование представляет собой подытоживание, выделение основных идей говорящего. Данный приём позволяет правильно расставить акценты, определить главное в речи собеседника, а при необходимости — подвести беседу к заключительному этапу. Начинается с фраз «Итак, в целом можно сказать, что ...», «Если обобщить сказанное...»

4. Уточнение используется если в беседе есть двусмысленные моменты. Начинается с фраз «Вы бы не могли повторить...», «Разъясните мне, пожалуйста, более точно...», «Что вы имели ввиду, когда сказали...».

5. Отражение чувств собеседника. Этим приемом мы даем понять, что понимаем чувства собеседника. Здесь используются следующие фразы «Вы видимо очень переживаете из-за этого», «как я поняла, вас это очень настораживает», «это было для вас очень неожиданно», «вас это очень расстраивает».

6. Разделение чувств собеседника. Этот прием дает понять собеседник у, что мы ему сопереживаем, сочувствуем.

Используются фразы: «Я вас понимаю», «На вашем месте мне было бы тоже неприятно», «Меня это тоже очень расстраивает», «Я бы себя также чувствовала на вашем месте», «Меня бы это тоже насторожило».

Все эти техники являются эффективными и способствуют установлению положительных взаимоотношений между детьми в классе, между учителем и учениками, между родителем и ребенком, между родителем и учителем в процессе общения.

Так, дословное повторение можно использовать в беседе с не слишком разговорчивыми родителями, детьми. Эта техника будет возвращать их к сказанному и побуждать к тому, чтобы добавить дополнительные детали.

Перефразирование особенно полезно в тех случаях, когда мы не уверены в том, что правильно понимаем говорящего.

Резюмирование желательно использовать с многословными собеседниками, что позволит продвигаться в переговорах вперед более быстрыми темпами.

Уточнение поможет лучше узнать детали конфликта, проблемы, тем самым найти более правильное решение, дать более правильный совет.

Отражение и разделение чувств собеседника поможет человеку снизить его тревожность, волнение, успокоить его.

Сейчас, уважаемые коллеги, мы с вами попробуем построить мини-диалоги на основе нескольких примерных конфликтных ситуаций, которые могут произойти в школьной повседневной жизни. Ваша задача – используя приемы активного слушания, сформулировать несколько высказываний в ответ на обращение ребенка или родителя. Я раздам вам карточки с названием приемов.

Примеры:

1) Мама мальчика Димы из 5 класса обращается к классному руководителю: Дима в последнее время стал молчаливый, про школу почти ничего не рассказывает, с ребятами не гуляет, дома сидит все время за компьютером. Оценки стали хуже. Меня все это настораживает. Когда я спрашиваю его, почему он не садится делать уроки, нервничает или грубит в ответ. Как у него складываются отношения с одноклассниками? Вы ничего странного не замечаете за ним в школе?

2) Оля (3 класс) на перемене заплакала, подошла к классному руководителю и говорит: - «Почему меня Денис обзывает. Я случайно уронила его пенал, а он сразу обзывается. На математике взял у меня карандаш, а теперь говорит, что не брал. Вот Алесе он вообще стукнул по руке так сильно, теперь у нее рука болит. Скажите ему что-нибудь».

Техника «Я-высказывание»

Избежать конфликтов и в то же время сделать так, чтобы ребенок вас услышал, поможет использование **Я-сообщений**.

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом. Не нужно притворяться спокойным и скрывать свою досаду. Нет искренности – нет и гармоничного общения. Попробуем сказать о своих чувствах к ребенку от первого лица.

1. Начинать фразу надо описанием того факта, который не устраивает вас в поведении другого человека. Подчеркиваю, именно факта! Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда в классе посторонний шум...».

2. Далее следует описать свои ощущения в связи с таким поведением. Например: «Я расстраиваюсь», «Я волнуюсь», «Я огорчаюсь», «Я переживаю».

3. Потом нужно объяснить, какое воздействие это поведение оказывает на вас или на окружающих. В примере с опозданием продолжение может быть таким: «потому что мне трудно вести урок» и т.д.

4. В завершающей части фразы надо сообщить о вашем желании, то есть о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство. Продолжу пример с опозданием: «Мне бы очень хотелось, чтобы та информация, которую я хочу донести, была освоена всеми учениками».

В результате вместо обвинения «Ты опять опоздала» мы получаем фразу вроде «Когда ты опаздываешь, я волнуюсь, потому что не знаю причину твоего опоздания. Мне бы очень хотелось, чтобы ты приходила вовремя».

Практика

Ученик перебивает учителя

Дети очень громко разговаривают во время обеда

Подсказка:

Когда ты делаешь то-то (описание фактов поведения ребёнка),

Я чувствую то-то (описание чувств педагога),

Потому что это для меня значит то-то (объяснение происхождения чувств),

- и поэтому я прошу тебя (пожелание учителя).

3. Профилактика эмоционального истощения педагога

Памятка «Как не выгореть?»

Важно не доводить до истощения заряд своей батарейки, в противном случае восстанавливать его будет сложнее. Предупредить выгорание помогают следующие вещи:

1. **Забота о себе и внимание своему здоровью.** Чтобы быть продуктивным, полезным другим, важно давать заботу самому себе. Хорошее физическое и психоэмоциональное состояние помогает легче справляться с ежедневными трудностями. Своевременное прохождение медицинского обследования и лечения – один из признаков психического здоровья.

2. **Физическая активность.** Движение – отличный способ не только укрепить тело и физическое здоровье, но и переключить внимание, упорядочить мысли, улучшить настроение. Выберите подходящий для себя вид физической активности: ходите пешком, поднимайтесь и спускайтесь по лестнице, танцуйте, плавайте, выполняйте физкультурную зарядку, прогуляйтесь на природе среди приятных пейзажей.

3. **Здоровый сон.** На востоке говорят: «Хочешь завтра чувствовать себя хорошо, ложись спать сегодня». Наладить сон можно самостоятельно или, обратившись за помощью к специалисту.

4. **Полноценное и разнообразное питание.** Сбалансируйте свой рацион, включите в него продукты, богатые витамином С, магнием и омега-3 жирными кислотами – главными помощниками против стресса.

5. **Практики осознанности.** Медитация, йога, цигун, дыхательные техники научат регулировать свое психоэмоциональное состояние.

6. **Планирование своего времени.** Сформируйте оптимальный для себя график труда и отдыха. Установите, какое время дня для вас наиболее продуктивно и используйте его для наиболее важных дел. Расставляйте дела по их приоритету, не пытаясь выполнить одновременно все задачи, распределяйте нагрузку и не откладывайте сложные дела на последний момент. Хорошим инструментом является «Матрица Эйзенхауэра».

7. **Отдых.** Обязательно выделяйте время на отдых. При этом не обязательно лежать, можно переключиться на другой вид деятельности. Хорошо работает метод противоположностей. Если вы устали эмоционально или интеллектуально, то вам поможет переключение на физическую активность. Если вы занимались физическим трудом, можно отдохнуть, почитав книгу, посмотрев кино или интересную лекцию.

8. **Делегирование и разделение ответственности, постановка реалистичных целей,** исключение попадания в ситуацию цейтнота.

9. **Общение.** Крепкие социальные связи, время с родными, друзьями и близкими по духу позволяют делиться радостями и печалями, получать поддержку в трудные моменты жизни, ощущать себя частью коллектива, семьи. Если вам тяжело на душе, поделитесь своими эмоциями с теми, кто готов выслушать. Проговаривание переживаний, особенно когда нам тревожно или мы находимся в стрессе, приводит к тому, что они постепенно ослабевают.

10. **Хобби и интересы.** Уделяйте время хобби и тому, от чего вы получаете удовольствие. Чем больше у вас источников радости, новых впечатлений, тем выше

уровень стрессоустойчивости и способности справляться с напряжением и трудностями.

11. Творчество – один из лучших лекарей души и тела.

12. Информационный фильтр. Дозируйте поступающую информацию, выберите небольшое количество авторитетных источников. Устраивайте «инфодетокс», выделяйте время, когда вы полностью можете отключиться от социальных сетей, интернета, компьютера.

13. Эмоциональный интеллект. Развивайте эмоциональную устойчивость и гибкость, навыки понимания и управления своими эмоциями, навыки проведения границ, самоосознанность, навыки коммуникации и решения конфликтных ситуаций.

14. Помощь профессионала. Обратитесь за помощью и поддержкой к специалисту по психическому здоровью. Синдром выгорания – кризисное состояние. Если состояние запущенное, то помимо психотерапевтической работы потребуется фармакологическая терапия и помощь врача-психиатра.

15. Внимание на установку по отношению к ценностно-смысловой сфере. Задайте себе вопросы: «Нравится ли мне то, что я делаю? Мне нравится только результат или также процесс? Захватывает ли меня процесс? Вижу ли я смысл своей деятельности?» Если разобраться с этими вопросами, можно не только предотвратить эмоциональное выгорание, но и понять, какие изменения важно внести в свою профессиональную деятельность, чтобы она приносила удовлетворенность и ощущение смысла.

Задание на дом

Выделите время и ответьте на вопросы, которые помогут не только предупредить профессиональное выгорание, но и сделают вашу жизнь более счастливой и хорошей, наполнят вас силой, ваши отношения радостью, а саму жизнь смыслом:

Как у меня дела?

Как моя жизнь?

Где моя жизнь сейчас нуждается в уходе?

Как я себя чувствую?

Чувствую ли я усталость и даю ли себе право на отдых?

Как мне организовать свое время и пространство, чтобы чувствовать себя комфортно, уверенно и достигать результатов?

Какие у меня сейчас текущие задачи? Как я могу помочь себе их выполнить?

Нужна ли мне сейчас помощь?

Что сейчас для меня важно и ценно?

Что я могу сделать с тем, что есть у меня сегодня, чтобы получилось что-то хорошее?

Что я хочу разместить в этом дне? Какие чувства, настроения, дела? Как мне проявить своё «могу» и добавить «нравится»?

Что я сделал сегодня, чтобы моя жизнь была лучше, приятнее?

Что я сделал сегодня, чтобы наша жизнь с близкими была лучше, приятнее?»

Важно помнить, что счастливая жизнь, психическое и физическое здоровье, профессиональная эффективность требуют наших усилий и внимания.

III. Заключительная часть

1. Круглый стол.
2. Итоги, выводы, предложения.

«Психологическая безопасность» (педагогическая игра)

Цель: информационное просвещение педагогов о суицидальных рисках, сохранение и укрепление психического здоровья несовершеннолетних.

Материалы: текстовые карточки с характеристиками подростков, текстовые карточки со шкалами суицидального риска.

Инструкция: в начале упражнения педагог-психолог знакомит педагогов с характеристиками суицидального риска, детально разъясняя эти понятия.

1. Риск отсутствует.

2. Низкий уровень суицидального риска (наличие суицидальных мыслей без определенных планов).

3. Средней уровень суицидального риска (наличие суицидальных мыслей, наличие плана без срока реализации).

4. Высокий уровень суицидального риска (наличие суицидальных попыток в анамнезе; наличие суицидальных мыслей, суицидальные мысли и идеи вербализуются; разработан план совершения суицида; есть сроки реализации; есть средства для совершения суицида; отсутствуют надежды на будущее).

После разъяснения значений 4-х шкал суицидального риска текстовые карточки со шкалами суицидального риска располагаются на некотором расстоянии друг от друга. Всем присутствующим предлагается выбрать характеристику несовершеннолетнего (текстовые карточки с характеристиками подростков) и соотнести информацию с суицидальным риском. Выбор суицидального риска должен быть аргументирован и обоснован, педагог-психолог может соглашаться с мнением участника или приводить аргументы в пользу выбора другой шкалы. Все остальные участники также могут выразить своё мнение по соотнесению характеристики несовершеннолетнего и шкалы суицидального риска.

Текстовые карточки со шкалами суицидального риска

**Риск суицидального
поведения отсутствует**

**Низкий уровень
суицидального риска**

**Средний уровень
суицидального риска**

Высокий уровень суицидального риска

Текстовые карточки с характеристиками подростков

У подростка нет друзей в классе.
У подростка порезы и синяки на теле.
Подросток с семьёй переехал в другой город.
Подросток мало спит, выглядит постоянно уставшим.
Подросток поссорился с лучшим другом.
Подросток часто прогуливает уроки.
У подростка умирает любимое домашнее животное.
Подросток говорит о том, что его никто не понимает, что не верит, что может стать лучшим.
Подросток носит преимущественно чёрную одежду, иногда с изображениями черепов.
У подростка появились рискованные увлечения.
Подросток часто говорит на тему смерти, проявляет сильный и постоянный интерес к этой теме.
Родители подростка разводятся, конфликтуют.
Подросток делает себе татуировку или пирсинг, красит волосы в необычный цвет.
Подросток пережил (-а) неудачный сексуальный опыт.
Подросток стал(-а) жертвой сексуального насилия.
Подросток в прошлом уже совершал попытки самоубийства.
У подростка внезапно снизилась школьная успеваемость.
Девочка-подросток стала ярко, вызывающе краситься.
Подросток внезапно утратил интерес к своему внешнему виду и опрятности.
Подросток слушает мрачную, тяжёлую музыку.
Подросток возвращает окружающим долги или взятые у них вещи, раздаривает свои.
Подросток мало общается с друзьями, свободное время проводит за чтением или другими хобби.
Подросток стал часто не ночевать дома.
Подросток потерял интерес к ранее любимому занятию.
Подросток кажется постоянно уставшим, безразличным, опустошённым.
Подросток замкнутый, ни с кем не общается в классе, у него нет друзей.
Подросток переживает неразделённую любовь.
Подросток стал раздражительным, враждебным, часто агрессивно реагирует даже на мелочи.
Над подростком издеваются одноклассники.
Подросток часто жалуется на головную боль или боль в желудке.
Подросток всё свободное время проводит, играя в игры.

Подросток недавно потерял близкого человека (члена семьи/друга).
Кто-то из близкого окружения подростка недавно покончил с собой.
Подросток не может добиться внимания со стороны возлюбленного (-ой).
В семье родители очень строги к подростку, вводят множество ограничений, применяют физические наказания.
Подросток говорит близким о том, что очень устал, зашёл в тупик, не знает, зачем жить дальше.
Подросток часто закрывается один у себя в комнате, злится, когда родители заходят туда без стука.
Подросток внезапно перестаёт встречаться с друзьями, предпочитает оставаться дома или гуляет в одиночестве.
Девушка боится сообщить родителям о ранней нежелательной беременности.
Подросток внезапно начал курить или появляться дома в состоянии алкогольного опьянения.
Подросток увлёкся философией, иногда рассуждает на тему конца жизни.
Подросток активно ищет и собирает информацию о самоубийстве (в интернете, в книгах, прессе, кино).
Подросток бросил кружок, на который в детстве его привели родители.
Подросток сообщает друзьям или родственникам о своём нежелании жить или намерении покончить с собой.
Одноклассники подростка подозревают его (-её) в гомосексуальности.
Подросток проводит очень много времени в компании друзей, мало времени уделяет учёбе.
У подростка затяжной конфликт с одним из родителей.
Подросток жалуется на то, что родители совершенно его не понимают.
Подросток увлёкся холодным оружием.
Подросток постит на своей страничке в социальных сетях депрессивные картинки.
Подросток перешёл в новую школу.
Разрыв значимых романтических отношений.
Подросток очень часто плачет, отказываясь объяснить причину.
Подросток быстро теряет вес, пропускает семейные приёмы пищи, отказывается от любимых блюд.

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Темы воспитательных мероприятий по профилактике суицидального поведения фокусируются на ценности жизни, развитии навыков совладания с трудностями, формировании позитивного мышления и умении обращаться за помощью. Важно обсуждать причины суицида (проблемы в семье, буллинг, неразделенная любовь), признаки (замкнутость, апатия, резкие перемены в поведении) и пути помощи (телефоны доверия, психологи).

Предлагаемые темы воспитательных мероприятий

«Жизнь в позитивном ключе»

Цель: формирование ценности жизни.

Вопросы: «Что такое счастье? Какие моменты делают жизнь яркой?» (обсуждение ценностей: семья, друзья, учеба, здоровье, саморазвитие).

Упражнение: «Две лягушки в кувшине» (о важности не сдаваться).

«Трудности и решения»

Цель: обучение навыкам преодоления проблем.

Вопросы: «Какие трудности могут возникнуть? Как найти выход?» (алкоголизм родителей, конфликты, финансовые трудности, буллинг).

Упражнения: мозговой штурм «Что делать, если...».

«Я и мои эмоции»

Цель: распознавание и управление эмоциями.

Вопросы: «Что такое депрессия, стресс? Как справиться с апатией и агрессией?».

Практика: приемы релаксации, «Техники дыхания».

«Когда нужна помощь: где и как искать поддержку»

Цель: информирование о доступной помощи.

Вопросы: «Опиши признаки, когда нужна помощь другу/себе» (раздача вещей, прощальные слова).

Информация: телефоны доверия, психологи, близкие, учителя.

«Жизнь – не игра: «ПЕРЕЗАГРУЗКИ» не будет»

Цель: подчеркнуть уникальность и ценность каждого момента жизни.

Вопросы: «Почему важно ценить каждый день? Как не совершать непоправимых ошибок?».

Обсуждение: последствия необдуманных поступков.

Ключевые элементы занятия:

знакомство с понятием «суицид», выявление мотивов (одиночество, непонимание, обиды, страхи), **работа с «маркерами»** (признаками) суицидального поведения, **пропаганда ЗОЖ** и активной жизненной позиции.

«Я готов к испытаниям»
(занятие с элементами тренинга)

Живи так, как растет дерево,
радуйся солнцу и знай,
что в самую страшную грозу идет
дождь и питает все живое.
К. Черный

Цель: развитие устойчивого стремления к позитивному восприятию.

Задачи:

1. Осмыслить свои социальные стороны и качества.
2. Сформировать умения конструктивного решения проблем.
3. Развить стремление к реализации личностного потенциала.

Ход мероприятия

Приветствие.

Задание: учащимся предлагается закончить предложение: «Жизнь прекрасна потому, что...»

Ведущий должен создать атмосферу оптимизма, формировать умение видеть позитивное.

Проверка домашнего задания: обсуждаются написанные сочинения, таблица, ведущий комментирует ответы учащихся.

Притча

Задание: ведущий рассказывает притчу о буре, затем обсуждаются вопросы.

Вопросы для обсуждения:

Какую роль сыграла буря в этой притче?

Какая возникает у вас ассоциация при слове «буря»? (конфликт, ссора, развод, болезнь, предательство, смерть).

Приведите пример из жизни или из художественных произведений, поговорок, пословиц.

Например: «Не было бы счастья, да несчастье помогло», «Нет худа без добра», «Что ни делается — все к лучшему» и др.

Ведущий показывает, как решается проблема безысходности, трудного положения в народном творчестве, художественных произведениях. Подчеркивает, что все сложности разрешимы, главное то, как к ним относиться.

Игра «Мяч».

Задание: (Вариант 1) Ребята стоят в кругу, ведущий в центре, бросает мяч и задает ситуацию. Ребенок дает ответ и бросает мяч обратно ведущему.

(Вариант 2) Ведущий бросает мяч и задает ситуацию, если ребенок отвечает позитивно, группа соглашается, а если нет, то ребенок снова отвечает, и так пока не найдет позитивный способ.

Например:

Получил двойку...

Поскользнулся и упал в людном месте...

Хочет на дискотеку, а надо сидеть с младшим братом (сестрой)...

Хотел подарить подарок, а денег нет...

Конфликт с учителем...

Стал жертвой зависти, строят козни, наговаривают...

Дали кличку...

Провоцируют на драку...

Потерял большую сумму денег или дорогую вещь...

Потеря друга, близких...

Ведущий должен сделать вывод: «Не бойтесь трудностей. У каждого из вас всегда есть выбор делать что-то легкое или что-то потрудней. Но главное, чтобы ваше решение вело вас вверх, а не тянуло вниз. Чтобы после каждого, даже маленького решения, вы испытывали радость и удовлетворение от одержанной победы над слабостью и другими негативными качествами. Для этого нужны только осознание необходимости самосовершенствования и уверенность в своей способности изменить себя».

Таблица.

Задание: участники занятия должны заполнить таблицу:

Кто из близких людей может тебе помочь в трудной ситуации?	
В чем заключается эта помощь?	
Кому ты можешь помочь? В какой ситуации (проблеме)?	
Чем ты можешь помочь человеку, оказавшемуся в трудной ситуации?	

Необходимо обсудить с ребятами их ответы. Особо подчеркнуть то, что многим людям они нужны и многие из окружающих могут им оказать помощь в трудной ситуации.

Упражнение «Чемодан».

Задание: участникам предлагается представить себе, что они собирают чемодан в дорогу, только упаковывать нужно будет не вещи, а необходимые качества.

Какие качества сегодня нужны молодому человеку, чтобы достойно интересно жить и добиться чего-то важного в жизни?

Какое главное качество вы возьмете с собой?

(ведущий записывает все предложенные ответы на доске).

Рефлексия.

Задание: ребятам предлагается заполнить анкету и нарисовать свое настроение во время всех трех занятий

1. Хочу сказать, что...

2. Больше всего запомнилось...

3. Теперь я ...

4. Мое настроение (опиши или нарисуй).

Домашнее задание: предлагается написать жизненный сценарий (планы на будущее «Моя биография», «Мой портрет», на выбор).

Подарок

Ведущий раздает записки с содержанием законов общения:

- Будьте внимательным слушателем.
- Проявляйте эмпатию к окружающим.
- Другим людям тоже нужна ваша помощь.
- Улыбайтесь!
- Старайтесь быстро запомнить имена.
- Ведите разговор в кругу интересов вашего собеседника.
- Заражайте оптимизмом других.
- Меньше жалуйтесь.
- Побольше юмора!
- Уважайте чужое мнение.
- Помните: в споре рождается истина, а в дискуссии - она погибает.
- Демонстрируйте психологическую поддержку вашему собеседнику.
- Чаще пытайтесь встать на место другого.

Если вы будете выполнять эти законы, то станете интересным собеседником, и многие люди будут искать дружбы и общения с вами.

Тренинг «Ты не один»

Цель: первичная профилактика суицидального поведения.

Задачи:

1. Сформировать адаптивное отношение к жизни, стрессоустойчивость, осознавать ценность жизни.
2. Развить навыки взаимодействия, общения, сплочение коллектива.
3. Научить детей просить о помощи и оказывать помощь другим.

Целевая аудитория: 7-9 класс.

Ход занятия.

Жизнь дана на добрые дела. Жизнь – это дар, его надо ценить.

Возможно, в этом мире ты всего лишь человек, но для кого-то ты весь мир!

Ребята, сегодня у нас гости. Повернитесь к ним лицом. Посмотрите, какие они доброжелательные. Давайте улыбнёмся и мысленно пожелаем всем отдохнуть на нашем занятии. Давайте и мы с вами создадим на протяжении всего занятия хорошее настроение, и тогда у нас всё получится.

Правила группы (обговариваем перед началом).

Активность
Искренность
Доверие
Ответственность
Вежливость
«Здесь и сейчас»
Коммуникабельность
Доброжелательность
«Стоп»

Упражнение- знакомство «Назови свое имя».

Инструкция. «Сядьте, пожалуйста, в один большой круг, назовите себе имя и положительное качество (то, что вы в себе цените) на первую букву имени, по кругу».

После проведения этого упражнения можно провести обсуждение.

Упражнение «Похвались соседом».

Цели: повышение самооценки подростков, возможность получения позитивной обратной связи от сверстников.

Каждому из нас приятно, когда его хвалят, говорят о нем хорошие, добрые слова, особенно когда заслуженно. Любой человек хочет, чтобы его любили и уважали, ценили и понимали, и очень часто нам просто необходимо слышать от окружающих людей добрые слова и пожелания. Ведь от этого улучшается настроение, и мы готовы делиться радостью и помогать другим. Не обязательно обладать психологическим или медицинским образованием для того, чтобы внимательно относиться друг к другу и поддерживать в трудной ситуации.

Подростки по кругу говорят о своем соседе справа все самое замечательное, что знают о нем, хвалятся своим соседом перед остальными. Сосед выслушивает его молча и потом дает обратную связь о том, принимает ли он то, что услышал о себе или нет.

Вам понравилось это упражнение? Почему? Что нового вы узнали друг о друге? Были комплименты одинаковыми или разными? Почему разные?

- Действительно, ребята, каждый человек неповторимый, это индивидуальность. Личность, обладающая своими собственными особенностями. Если бы мы были все одинаковыми - жить на свете было бы просто не интересно.

Притча «Горящие шалаши»

Цель: Развитие навыка стрессоустойчивости.

Единственный человек, спасшийся после кораблекрушения, был выброшен на необитаемый остров. Он изо всех сил молился Богу о спасении, и каждый день всматривался в горизонт, но никто не плыл на помощь.

Измученный, он, наконец, построил хижину из обломков корабля, чтобы защититься от стихии и сохранить свои немногие вещи. Но однажды, побродив в поисках пищи, он вернулся и увидел, что его хижина объята пламенем, и к небу восходит дым. Случилось самое страшное: он потерял всё. Объятый горем и отчаянием, он воскликнул: «Боже, за что?».

Рано утром на следующий день его разбудили звуки приближающегося к острову корабля, спешащего на помощь.

- Как вы узнали, что я здесь? – спросил человек своих спасителей.
- Мы видели ваш сигнальный костёр, - ответили они.

Вывод: «Зачастую мы не обращаемся за помощью к другим, потому что стесняемся, боимся, что нам откажут, не хотим обременять людей. Но открою вам секрет: многие люди действительно хотят помочь вам и, при этом, сами получают удовольствие от своей помощи, почувствовав себя значимым, нужным, компетентным. Не лишайте других удовольствия помочь вам!»

Разминка «Капкан или замкнутый круг»

Предлагаю вам встать в круг. Кто желает встать со мной в середину!? Представьте, что те, кто стоит в центре — люди. А кто образует круг — это капкан. Каким он будет? Сцепите руки. Задача людей – выбраться из капкана приемлемыми способами. Задача капкана – держать людей и выпустить только при определенных обстоятельствах. (Ребята пытаются выбраться из круга разными способами, но круг

принимает только доброту, уверенность, ласковые слова, дружеское отношение, объятия)

Игра продолжается до тех пор, пока несколько человек не окажутся за пределами круга

Обсуждение: что чувствовали себя пойманные люди? О чем думал капкан? Как пришли к верному решению?

Вывод: так происходит и в жизни. Одни люди могут в трудной, и, казалось бы, не решаемой, ситуации пройти стену недоверия, проявить смелость, уверенность, возможно силу, или искренность, доброту и любовь. А другим, это, оказывается, сделать сложнее и они остаются в замкнутом круге, наедине со своими проблемами. И тогда происходят такие эпизоды, когда жить не хочется.

Ситуации из жизни.

Человек живёт в обществе, его окружают люди, и нужно уметь обратиться за помощью и знать, кто может оказать её. Давайте подумаем, кто (люди, организации) может помочь человеку в следующих жизненных ситуациях (психолог записывает на доске всех, кого называют дети, при необходимости дополняет)

- В школе сильно заболела голова
- Ребёнок потерялся в городе
- Поссорился с другом
- Украл мобильный телефон
- Не понял новую тему по математике
- Не записал домашнее задание
- Обижают одноклассники
- Унижают и бьют родители
- Конфликт с учителем
- Изнасилование
- Проиграл много денег
- Бросил любимый человек
- Поймали с вейпом в школе
- Нашел новый, дорогой телефон
- Поломал чужой телефон
- Друг в сильном алкогольном опьянении
- Упал в обморок
- Пожар в школе
- Стрельба в школе

Ребята, вокруг вас есть большое количество людей, готовых прийти на помощь. Напишите, пожалуйста, к кому из перечисленных людей вы обратились бы за помощью в первую очередь, а к кому не обратились бы ни в коем случае (*диагностика отношений подростков с родителями, друзьями, учителями*).

Упражнение «Подари подарок»

Участники сидят в кругу. С помощью жестов необходимо подарить какой-либо предмет рядом сидящему.

Приятно получать подарки? А дарить?

Упражнение «Я рад общаться с тобой»

Предлагаю одному из участников протянуть руку рядом сидящему со словами:

«Я рад общаться с тобой». Тот, кому протянули руку, берется за нее и протягивает свободную руку другому, произнося эти же слова. Так постепенно, по цепочке, все берутся за руки, образуя круг.

- Ребята, круг – это символ единства и сплоченности. И сейчас, образуя «живой» круг, я предлагаю поделиться эмоциями и впечатлениями от занятия.

Каковы ваши впечатления? Какие моменты понравились на занятии? Что не понравилось?

Итог.

Да, ребята, все мы очень разные, у каждого есть свои особенности, не говоря уже о внутреннем мире каждого человека. Мы должны уважать индивидуальность каждого человека, потому что мы все люди, у нас есть различия, но каждый из нас не повторим и нужен всем остальным.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ

Упражнение 1. «Колесо Жизненного Баланса»

Цель: диагностика баланса жизни на текущий момент.

Методика позволяет проанализировать каждую сферу жизни, уровень ее развития и удовлетворенность от происходящих процессов. Благодаря проделанной работе проще спланировать дальнейшие направления действий для достижения жизненного баланса.

Инструкция

1. Необходимо выделить приоритетные именно для клиента сферы жизни. Их может быть от 4 до 12.

2. Начертить круг, разделить его на сегменты в соответствии с количеством выбранных приоритетов.

3. Оцени по 10-бальной шкале, насколько в твоей жизни представлена каждая из 8 сфер: Эмоции, Здоровье, Семья, Друзья, Учеба, Игры, Хобби, Комфорт. Закрась соответствующую часть сектора.

4. Оценить каждую сферу объективно по 10-бальной шкале. Где 10- полное удовлетворение в данной области, а 1 – абсолютное неудовлетворение и нарисуйте дугу, на уровне той цифры, которая соответствует степени удовлетворенности данной сферы. Заштрихуйте тот сегмент, который получился. Переходите к следующей области.

5. Выберите три области, где оценка ниже остальных

6. Ответьте на вопросы:

Что вам открылось (какая правда) исходя из того, что вы видите?

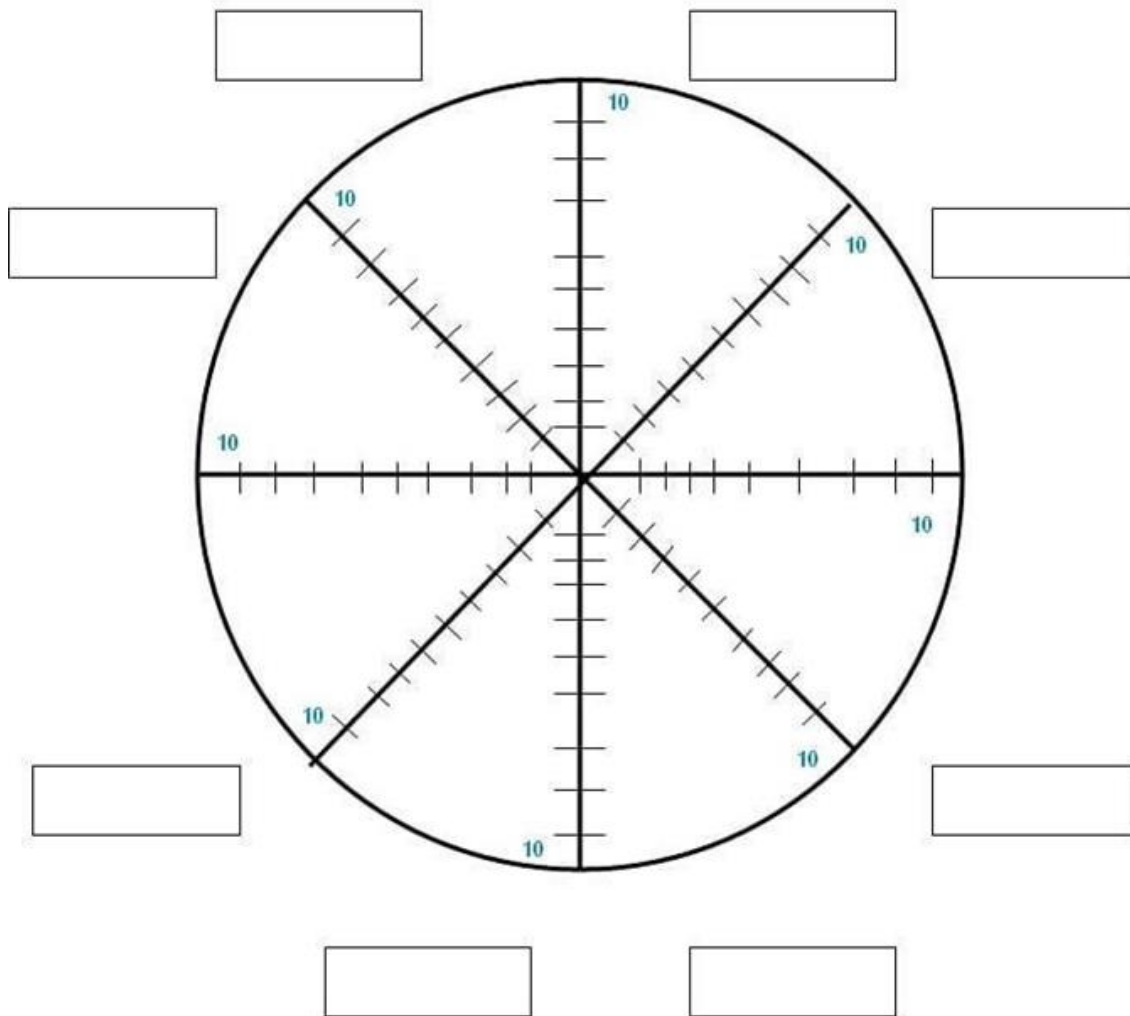
Какая область, улучшенная на 1 пункт, могла бы улучшить все остальные области?

Как вы поймете, что оказались на один пункт выше?

На какие вопросы вам необходимо ответить и/или какие действия предпринять, чтобы улучшить показатели в 1-3 областях жизни?

7. Через два-три месяца составить новую модель, сравнить с предыдущим вариантом. Благодаря этой манипуляции можно отследить прогресс.

Это упражнение поможет тебе понять, где в твоей жизни есть опоры – твои «сильные стороны», а где «слабые места». Каждую из представленных областей при желании ты сможешь усилить. При необходимости названия областей твоей жизни могут быть изменены на те области, которые для тебя являются наиболее важными.



Посмотри на свое «Колесо баланса». Какие области закрашены больше всего? Запиши эти области.

Напиши по каждой из наиболее представленных в твоей жизни областей:

(название области)

уже сейчас достаточно хорошо представлена в моей жизни, потому что я уже сделал (а)...

Посмотри на свое «Колесо баланса» и запиши по одному простому действию на каждую сферу жизни, которое могло бы повысить твою удовлетворенность этой сферой на 1 балл.

Сферы жизни должны быть перечислены те же, которые были указаны в «Колесе баланса».

Эмоции _____
Здоровье _____
Семья _____
Друзья _____
Учеба _____
Игры _____
Хобби _____
Комфорт _____

Упражнение 2. «Квадрат Декарта»

Цель: прояснение значимых критериев выбора и последствий каждого решения.

Инструкция

Для использования Квадрата Декарта вам понадобится листок бумаги, ручка и ответы на четыре основных вопроса:

1. **Что будет, если это произойдет?** (Что я получу, плюсы от реализации решения).
2. **Что будет, если это не произойдет?** (Каковы плюсы для вас, если решение не будет реализовано).
3. **Чего НЕ будет, если это произойдет?** (Каковы для вас минусы от реализации решения).
4. **Чего НЕ будет, если это НЕ произойдет?** (Каковы для вас минусы, если решение не будет реализовано).
- 5.



Техника «Квадрат Декарта» помогает прояснить различные последствия, а именно рассмотреть один и тот же вариант решения с 4 разных сторон: Что будет, если это произойдет? Что будет, если это не произойдет? Чего НЕ будет, если это произойдет? Чего НЕ будет, если это НЕ произойдет?



Что случится, если это произойдет?

Данный вопрос подразумевает поиск плюсов от получения, желаемого (реализация принимаемого решения). Первый вопрос является наиболее очевидным и по этой причине очень важно находить как можно больше ответов, т.е. не останавливаться на том, что первым приходит на ум. Ответы на этот вопрос будут служить вам мотивацией к принятию решения.

Что случится, если это НЕ произойдет?

Данный вопрос подразумевает поиск плюсов от неполучения желаемого. Другими словами, ответы на вопрос покажут вам, что случится, если вы откажетесь от реализации принимаемого решения, и все останется так же, как и было раньше. Отвечая, записывайте все преимущества настоящего положения дел, которые вы не хотели бы потерять.

Чего НЕ случится, если это произойдет?

Данный вопрос подразумевает поиск минусов от получения желаемого.

Ответы на вопрос будут представлять собой ту цену, которую вы должны будете заплатить за реализацию принимаемого решения.

Чего НЕ случится, если это НЕ произойдет?

Данный вопрос подразумевает поиск минусов от неполучения желаемого.

Отвечая на вопрос, вы отсекаете оставшиеся «не», мешающие реализации принимаемого решения.

Упражнение 3. «Приятные моменты дня»

Напиши, что произошло хорошего в твоей жизни, что тебя порадовало.

Дата	Что сегодня произошло хорошее, что меня порадовало?

Упражнение 4. «Мой портрет» (30 минут)

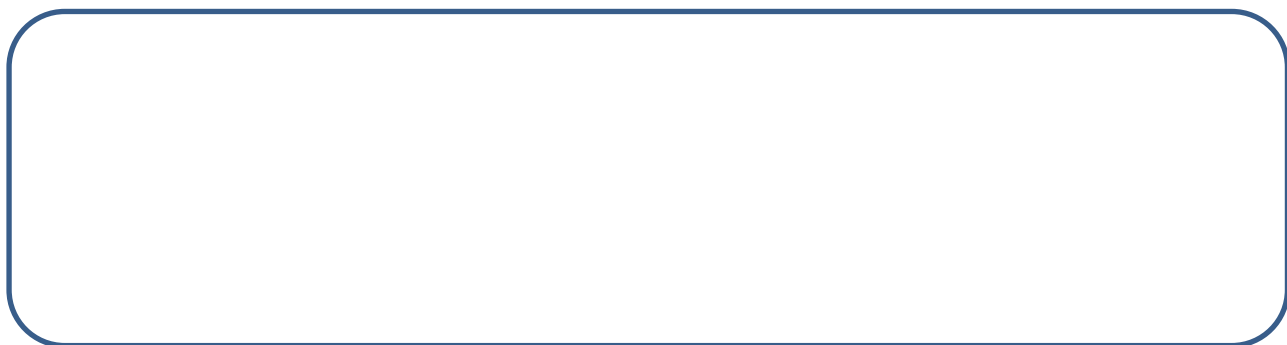
Какой (какая) ты, когда занимаешься тем, что доставляет тебе удовольствие? Каким (какой) ты видишь себя в этот момент? Напиши слова, которые отражают то, какой (какая) ты.

Выбери одно место, одно состояние и опиши себя в нем. Напиши небольшой текст о себе в 3-м лице. Какой это человек?

Когда я делаю _____
я _____

Как ты можешь нарисовать себя в таком состоянии? Это не обязательно должен быть автопортрет – таким, каким ты видишь себя в зеркале. Достаточно найти некий символ, который хорошо отразил бы твое самоощущение в этот момент. Или выбрать героя (персонажа), которым ты ощущаешь себя здесь и сейчас.

Выгляжу я вот так:



Если бы существовала музыка, отражающая тебя в этот момент, какой бы она была? Какого стиля? Громкая или тихая? Трепетная, нежная или ритмичная? Подбери музыку, которая отражает все, что ты чувствуешь в этот момент. Напиши название музыки и через пару часов попробуй послушать эту музыку.

Музыка _____

Повтори то же самое с другими историями про удовольствие от разных занятий.

Упражнение 5. «Создание карты жизни» (30 минут)

Когда человек отправляется в путь, он вооружается картой. Давай представим, какая она, твоя карта жизни, мир в котором ты живешь сейчас.

Какой твой мир? Как тебе удобнее его представлять? В виде планеты? В виде Вселенной с огромным количеством планет? Или карты местности? Схемы территорий? Какой образ откликается? Попробуй его нарисовать

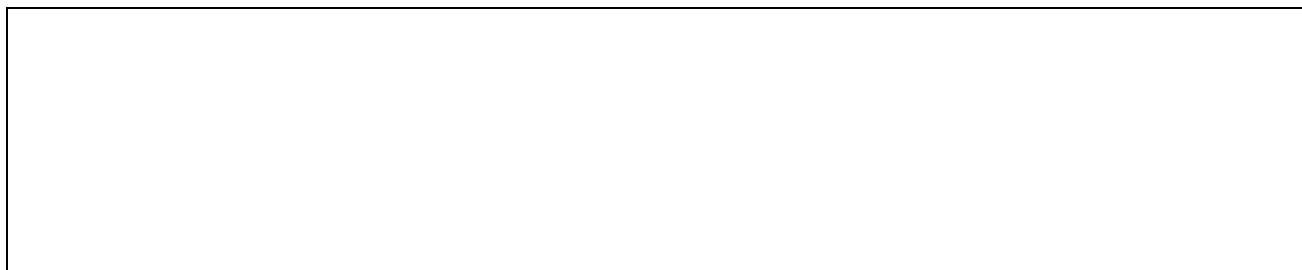
Какие цвета для этого понадобятся? Какие линии? Просто начните – и предоставьте руке самой двигаться по бумаге и придумывать.

Здесь не может быть ничего правильного или неправильного, мы просто придумываем, и больше ничего. И всегда сможем что-то изменить – ведь это наш мир.

К этой карте можно возвращаться, когда захочется что-то дорисовать или переделать.

Если тебе хочется сделать коллаж – действуй!

Карта может быть и такой.



Какие места в твоём мире особенно тебе нравятся? Какие территории кажутся особенно прекрасными? Дорисуй их, если считаешь, что это нужно.

Какие чувства они вызывают у тебя?

Попробуй сопоставить свою жизнь с местами, где ты бываешь. Например, где на карте жизни может располагаться кухня? А любимая вазочка в прихожей? И т.д.

Где в твоём доме обитают радости? Или, может быть, они живут на улице, по которой ты ходишь каждый день?

Что ты делаешь в этих местах? Что тебе в них нравится?

Что ты чувствуешь, когда находишься там?

Кто тебя научил тому, что можно получать такое удовольствие от жизни?

Что это для тебя? Может, ты на минуту садишься перед окном. А может быть, поливаешь цветы и любишь бархатистыми листьями. И т.д.

Что это за удовольствия, которые наполняют твою жизнь сейчас?

И какие территории, места с ними связаны?

Отметь на своей карте эти места и что именно ты любишь там делать. Это можно обозначить какими-то символами или словами.

Если карту твоей жизни окажется сложно сопоставить с территориями – не беда. Просто нарисуй еще одну карту твоих жизненных территорий.

Чувства, когда ты смотришь на те места карты, которые нравятся: _____

Радости в твоём доме: _____
Того, кто научил тебя радоваться простым вещам в жизни: _____

Места радости (дома и не только): _____

Поступки, мысли и др., которые преобразуют территории, где не слишком уютно, в уютные: _____

Любимые дела и связь территории с ними: _____

Упражнение 6. «100 моих желаний» (30 минут)

Цель: сфокусироваться на своих достижениях

Напиши список всего, что бы тебе хотелось совершить, испытать, узнать и чему научиться в жизни. Пиши быстро, не задумываясь. Нужно написать 100 пунктов. Повторяться можно. Бывает, что после 80-го пункта открывается что-то интересное и неожиданное.

Я ХОЧУ:

Почитай, что получилось. Что вышло на первый план? Что удивило? В сторону чего можно сделать шаг в ближайшее время?

Форма запроса в учреждение здравоохранения

На гербовом бланке УО
00.00.0000 №

Главврачу УЗ «.....»

В соответствии с пунктом 12 главы 4 Положения о порядке признания детей находящимися в социально опасном положении (далее - СОП) и нуждающимися в государственной защите, утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 30.12.2024 №1055 (далее - Положение), на основании поступившей информации о совершении попытки суицида (самоповреждения) несовершеннолетним

(фамилия, имя, отчество, дата рождения, учреждение образования)
проживающего(их) по адресу: _____ ,
в срок с _____ по _____ проводится социальное расследование.

В соответствии с пунктами 10,11 главы 4 Положения _____ (дата) _____ (время) будет проводится обследование условий жизни и воспитания ребенка (детей).

Просим обеспечить участие в нем вашего представителя, включенного (по согласованию) в состав комиссии по проведению социального расследования¹.

В установленные Положением сроки просим предоставить в рамках компетенции сведения о ребенке (детях), его родителях (родителе), иных лицах, участвующих в воспитании и содержании ребенка (детей), а именно:

о допущении родителями оставления ребенка без пищи или систематическое отсутствие пищи, предназначенной для питания ребенка (детей), отвечающей соответствующим физиологическим потребностям детского организма и не причиняющей вред здоровью ребенка соответствующего возраста;

об установлении фактов, подтверждающих, что родители не контролируют поведение и местонахождение ребенка (детей), вследствие чего ребенок (дети) самовольно уходит из дома, бродяжничает, совершил попытку суицида (самоповреждения), получил тяжкие телесные повреждения в результате воздействия внешних факторов и угроз, в том числе вследствие пожара, падения с высоты, отравления алкоголем, наркотическими средствами, психотропными веществами, их аналогами, токсическими или другими одурманивающими веществами;

о невыполнении родителями систематически (2 раза и более в течение двух месяцев подряд) рекомендаций медицинских работников, по медицинской профилактике (детьми), физического, сексуального и (или) психологического насилия по отношению к нему;

об установлении факта (фактов) в отношении родителей, и иных лиц, участвующих в воспитании и содержании ребенка (детей), уклонения от

1. Представитель учреждения здравоохранения должен входить в состав комиссии по проведению социального расследования.

диспансерного наблюдения, осуществляемого в связи с наличием хронического или затяжного психического расстройства (заболевания) с тяжелыми, стойкими или часто обостряющимися болезненными проявлениями либо наличием синдрома зависимости от психоактивных веществ;

об иной информации в отношении данной семьи, указывающую на наличие в семье ребенка критериев и показателей социально опасного положения, в том числе об участии родителей в обеспечении несовершеннолетнему оказания необходимой помощи и выполнении рекомендаций;

о предложениях по мероприятиям по устранению критериев и показателей СОП ребенка (детей), в случае их выявления, либо вывод об их отсутствии;

о предложениях по оказанию помощи семье по устранению трудной жизненной ситуации при ее выявлении.

Уведомляем, что результаты социального расследования будут рассмотрены на заседании совета учреждения образования по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, которое состоится _____ (дата) в _____ (время) по адресу: _____ (адрес учреждения образования). Просим направить вашего представителя для участия.

Обращаем внимание, что в соответствии с п.12 гл.4 постановления предоставление запрашиваемой информации, а также предложений о мероприятиях по устранению критериев и показателей социально опасного положения ребенка (детей) осуществляется в срок не позднее 5 рабочих дней со дня поступления запроса.

Директор

(подпись)

(ФИО)

Форма совместного индивидуального плана

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____
(Наименование учреждения образования)

(ФИО, собственное имя, отчество (если таковое имеется))

«_____» _____ Г.

УТВЕРЖДАЮ

Главврач _____
(Наименование организации здравоохранения)

(ФИО, собственное имя, отчество (если таковое имеется))

«_____» _____ Г.

Индивидуальный план

оказания психиатрической, в том числе наркологической, психотерапевтической,
помощи, социально-педагогической поддержки и психологической помощи
несовершеннолетнему и его семье

Ф.И.О. несовершеннолетнего: _____

Дата рождения: _____

Место учебы, класс: _____

Адрес проживания (пребывания) несовершеннолетнего: _____

Сведения о его родителях (законных представителях): _____

Факторы риска суицидальных действий: _____

(внешние или внутренние условия, обстоятельства, провоцирующие несовершеннолетнего совершить
осознанные преднамеренные действия, на добровольное лишение себя жизни)

Мероприятия:

	Наименование мероприятия	Сроки исполнения	Исполнитель	Отметка о выполнении
	Психиатрическая, в том числе наркологическая, психотерапевтическая, помощь несовершеннолетнему			
	Социально-педагогическая поддержка несовершеннолетнего			
	Психологическая помощь несовершеннолетнему			
	Работа с семьей			

_____наименование должности исполнителей _____подпись _____ФИО

_____отметка родителей (законных представителей) об ознакомлении _____подпись _____ФИО