

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА  
СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

# 5 ШАГОВ ПОМОЩИ РЕБЕНКУ

алгоритм помощи ребенку и семье  
для образовательных организаций



**ОТ КАЖДОГО ИЗ НАС  
ЗАВИСИТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
БЛАГОПОЛУЧИЕ НАШИХ ДЕТЕЙ**

**ПОМОГИТЕ НАШИМ ДЕТЯМ  
СКАЗАТЬ ЖИЗНИ УВЕРЕННОЕ "ДА"!**

**ПРЕДОТВРАТИТЕ СУИЦИД**



**ШАГОВ**



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

**ЗАМЕТЬТЕ. СПРОСИТЕ. НАПРАВЬТЕ.**

**ВЫ СПАСЕТЕ ЖИЗНЬ.**



**ШАГОВ**



**1**

Увидеть тех,  
кому нужна  
помощь  
прямо сейчас



**2**

Информировать  
родителей о  
проблеме



**3**

Убедить  
обратиться  
за помощью



**4**

Поддержать  
ребенка  
и семью



**5**

Работать  
на  
предупреждение



# Увидеть тех, кому нужна помощь прямо сейчас



**Кто может заметить кризисное состояние ребенка?**

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

**Это должен знать каждый работник школы!**



# МАРКЕРЫ КРИЗИСНОГО СОСТОЯНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



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



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



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



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



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



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



Школа в законе

11 фев в 09:46

Ахахах, что??



1.4K 27 77 23K



павук

5 апр в 20:02



ГОЛОСА СКАЖИТЕ  
ДЕЙСТВУЙ И Я ВЫЖИВУ  
НА СТАРТ

1.4K 47 57 21K



павук

4 апр в 20:43

Страница

Слева - 160/55

Справа - 172/50

Анон



921 35 51 16K



худые демоны

20 апр в 18:43

175/54

парень



Настораживающий контент аккаунта в соцсетях





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



**Сообщите** об этом заместителю директора по ВР, классному руководителю, педагогу-психологу. Вместе вам нужно **прояснить ситуацию** - собрать информацию, **побеседовать с ребенком**, чтобы понять насколько проблемно его состояние.

Ребенок расстроен, растерян, подавлен?  
Не откладывайте беседу.

**Окажите ребенку эмоциональную поддержку** и **проясните его намерения** прямо сейчас.  
Не оставляйте его одного!



# Как оказать эмоциональную поддержку? Важные условия

 ДА

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

 НЕТ

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

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

- 1. Начало разговора:** «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;
- 2. Прояснение намерений:** «Бывало ли тебе так тяжело, что хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»
- 3. Активное слушание.** Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили : «Правильно ли я понял(а), что ...?»
- 4. Расширение перспективы:** «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»
- 5. Нормализация, вселение надежды:** "Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит".

# ПРИМЕРЫ ВЕДЕНИЯ ДИАЛОГА С РЕБЕНКОМ, НАХОДЯЩИМСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# ПРИМЕРЫ ВЕДЕНИЯ ДИАЛОГА С РЕБЕНКОМ, НАХОДЯЩИМСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

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

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

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

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

СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом».

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

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

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

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



# Увидеть тех, кому нужна помощь прямо сейчас



Как увидеть всех, кому нужна помощь?

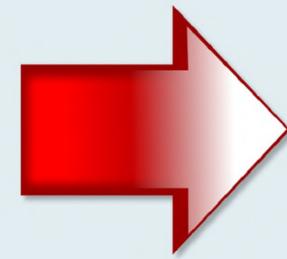
У вас есть **социально-психологическое тестирование**.

У вас есть **методика выявления обучающихся с отклоняющимся поведением**.

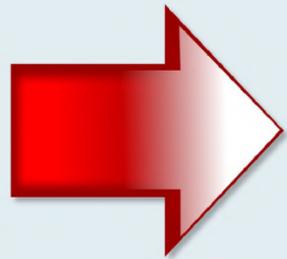
У педагога-психолога есть **психодиагностические методики**, направленные на выявление признаков кризисного состояния.



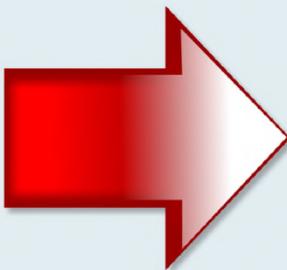
## Мотивируйте на прохождение социально-психологического тестирования (информация для родителей)



Цель – **выявить рискогенные социально-психологические условия.**



СПТ является **опросом мнений** и не оценивает самих детей. Дети оценивают социально-психологические условия, в которых находятся.



**Персональные результаты доступны только трем лицам:** родителю, ребенку, педагогу-психологу.

# Алгоритм использования результатов СПТ при первичной неспецифической профилактике асоциальных явлений

**Определите объем, состав и расположение** группы риска.

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

**Проинформируйте о рисках** руководителя и педагогический коллектив.

**Проведите корректировку** плана профилактической работы с учетом полученных результатов.

**Проведите запланированную** профилактическую и коррекционную работу.

**Оцените результативность** профилактической работы



## **Информировать родителей о проблеме**



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

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



# Кризисное состояние ребенка. Неотложные действия

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

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

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

# Ребенок в группе риска развития суицидального поведения

- 1** **Информируйте** об этом родителей ребенка **как можно быстрее**. Пригласите родителей ребенка прийти в школу. Родители не выходят на связь? Отправьте им заказное письмо с приглашением с уведомлением о вручении.
- 2** Когда родители придут в школу, **ознакомьте** их с выводами по **результатам** социально-психологического тестирования (наблюдений педагога, педагога-психолога), **дайте письменные рекомендации** (под роспись) по обращению за психологической, специализированной помощью.  
В рекомендациях должны быть указаны **адреса, телефоны организаций**, куда семья и ребенок могут обратиться . Ведите протокол беседы.



# Убедить обратиться за помощью



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



# Поддержать ребенка и семью

4



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

4



# Работать на предупреждение



В ШКОЛЕ ДОЛЖНЫ ДЕЙСТВОВАТЬ:

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

В ШКОЛЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ:

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



Разместите  
номер  
телефона доверия  
в доступных для  
детей местах

**ЗДЕСЬ ТЕБЕ  
ПОМОГУТ!**



АНОНИМНО • БЕСПЛАТНО • КРУГЛОСУТОЧНО

# Информационная и консультативная поддержка родителей



Ваш помощник



Я - родитель

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

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

# Программы и методики

- **Руководство по противодействию и профилактике буллинга.** Под редакцией академика РАО А.А. Реана. -М., 2019.
- **Предотвращение насилия в образовательных организациях. Информационно-методическое пособие для руководителей и педагогических работников образовательных организаций / 2-ое дополненное издание / Л. А. Глазырина, М. А. Костенко, Е. В. Лопуга; под ред. Т. А. Епояна – Барнаул, 2017.**
- **Психолого-педагогическая программа "Юный медиатор".** Серякина А.В. и др.
- **Школа без насилия. Методическое пособие / под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. -М., 2015.**
- **Программа противодействия буллингу "Травли Нет".** <https://xn--80aejlonqph.xn--p1ai/>
- **Программа психолого-педагогической профилактики девиантного поведения детей и подростков "Путь к себе".** Шагивалиева Г.К. <https://rospsy.ru/node/124>.
- **Профилактическая психолого-педагогическая программа для обучающихся выпускных классов "СТОП-стресс"** [https://psyjournals.ru/files/120708/bppe\\_2020\\_n4\\_Varlakova.pdf](https://psyjournals.ru/files/120708/bppe_2020_n4_Varlakova.pdf).

# Программы и методики

- **Психолого-педагогическая программа, направленная на коррекцию агрессивных форм поведения и формирование навыков эффективного взаимодействия с окружающим миром у детей 5 – 7 лет "Тепло и свет сердец"**. Жекова Н.Н. <https://rospsy.ru/node/681>.
- **Программа вторичной психологической профилактики самоповреждающего поведения школьников**. Билецкая Н.Х. и др. <https://rospsy.ru/node/668>
- **Профилактическая психолого-педагогическая программа "Я-пятиклассник"**. Гусова З.Х. и др. [https://rospsy.ru/sites/default/files/KP\\_files/pdf](https://rospsy.ru/sites/default/files/KP_files/pdf).
- **Жизненные навыки**. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6, 7–8 классы). Кривцова С. В., Рязанова Д. В., Пояркова Е.А., Байдакова О.И., Зеликман Ю.А., Крыжановская С.С., Лунин В.В. -М. 2016.
- **Все цвета, кроме чёрного**. М. Безруких, Т. Филиппова. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. 2–6 классы. -М., 2021.
- Ясвин В.А. **Школьная среда как предмет измерения: экспертиза, проектирование, управление** / В.А. Ясвин. — М.: Народное образование, 2019.
- Ясвин В.А. **Образовательная среда: от моделирования к проектированию**. — М.: Смысл, 2001. <http://pedlib.ru/Books/6/0471/>.
- Ясвин В. А. **Психологическая диагностика отношения к школе учащихся, педагогов и родителей** // Вестник Московского городского педагогического университета. 2018. No 1 (43) (Педагогика и психология). С. 47-61. <https://www.mgpu.ru/wp-content/uploads/2018/04/Vestnik-Pedagogika-i-psixologia-1-2018.pdf>