



Министерство образования Саратовской области

Государственное автономное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Саратовский областной институт развития образования»



**ОБРАЗОВАНИЕ**  
векторы развития



**ОБЛАСТНОЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
ФОРУМ**

**ПРОФИЛАКТИКА  
СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

Учебно-методическое пособие



**2021**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**

**Я.К. Нелюбова, О.А. Брагина**

**ПРОФИЛАКТИКА  
СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

Учебно-методическое пособие

**САРАТОВ  
2021**

УДК 37.013.42  
ББК 74.6  
Н49

Авторы:

*Я.К. Нелюбова*, доцент кафедры социальной психологии образования  
ГАУ ДПО «СОИРО», канд. социол. наук, доцент  
*О.А. Брагина*, педагог-психолог  
МОУ «СОШ № 7 г. Ртищево Саратовской области»,  
внештатный специалист региональной службы социально-психологического  
сопровождения системы образования по Ртищевскому муниципальному району

*Рекомендовано к печати редакционно-издательским советом  
ГАУ ДПО «СОИРО»*

**Нелюбова, Я.К.**

Н49 **Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних :**  
учебно-методическое пособие / Я.К. Нелюбова, О.А. Брагина. –  
Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2021. – 136 с.  
ISBN 978-5-9980-0520-6

В пособии изложены нормативные основы, задачи и направления общей и специфической профилактики суицидального поведения обучающихся в образовательной среде. Основная задача – помочь педагогам образовательных организаций реализовать систему работы в соответствии с Порядком межведомственного взаимодействия по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних (Приложение к постановлению межведомственной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Саратовской области от 10 сентября 2020 года № 4/6). Особое внимание уделяется вопросам выявления школьников из группы риска по эмоциональному и поведенческому неблагополучию, организации индивидуального психологического сопровождения подростков, профилактической работе с родителями несовершеннолетних.

Адресовано педагогам-психологам, социальным педагогам, классным руководителям, специалистам межведомственной системы профилактики.

УДК 37.013.42  
ББК 74.6

ISBN 978-5-9980-0520-6

© Министерство образования Саратовской области, 2021  
© ГАУ ДПО «СОИРО», 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Профилактика суицидального поведения в образовании: нормативные и организационные основы.....	4
Общепрофилактическая деятельность по предупреждению суицидального поведения несовершеннолетних.....	9
Диагностика и выявление несовершеннолетних, склонных к суицидальному поведению.....	34
Индивидуально-психологическое сопровождение подростков с риском суицидального поведения в образовательном учреждении.....	49
Профилактическая работа с несовершеннолетними и их окружением при совершении суицидальной попытки.....	63
Литература.....	73
Приложения.....	78

## **ВВЕДЕНИЕ.**

# **ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ОБРАЗОВАНИИ: НОРМАТИВНЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ**

Деятельность образовательных организаций по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних заняла устойчивое место среди других форм предупреждения социально-психологического неблагополучия. Нормативно-правовыми основами профилактики суицидального поведения школьников являются международные и федеральные законодательные акты, письма и рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации, региональные межведомственные документы. Базовыми нормативными актами выступают:

- Конвенция ООН о правах ребенка (ст. 6, 8, 16, 27, 28, 29, 30);
- Конституция Российской Федерации (статьей 20 устанавливается общеконституционное право любого человека на жизнь);
- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями на 31 июля 2020 года) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ (с изменениями на 31 июля 2020 года) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (редакция, действующая с 30 апреля 2021 года) «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 41, 42, 44.).

Если в начале 2000-х гг. проблеме профилактики суицидального поведения несовершеннолетних уделялось внимание в достаточно редких официальных документах (письма Министерства образования РФ и Рособнадзора 2000, 2003, 2004 гг.), то за последние десять лет сформировалась система методического решения этой сложной проблемы и появился целый ряд стратегических и комплексных федеральных нормативных актов:

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 26 октября 2011 г. N 2537 «Об утверждении плана мероприятий Министерства образования

и науки Российской Федерации по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011–2015 годы».

2. Рекомендации Министерства образования и науки РФ о принятии Комплекса дополнительных мер по профилактике суицидального поведения обучающихся образовательных учреждений (от 2 марта 2012 г. № 12-270, № 12-259).

3. Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18 января 2016 г. № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида».

4. Распоряжение Правительства РФ от 18 сентября 2019 года № 2098-р «О комплексе мер до 2020 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних».

В настоящее время перечень ключевых документов, определяющих приоритетные задачи в деятельности по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних в системе образования, составляют:

1. План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р (в части пункта 115).

2. Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 18 мая 2021 г. № 656-р и план мероприятий на 2021–2025 годы по реализации Концепции.

3. Распоряжение Правительства РФ от 26 апреля 2021 № 1058-р «Об утверждении комплекса мер до 2025 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних».

Реализация указанного комплекса мер предполагает прежде всего системную профилактическую работу в отношении родителей и обучающихся:

– проведение в образовательных организациях субъектов Российской Федерации мероприятий для родителей (законных представителей) по формированию культуры профилактики суицидального поведения несовершеннолетних с освещением вопросов, касающихся психологических особенностей развития детей и подростков, факторов поведения, необходимости своевременного обращения к психологам и психиатрам в случаях неадекватного или резко изменившегося поведения несовершеннолетнего;

– проведение в образовательных организациях с обучающимися профилактических мероприятий, направленных на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Распоряжение Правительства РФ от 26 апреля 2021 г. № 1058-р «Об утверждении комплекса мер до 2025 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних», п. 1, 2. URL: <https://clck.ru/VQn69>.

Поставленные задачи, учитывая их сложность и значимость, нуждаются в качественном методическом сопровождении. Перечень методических материалов для специалистов и образовательных организаций по профилактике суицида среди несовершеннолетних, разработанных Министерством просвещения РФ совместно с ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», обновляется и размещается на официальном сайте ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», в подразделе «Методические материалы для специалистов психолого-педагогического сопровождения»<sup>2</sup>:

1. Материалы и сценарий Всероссийского родительского собрания «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков», 2017 г.

2. Методические материалы по обеспечению психологической безопасности образовательной среды (для руководителей ОО, педагогов, психологов, родителей и обучающихся), 2018 г.

3. Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению, 2018 г.

4. Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов по работе с родителями обучающихся образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению, 2018 г.

5. Материалы для педагогического совета «Профилактика рисков аутодеструктивного поведения подростков», 2019 г.

6. Сценарий родительского собрания «Профилактика рисков аутодеструктивного поведения подростков», 2019 г.

7. Рекомендации по проведению в образовательных организациях субъектов РФ мероприятий для родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся по формированию культуры профилактики суицидального поведения несовершеннолетних, 2020 г.

8. Методические комплексы для психологического сопровождения обучающихся общеобразовательных организаций, в том числе программы развития социально-эмоциональных навыков учащихся, 2020 г.

9. Методические рекомендации по разработке типовой межведомственной программы по вопросам профилактики суицидального поведения у несовершеннолетних, 2020 г.

10. Методические рекомендации по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях, 2020 г.

11. Методическое письмо Минпросвещения России, Минобрнауки России и МВД России об организации межведомственного взаимодействия

---

<sup>2</sup> Федеральное государственное бюджетное учреждение «Центр защиты прав и интересов детей». URL: <https://fcprc.ru/methodical-materials/>.

и обмена информацией между образовательными организациями и органами внутренних дел о несовершеннолетних, в отношении которых проводится индивидуальная профилактическая работа, а также о выявленных несовершеннолетних группы риска: письмо от 2 ноября 2020 г. № 07-6607 (Минпросвещения России), № 12/5351 (МВД России), № МН-11/1548 (Минобрнауки России).

12. Письмо Министерства здравоохранения РФ от 6 марта 2020 г. № 15-2/И/2-2645 «О методических рекомендациях „Суицидальное поведение несовершеннолетних (профилактические аспекты)“».

Методические материалы регионального уровня обновляются и размещаются на странице кафедры социальной психологии образования ГАУ ДПО «СОИРО»<sup>3</sup>.

Перечисленные выше федеральные и региональные методические ресурсы служат практическим инструментом реализации общепрофилактической работы в образовательных организациях, предусмотренной в том числе и региональным документом – Порядком межведомственного взаимодействия по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних, 2020 г.<sup>4</sup> (далее – Порядок). (Приложение к постановлению межведомственной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Саратовской области от 10 сентября 2020 года № 4/6). Порядок был разработан во исполнение Распоряжения Правительства РФ от 18 сентября 2019 года № 2098-р «О комплексе мер до 2020 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних» и определяет последовательность совместных согласованных действий субъектов межведомственного взаимодействия на территории Саратовской области по вопросам организации:

- оперативного обмена информацией о выявленных несовершеннолетних, склонных к суицидальному поведению, о фактах склонения несовершеннолетних к совершению суицида, фактах вовлечения несовершеннолетних в совершение действий, представляющих опасность для их жизни;
- общепрофилактической деятельности по предупреждению суицидального поведения несовершеннолетних и вовлечения несовершеннолетних в совершение действий, представляющих опасность для их жизни;
- выявления несовершеннолетних, склонных к суицидальному поведению;

---

<sup>3</sup> ГАУ ДПО «СОИРО». Кафедра социальной психологии образования. URL: [https://soiro64.ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoy-organizatsii/struktura\\_soiro/kafedra-socialnoj-psihologii-obrazovaniya/](https://soiro64.ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoy-organizatsii/struktura_soiro/kafedra-socialnoj-psihologii-obrazovaniya/).

<sup>4</sup> Порядок межведомственного взаимодействия по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних (Приложение к постановлению межведомственной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Саратовской области от 10 сентября 2020 года № 4/6). URL: <http://saratov.gov.ru/gov/auth/komnesov/>.

– оказания несовершеннолетним, склонным к суицидальному поведению, и их законным представителям своевременной комплексной психолого-педагогической и медико-социальной помощи;

– проведения индивидуальной лечебной и реабилитационной работы с несовершеннолетними, совершившими суицидальные попытки, а также их семьями.

Порядок относит образовательные организации к субъектам межведомственного взаимодействия, т.е. органам и учреждениям системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, участвующих в пределах их компетенции в деятельности по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних. В связи с этим задачей настоящего учебно-методического пособия является помощь педагогам образовательных организаций, в первую очередь педагогам-психологам, социальным педагогам и классным руководителям, в подборе методических инструментов организации профилактической работы с несовершеннолетними и родителями по предупреждению рисков суицидального поведения.

## **ОБЩЕПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

Согласно методическим рекомендациям «Система функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» (2020)<sup>5</sup>, в России, как и в других странах, превенция суицидального поведения обучающихся понимается как командная работа специалистов общеобразовательной организации: представителей администрации, социально-психологической службы, заместителей директора по воспитательной работе, по безопасности и др. Важная роль в организации такой работы и ее результативности принадлежит школьной психологической службе и педагогу-психологу.

В системе образования первичная профилактика, или превенция, суицидов среди детей и молодежи направлена на укрепление психического здоровья в целом и проводится со всеми субъектами образовательной среды (дети, родители / законные представители, педагоги). Объектом первичной профилактики являются люди, не имеющие суицидальных мыслей и намерений, ее цель – минимизация возможного риска возникновения суицидальных намерений в будущем у психологически благополучных субъектов. Общеобразовательные организации – наиболее эффективные площадки для проведения профилактических мероприятий, поскольку педагоги и классные руководители как лица, имеющие наиболее частый и тесный контакт с обучающимися, обладают уникальным ресурсом для решения отдельных задач первичной профилактики суицидального поведения детей и подростков.

Целью общей профилактики является максимальный охват превентивными мерами школьников, а также информирование взрослых (педагогов, родителей) об особенностях развития и протекания кризисных ситуаций у детей и подростков, формировании навыков реагирования на эмоциональные и поведенческие изменения у детей и подростков.

Региональный Порядок межведомственного взаимодействия по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних в п. 3.3.7 опреде-

---

<sup>5</sup> Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2020 г. № 3-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях». С. 47. URL: <http://www.ovd.com.ru/doc30.pdf>.

ляет масштабные направления работы образовательных организаций в сфере общей профилактики. Остановимся на ключевых из них, согласно которым образовательные организации:

- обеспечивают систематический внешний визуальный осмотр несовершеннолетних обучающихся (воспитанников) в целях **выявления внешних признаков суицидального поведения несовершеннолетних** (замкнутость, подавленное настроение, угрюмость, подчеркнутое пренебрежение внешним видом, порезы на руках и пр.) и доводят эти сведения до родителей (законных представителей);

- организуют **проведение родительского всеобуча** по вопросам урегулирования детско-родительских отношений, профилактики суицидального поведения несовершеннолетних, вовлечения несовершеннолетних в совершение действий, представляющих опасность для их жизни, по вопросам обеспечения информационной безопасности детей;

- организуют **проведение тематических мероприятий, классных часов по информационной безопасности детей**, мероприятий, пропагандирующих **ценность человеческой жизни**;

- проводят психологические тренинги, направленные на **оптимизацию межличностных отношений в детском коллективе**, для несовершеннолетних обучающихся (воспитанников);

- проводят инструктажи с работниками о **порядке действий при возникновении кризисных ситуаций**, в случаях выявления сведений о суицидальном поведении подростков, обнаружения признаков суицидального поведения несовершеннолетних (особое внимание уделяется вновь прибывшим обучающимся и ученикам 1, 5, 9, 11 классов; воспитанникам в возрасте 12–15 лет).

Рассмотрим ключевые направления общепрофилактической деятельности с точки зрения принципов их организации, методической оснащенности, планирования и реализации в условиях образовательных учреждений.

**Выявление внешних признаков суицидального поведения несовершеннолетних.** Под суицидальным поведением понимаются различные поступки, обусловленные стремлением лишиться себя жизни и служащие средством разрешения личностного кризиса, возникшего при столкновении человека с препятствием на пути реализации его важнейших потребностей и целей<sup>6</sup>.

У лиц, склонных к суицидальным мыслям и намерениям, отмечаются следующие психологические и поведенческие черты:

- депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, жизненной активности в целом, моторная заторможенность и ограничение суточной (ежедневной) двигательной активности, проблемы со сном;

---

<sup>6</sup> Самохвал В.Г. Особенности деструктивного поведения в молодежной среде. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-destruktivnogo-povedeniya-v-molodezhnoy-srede>.

– чувство изоляции, отверженности, в том числе вызванное уходом из семьи и лишением систем поддержки (распознаются по монологам ребенка или в целенаправленном диалоге);

– неспособность общаться с другими людьми из-за чувства безысходности, иногда с комментариями по поводу собственной никчемности, ничтожности;

– ощущение безнадежности и беспомощности, на пике которого возможна импульсивная суицидальная попытка;

– уверенность в том, что лучше не станет никогда, речь (и мысли) полны обобщений и фатальны: «жизнь ужасна», «всем все равно», «я безнадежен», «любые усилия напрасны»;

– настойчивые или повторные мысли и высказывания о самоубийстве;

– сужение восприятия окружающего и себя самого по типу туннельного видения, т.е. неспособность увидеть то положительное, что могло бы быть приемлемо для ребенка; в поле внимания остается только один выход из сложившейся ситуации, заметить остальные подросток не в силах<sup>7</sup>.

Нацеливание педагогов образовательных организаций на чуткое и внимательное отношение к изменениям в эмоциональном состоянии и поведении учеников – основа превентивного подхода в профилактике суицидальных рисков. В федеральных рекомендациях подчеркивается необходимость осведомленности педагогов в диагностически значимых критериях и признаках, выполняющих функции ориентирования и прогнозирования в педагогическом наблюдении<sup>8</sup>. Особого внимания требуют:

– подростки-одиночки;

– злоупотребляющие алкоголем или наркотиками;

– отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;

– сверхкритичные к себе;

– страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат;

– переживающие несоответствие между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;

– страдающие от болезней или покинутые окружением;

– склонные к самоповреждающему поведению.

Есть ряд признаков самоповреждающего поведения, на которые педагог в первую очередь должен обратить внимание<sup>9</sup>:

---

<sup>7</sup> Самохвал В.Г. Особенности деструктивного поведения в молодежной среде. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-destruktivnogo-povedeniya-v-molodezhnoy-srede>.

<sup>8</sup> Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18 января 2016 г. № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71218428/>.

<sup>9</sup> Аутодеструктивное поведение в подростковом возрасте: профилактика и основы психолого-медико-педагогической помощи: методические рекомендации / автор-составитель Н.А. Польская. Москва: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019. С. 46.

– одежда с длинными рукавами и штанинами даже в жаркую погоду или на занятиях физкультурой;

– бинты или многочисленные браслеты, полностью закрывающие запястья;

– следы старых или новых порезов и царапин, шрамы, которые подросток не может объяснить или находит постоянно повторяющиеся банальные объяснения;

– лезвия или острые предметы в сумке, хотя их не нужно приносить на урок;

– оборонительная позиция, когда поднимается тема самоповреждения.

Помимо знаний о таких характерных внешних особенностях, классный руководитель, педагог-предметник, любой сотрудник школы может освоить информацию о комплексных признаках суицидальной угрозы, включающих поведенческие, словесные и эмоциональные изменения (Приложение 1).

Возможные способы информирования подростков о суицидальных намерениях дифференцируются на прямые и косвенные:

– прямое устное сообщение, когда открыто выражаются мысли или планы в отношении суицида;

– косвенное устное сообщение, в котором подростки не так явно делятся своими мыслями: «Я так больше не могу...»;

– прямое невербальное информирование (приобретение лекарств);

– косвенное невербальное сообщение (внезапное желание завершить дела, раздать любимые предметы и пр.).

Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних может быть эффективной только при комплексности и внедрении командного стиля работы. При этом особая роль отводится классному руководителю как человеку, который общается с подростком регулярно, может заметить и непосредственно повлиять на позитивное разрешение трудной для подростка ситуации. Рекомендации для классного руководителя должны носить конкретный и прикладной характер, быть сформулированы в терминах «действия»:

1. Если вы увидели хотя бы один из признаков, свидетельствующий о надвигающейся угрозе подростку, это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним.

2. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию.

3. Помните, что доверительное общение выступает дополнительным фактором защиты.

4. Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.

5. Если вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями<sup>10</sup>.

Организовать педагогическое наблюдение за подростками группы риска и сделать его более эффективным помогает схема (карта) индикаторов суицидального риска (особенностей сложившейся ситуации, внешнего поведения, когнитивной деятельности, высказываний и настроения человека, увеличивающих степень риска суицидального поведения), которая может использоваться в школе. В настоящем методическом пособии классным руководителям предлагается обновленная карта наблюдения «Наличие факторов кризисной ситуации у обучающихся» (Приложение 7). Карта наблюдения нацеливает классного руководителя на фиксацию определенных внешних и внутренних маркеров неблагополучия, позволяет замечать и отмечать изменения в поведении, эмоциональной сфере подростков, своевременно информировать родителей о возникших проблемах с успеваемостью или нетипичном поведении ученика в школе.

**Проведение родительского всеобуча по вопросам урегулирования детско-родительских отношений, профилактики суицидального поведения несовершеннолетних.** Просветительская работа с родителями – базовое направление деятельности образовательных организаций. Однако проблематика, связанная с суицидальными рисками несовершеннолетних, имеет свою специфику предъявления, поскольку способна активизировать защитные механизмы родителей в сторону нивелирования проблемы, ухода от ее обсуждения, рационализации и пр. Профессионализм классного руководителя, педагога-психолога во многом определяет успешность взаимодействия с родительской аудиторией, так как позволяет избежать наиболее типичных просчетов.

Крупный специалист в области подростковой и семейной психологии Л.Б. Шнейдер в своем курсе «Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога» отметила наиболее распространенные ошибки во взаимодействии и просвещении родителей: «Работая с семьей, школьные психологи стремятся к родительскому всеобучу. Обучение родителей обычно понимают как сообщение информации, которая сделает их компетентными воспитателями. Конечно, такая информация необходима. Но на общение родителей с детьми повлияют не столько знания, полученные на лекциях, сколько опыт, приобретенный в диалогическом общении с психологом. Отношения диалога не ввести в школу лишь

---

<sup>10</sup> Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде: методические рекомендации для педагогов образовательных организаций / Министерство просвещения Российской Федерации; ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей». Москва, 2018. URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/2.Metodicheskie-rekomendatsii-po-obespecheniyu-psiologicheskoy-bezopasnosti-obrazovatelnoj-sredy-dlya-pedagogov-OO.pdf>.

указаниями и рекомендациями. Этими идеями можно проникнуться, только поверив в их конструктивность.

Начинать работу с семьей психологу (в некоторых случаях – учителю или воспитателю) следует с трансляции родителям положительного образа ребенка. Педагогу-психологу следует изначально сконцентрироваться на «сохраненных», позитивных аспектах личности ребенка, если он рассчитывает на объединение усилий с родителями.

Ошибка! Начинать беседу с «вываливания» на родителей всех бед и проблем ребенка, с выдачи его нелицеприятной характеристики.

Далее следовало бы поделиться с родителями теми знаниями, которые не могли быть получены ими в семье (особенности общения ребенка со сверстниками, его учебной деятельности и т.п.). Некоторые данные могут оказаться неожиданными, интересными для родителей.

Ошибка! Перегружать родителей данными диагностических обследований, подробно сообщать им о страхах ребенка, его агрессивности, невротичности, неустойчивом внимании и т.д.

Обсудив наиболее важные и интересные факты из школьного «альбома» ребенка, следует перейти к ознакомлению психолога с проблемами семьи в воспитании ребенка. На этом этапе психолог поддерживает диалог с родителями, в котором последним принадлежит активная роль. Необходимо подчеркнуть, что позиция психолога в таком диалоге партнерская.

Ошибка! Искать в сообщениях родителей негатив; беспрестанно констатировать их родительскую некомпетентность; неумение их выслушать, понять их позиции и ценностные ориентации; попытка ускорять процесс разговора. Ключевым моментом встречи является совместное исследование и объединение усилий для формирования личности ребенка»<sup>11</sup>.

Взяв за основу высказанную профессиональную позицию, можно выделить несколько ключевых принципов взаимодействия педагогов, педагогов-психологов с родителями в профилактике кризисных состояний и суицидальных рисков у подростков:

- способность к конструктивному диалогу и равенство позиций;
- формирование отношений доверия;
- актуальность и доступность предъявляемой информации;
- отказ от запугивания и упрощений;
- эмоциональное вовлечение родителей в обсуждаемый материал;
- обращение к их опыту и компетентности;
- активизация рефлексивных механизмов как основы осмысления и изменения родительского опыта;

---

<sup>11</sup> Шнейдер Л.Б. Материалы курса «Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога». Лекции 5–8. Москва: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. С. 68.

– использование рекомендованной и качественной методической продукции;

– использование активных и интерактивных приемов обучения.

В основе психолого-педагогических технологий профилактической работы с родителями лежат методические разработки Ю.Б. Гиппенрейтер, И.М. Марковской, К. Фопеля, О.В. Хухлаевой и многих других авторов, при этом основной акцент в них делается на методы активного обучения, в частности на тренинг, ориентированный на формирование конструктивных стратегий преодоления трудностей у подростков. Рекомендуемые интерактивные приемы работы с родителями<sup>12</sup>:

1. Ролевые игры. В ходе проигрывания небольших сценок спланированного или произвольного характера, отражающих модели жизненных ситуаций, имитируются и разрешаются проблемы. Это хорошая наработка вариантов поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться родители.

2. Деловые игры. Посредством моделирования системы отношений в ходе игры участники анализируют заданные условия и принимают оптимальные решения, выбирают наиболее целесообразный путь и т.п.

3. Дискуссия. Этот метод позволяет с помощью логических доводов воздействовать на мнение, позиции и установки участников дискуссии в процессе непосредственного общения.

4. Синектика – коллективная творческая деятельность, основанная на целенаправленном использовании интуитивно-образного, метафорического мышления участников. Предлагаются упражнения, построенные на символической аналогии (выразить суть задачи в виде символов).

5. Мозговой штурм. Техника используется в занятии как способ закрепления полученной информации по теме, ее расширение за счет генерирования новых идей и активизации творческого потенциала участников.

6. Арт-терапия. Применяются отдельные приемы как вспомогательное средство для диагностической работы; средство развития внимания к чувствам, усиления ощущения собственной личностной ценности, расширения способов самовыражения родителей.

7. Изотерапия. Ее применение создает атмосферу доверия, терпимости и внимания к внутреннему миру человека, вызывает положительные эмоции, помогает преодолеть апатию, сформировать активную жизненную позицию.

8. Библиотерапия. Подбирается литературный материал для чтения (рассказы, притчи), которые родители могут применить к какой-то ситуации.

9. Метод я-сообщения. Освоение этого метода позволит родителям применять его на практике в ситуации конфликта и конфронтации, столкновения интересов ребенка и родителя. Родители смогут искренне и эмо-

---

<sup>12</sup> Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18 января 2016 г. № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71218428/>.

ционально честно выразить свои чувства по отношению к поведению ребенка в форме, необходимой, чтобы сохранить отношения уважения, эмпатии и принятия, вместе с тем побуждая ребенка изменить свое поведение с учетом интересов родителя.

10. Метод активного слушания. Родители приобретут навыки заинтересованного слушания своих детей, выражения эмпатии.

11. Мини-лекция. Используется для теоретического обоснования темы занятия, системы представлений о том или ином предмете, явлении, помощи участникам в том, чтобы осмыслить проблему и прийти к определенному выводу.

12. Проблемное задание. Цель – теоретическое осмысление реальных проблем, поиск путей их практического решения.

13. Анализ конкретных ситуаций.

14. Практическое задание: формирование навыков и умений применения приобретенных знаний в практической деятельности.

15. Метод обратной связи: в организации профилактической работы с родителями важно получать обратную связь не только от родителей, но и от специалиста (психолога, социального педагога), который наблюдает за семьей, консультирует ее, оказывает необходимую помощь.

Организацию эффективной просветительской работы с родителями, в какой бы форме она ни реализовывалась (очной или дистанционной), через родительское собрание, родительскую группу или клуб, тренинговую программу развития родительской компетенции и др., структурно можно разделить на три этапа. Каждый этап направлен на решение различных частных задач и состоит из особых методов и приемов.

*Установочный (ориентировочный) и диагностический этап.* Его цели: снятие тревожности, повышение уверенности каждого участника, формирование желания сотрудничать со специалистами и что-либо узнать, а в некоторых случаях изменить, выявление ключевых потребностей в специализированных знаниях.

*Просветительский и развивающий этап с элементами обучения и последующей отработкой полученных знаний и навыков.* Цели: прояснение и уточнение запросов, ожиданий, совместный анализ трудностей и проблем, обучение эффективным стратегиям и методам коммуникации, саморегуляции и т.д., то есть овладение знаниями, умениями и навыками в соответствии с теми или иными запросами.

*Этап оценки эффективности.* Цели: оценка полученных результатов, обсуждение рекомендаций<sup>13</sup>.

---

<sup>13</sup> Организация просветительской работы с родителями по вопросам профилактики девиантного поведения: методические рекомендации для руководителей образовательных организаций / Н.В. Дворянчиков [и др.]. Москва: МГППУ, 2018. С. 39.

Приведем тематику основных разделов, которые, как правило, встречаются в методических рекомендациях, информационных материалах, примерах родительских собраний, профилактических программах для родителей на тему профилактики суицидальных рисков у несовершеннолетних:

- особенности подросткового возраста;
- риски и угрозы в жизни подростков;
- информационные риски, опасные группы, опасный контент;
- специфика проживания подростками кризисной или трудной ситуации;
- поведенческие, эмоциональные, словесные признаки суицидального поведения;
- резкие изменения в поведении и высказываниях, которые должны насторожить;
- мифы и стереотипы о подростковых суицидах;
- что может сделать взрослый при преодолении подростком кризисных ситуаций;
- что стоит и что не стоит делать и говорить;
- рекомендации по оказанию помощи и поддержки подросткам, выстраиванию конструктивного диалога с родителями.

На наш взгляд эффективность подачи родителям того или иного информационного блока во многом будет зависеть от выбранного способа, интерактивных приемов, включения дополнительных рефлексивных заданий.

Вот пример типичного описания изменений в поведении детей и подростков, на которые родители должны обратить внимание:

#### **Поведенческие признаки суицидального поведения:**

*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.

*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 подоб-

ные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат – неприязнь окружающих, их отчуждение. 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 ничемными, 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 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. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из школы.

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 любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью привести свои дела в порядок.

13. *Психологическая травма.* Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слову может привести крупное эмо-

циональное 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<sup>14</sup>.

Полагаем, что простое включение такой информации в слайд-презентацию, раздаточный материал или буклет для родителей будет иметь низкую степень эффективности. Важно предоставить родителям возможность активной проработки информации, обсуждения ее в мини-группе, в ходе родительского собрания или индивидуально – в зависимости о выбранной педагогами формы взаимодействия с родителями в рамках просветительской деятельности.

#### **Примеры:**

1. Прочитайте информацию о поведенческих признаках суицидальных рисков.

**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.

*Потребность в общении – базовая потребность человека. Почему подростки замыкаются? Как можно этого избежать?*

2. Прочитайте информацию о поведенческих признаках суицидальных рисков.

**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.

*Насколько текст согласуется с вашим представлением о депрессии?*

*В связи с тем, что депрессией часто называют незначительный упадок настроения, не перестали ли мы воспринимать ее серьезно?*

*Знакомо ли вам словосочетание «подростковая депрессия»?*

---

<sup>14</sup> Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов по работе с родителями обучающихся образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению / Министерство образования и науки Российской Федерации; ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей». Москва, 2018. С. 14.

*Есть ли у вас опыт общения с человеком в состоянии депрессии? Как ему помочь?*

3. Прочитайте информацию о поведенческих признаках суицидальных рисков.

**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.

*Неопрятный внешний вид подростка должен привлечь к нему внимание взрослых. Зачастую происходит наоборот... Почему?*

*На что в первую очередь направить родительскую реакцию – на выяснение причин небрежности в одежде или на понимание того, что происходит внутри?*

Дополнительные вопросы и интерактивные приемы помогают родителям осмысливать свой опыт общения с детьми, находить в нем слабые и сильные стороны. В таком дискуссионном диалоге важно четко обозначить следующие моменты:

– то, что взрослому кажется пустяком, для подростка может быть поводом для очень серьезных душевных переживаний (примеры);

– у подростков еще недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, им может показаться, что уход из жизни – лучший выход из кризисной ситуации;

– дети и подростки редко напрямую просят им помочь или поговорить с ними, гораздо чаще они делают это косвенным образом;

– родители могут помочь своим детям, если вовремя заметят признаки кризисного состояния и поговорят с ними, будут внимательны к их эмоциональному состоянию, проявят искреннюю заинтересованность.

Рекомендации (памятки), которые получают родители по итогам родительских собраний, консультативных встреч, участия в тренинговой профилактической программе также могут быть дополнены вопросами, заданиями, развивающими навыки продуктивной коммуникации с подростком. Вот пример рекомендаций для родителей по приемам первичной профилактики кризисных ситуаций в общении с детьми. Можно дополнить каждый пункт вопросами для самоанализа (группового обсуждения):

1. Удастся ли мне так поступать?

2. Что мешает (отвлекает, препятствует)?

3. Каких правил в общении с подростком я точно придерживаюсь (буду соблюдать как можно чаще в случае необходимости)?

Вопросы для самоанализа, на которые родитель может зрительно опереться (в слайд-презентации, раздаточном материале), структурируют получаемую информацию, позволяют чувствовать себя активным субъектом обучающего взаимодействия, имеют развивающий эффект.

### **Рекомендации по приемам первичной профилактики для родителей:**

1. Не следует говорить слова, содержащие в себе прямое или косвенное побуждение к саморазрушению. Например: «лучше умереть...», «хоть бы тебя уже не стало», «хоть бы тебя не было», «умри уже», «убей себя», «я не хотел(а), чтобы ты появился(ась) на свет», «хоть бы ты куда-нибудь делся», «мне от тебя хоть в петлю», «никакой жизни с тобой нет» и т.п. Такие слова нередко говорятся на сильных эмоциях, но они закладывают основу для самообесценивания подростка, включая переживание собственной ненужности и одиночества.

2. Проявляйте интерес к чувствам и эмоциям ребенка. Не замалчивайте и не игнорируйте его негативные переживания. Спрашивайте, что сейчас ребенок чувствует, есть ли что-то, что не дает ему покоя, что вызывает беспокойство.

3. Не обвиняйте ребенка в том, что он хуже своих ровесников, что не похож на других. Конечно же, он похож на вас.

4. Не демонстрируйте свое разочарование им.

5. Обеспечьте его потребности в семейной поддержке и заботе, не пренебрегайте ими.

6. Будьте внимательными к переменам в его настроении, к новым необычным состояниям (например, сонливость или чрезмерная веселость, беспокойство или апатия), предпочтениям (например, подбор закрытой бесформенной одежды; неряшливость, которой не было ранее).

7. Проявляйте интерес к тому, что происходит в жизни подростка: с кем он сейчас общается; какую музыку слушает; о чем тексты песен; что особенного в людях, которыми он восхищается; какие темы его больше всего захватывают.

8. Для совместного просмотра, прослушивания или рекомендаций книг для прочтения подбирайте созидательный, вдохновляющий контент, демонстрирующий высокий потенциал человека к изменению себя, самосозданию, самопомощи, заботе о других.

9. Если вы сами переживаете сложный жизненный период, эмоциональные проблемы, лучше всего обратиться к специалисту (психологу, психотерапевту). Прогресс в решении собственных проблем благотворно скажется на семейном микроклимате, а значит, на психическом здоровье вашего ребенка<sup>15</sup>.

Как мы видим, методический инструментарий для родительского всеобуча активно разрабатывается на федеральном уровне и рекомендуется в регионы. Но даже пользуясь готовой программой, разработкой, памяткой,

---

<sup>15</sup> Аутодеструктивное поведение в подростковом возрасте: профилактика и основы психолого-медико-педагогической помощи: методические рекомендации / автор-составитель Н.А. Польская. Москва: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019. С. 36–37.

специалисту следует продумать форму подачи материала, чтобы достичь эффекта эмоционального вовлечения родителей в обсуждаемый материал.

Положительно зарекомендовали себя и активно используются в образовательных организациях детально разработанные практико-ориентированные пособия, в которых соблюдается принцип интерактивного взаимодействия с родителями:

1. Спасти от пропасти. Родительский всеобуч: программы профилактики суицидального риска, 2014 (лучшие разработки участников Всероссийского конкурса программ родительского всеобуча по профилактике детских и подростковых суицидов; программы могут реализовываться целиком в рамках курсов родительского просвещения, отдельные занятия и упражнения могут использоваться в рамках мобильных форм работы с родителями).

2. Сценарий Всероссийского родительского собрания «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков», 2017 (детально разработанные материалы для родительского собрания, включающие слайд-презентацию, комментарии к слайдам, подробные рекомендации о поведенческих и эмоциональных признаках членства ребенка в деструктивных сетевых сообществах, рекомендации для родителей по выстраиванию отношений с детьми).

3. Сценарий родительского собрания «Профилактика рисков аутодеструктивного поведения подростков», 2019 (обширный материал к родительскому собранию с рекомендациями по оказанию психологической поддержки подросткам в период итоговой аттестации, содержит интерактивные элементы, приложения, памятки).

4. Наглядно-методическое пособие для родителей «Формула семьи», 2019 (программа интерактивных занятий для родителей, включающих диагностику, примеры и задания по проблемам общения, рефлексивные упражнения, развивающие альтернативные поведенческие и воспитательные стратегии)<sup>16</sup>.

Программы родительского просвещения представлены также на сайте Федерации психологов образования России в рамках итогов ежегодного Всероссийского конкурса лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде<sup>17</sup>, на сайте Национальной родительской ассоциации<sup>18</sup>. Активно идет аккумуляция региональных практик

---

<sup>16</sup> Материалы доступны на сайте ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» в разделе «Всероссийское родительское собрание». URL: <https://fcprc.ru/materials-category/vserossijskoe-roditelskoe-sobranie/>.

<sup>17</sup> Федерации психологов образования России. Лауреаты Всероссийского конкурса лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде. Аннотированный перечень программ – лауреатов конкурса. URL: <https://rospsy.ru/KPresults>.

<sup>18</sup> Национальная родительская ассоциация. Родительское просвещение. URL: <http://nra-russia.ru/glavnaya/roditelskoeprosveshhenie/>.

и программ родительского просвещения, в том числе и в русле профилактики суицидальных рисков.

С 2018 года в образовательных организациях региона реализуется программа «Все в твоих руках!»<sup>19</sup>, разработанная совместно специалистами Саратовской общественной организации инвалидов «Ты не один» и регионального центра практической психологии и инклюзивного образования ГАУ ДПО «СОИРО». Программа является победителем Всероссийского конкурса лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде (2018) и имеет гриф «Рекомендовано Федерацией психологов образования России». В рамках программы разработан сценарий родительского собрания, направленного на профилактику рискованного поведения. Скачать видеоматериал к родительскому собранию можно по ссылке: [https://yadi.sk/i/aЭ,vsLQ0Zx\\_R-7UQ](https://yadi.sk/i/aЭ,vsLQ0Zx_R-7UQ).

Конечно, следует сказать и о сложностях родительского просвещения, которое в реальности не достигает уровня всеобуча, характеризуется дифференцированностью родительской аудитории с точки зрения образовательного и социального статуса родителей, их представлений о зонах ответственности семьи и школы, практиках воспитания и дисциплинирования, готовности к выполнению рекомендации специалистов и приобретению нового опыта. Вспоминается известная цитата И. Кона: «25 % родителей, применяющих телесные наказания, не заинтересованы в получении информации об эффективном родительстве – им и так все ясно»<sup>20</sup>. Тем не менее развитие психологической культуры родителей, осознанного и ответственного родительства остается важной и перспективной задачей.

**Проведение тематических мероприятий, классных часов по вопросам информационной безопасности детей.** Современные дети и подростки, широко используя возможности цифровой среды, часто сталкиваются с рисками и угрозами в сети Интернет (киберугрозы) и за ее пределами. К числу рисков цифровой социализации детей и подростков относят:

1. *Контентные риски* возникают в процессе использования материалов, содержащих противозаконную, неэтичную и вредоносную информацию: насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, пропаганду суицида, наркотических веществ и т.д.

2. *Коммуникационные риски* связаны с межличностными отношениями интернет-пользователей и включают в себя незаконные контакты (например, с целью встречи), кибербуллинг, киберпреследования, киберунижения, груминг и др.

---

<sup>19</sup> Серякина А.В., Павленко В.Р. Все в твоих руках!: методическое пособие. Саратов, 2018. 40 с.

<sup>20</sup> Кон И.С. Бить или не бить? Москва: Время. С. 119. URL: [https://bookap.info/deti/kon\\_bit\\_ili\\_ne\\_bit/bypage/119](https://bookap.info/deti/kon_bit_ili_ne_bit/bypage/119).

3. *Потребительские риски* – это злоупотребление правами потребителя: риск приобретения товара низкого качества, подделок, контрафактной и фальсифицированной продукции, хищение денежных средств злоумышленником через онлайн-банкинг и т.д.

4. *Технические риски*: возможность повреждения ПО, информации, нарушение ее конфиденциальности или взлом аккаунта, хищения паролей и персональной информации злоумышленниками посредством вредоносного ПО и др. угроз.

5. *Интернет-зависимость*: непреодолимая тяга к чрезмерному использованию интернета. В подростковой среде проявляется в форме увлечения видеоиграми, навязчивой потребности к общению в чатах, круглосуточном просмотре фильмов и сериалов в Сети.

Профилактика столкновения подростков с онлайн-рисками предполагает решение комплекса задач:

– формирование у школьников умения ориентироваться в современной информационной среде;

– поддержка творческой деятельности детей в целях их самореализации в информационной среде;

– формирование у детей и подростков чувства ответственности за свои действия в информационном пространстве;

– повышение уровня цифровой компетентности как самих школьников, так и взрослых: родителей и педагогов.

Реализуя профилактическую работу с обучающимися в данном направлении, педагоги могут опереться на концепцию цифровой компетентности Г.У. Солдатовой<sup>21</sup>. Структура *цифровой компетентности* включает несколько компонентов: знания, умения и навыки, мотивацию, ответственность (включающую в том числе безопасность). Каждый из компонентов может реализовываться в различных сферах деятельности в интернете (работа с контентом, коммуникация, техносфера, потребление) в разной степени. Соответственно, были выделены **четыре вида цифровой компетентности**:

– информационная и медиакомпетентность – знания, умения, мотивация и ответственность, связанные с поиском, пониманием, организацией, архивированием цифровой информации, ее критическим осмыслением, а также с созданием информационных объектов с использованием цифровых ресурсов (текстовых, изобразительных, аудио и видео);

– коммуникативная компетентность – знания, умения, мотивация и ответственность, необходимые для различных форм безопасной цифровой коммуникации (электронная почта, чаты, блоги, форумы, социальные сети);

---

<sup>21</sup> Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Психологические модели цифровой компетентности российских подростков и родителей // Национальный психологический журнал. 2014. № 2 (14). С. 27–35.

– техническая компетентность – знания, умения, мотивация и ответственность, позволяющие эффективно и безопасно использовать технические и программные средства для решения различных задач;

– потребительская компетентность – знания, умения, мотивация и ответственность, позволяющие решать с помощью цифровых устройств и интернета различные повседневные задачи, связанные с конкретными жизненными ситуациями, удовлетворением различных потребностей.

Формирование информационной безопасности школьников в первую очередь предполагает развитие навыков распознавания контентных и коммуникационных рисков и противодействия им.

Так, с суицидальным контентом в интернете подростки могут столкнуться разными способами<sup>22</sup>:

- случайная поисковая выдача;
- в социальных сетях, по репостам знакомых и незнакомых пользователей;
- через ссылки от друзей или знакомых;
- через общение в тематических чатах/сообществах;
- проявляя самостоятельный интерес;
- на основе рекомендаций в социальных сетях по предыдущим запросам и лайкам;
- через онлайн-игры.

В связи с высокими рисками встречи с суицидальным контентом дети и подростки должны иметь возможность системно развивать свою информационную компетентность в рамках базовых профилактических мероприятий:

– участие в проведении общероссийского Единого урока безопасности в сети Интернет: <https://www.единыйурок.рф>;

– участие во Всероссийской контрольной работе по информационной безопасности: <https://ediniy-urok-deti.ru/>;

– участие в конкурсах, квестах и конференциях по вопросам цифровой грамотности на портале «Сетевичок»: <http://www.сетевичок.рф>;

– развитие позитивной активности в сети в рамках различных программ и проектов: «Яндекс.Лицей», «Российское движение школьников», «Сделаем вместе!».

Участие школьников в общепрофилактических мероприятиях по развитию информационной безопасности не снимает потребности в специфических практикумах, классных часах, которые позволяют осмыслить тему именно суицидальных рисков. Пример такого практикума для подростков предложен в Приложении 3.

**Проведение мероприятий, пропагандирующих ценность человеческой жизни.** В каждой образовательной организации сложился свой уни-

---

<sup>22</sup> Солдатова Г.У., Чигарькова С.В., Дренёва А.А., Илюхина С.Н. Мы в ответе за цифровой мир: профилактика деструктивного поведения подростков и молодежи в интернете: учебно-методическое пособие. Москва: Когито-Центр, 2019. С. 139. URL: <https://tinyurl.com/32pzatzh>.

кальный опыт вовлечения детей в здоровый образ жизни, привитие ценностного отношения к здоровью. Навыки ответственного и безопасного поведения в сфере здоровья помогают формировать специальные программы, упоминаемые в федеральных рекомендациях по профилактике суицида: «Полезные привычки» (1–4 классы), «Полезные навыки» (5–9 классы), «Полезный выбор» (10–11 классы), «Все, что тебя касается», «Ладья» и др. Также рекомендуется проведение:

– тематических классных часов, направленных на формирование у обучающихся с 1 по 11 класс ценностного отношения к жизни: «Учимся строить отношения», «Ты не один», «Настроение на „отлично“», «Испытание одиночеством», «Не навреди себе!» и др.;

– круглых столов: «Мои жизненные ценности», «Социальные роли человека», «Причины детской и подростковой жестокости», «Спешите делать добро»;

– диспутов: «Где грань между реальностью и виртуальностью?», «Семья – это то, что с тобой всегда», «Конфликты: стратегии выхода»;

– брифингов и дискуссий: «Стрессы. Как ими управлять?», «Как противостоять давлению среды», «Проектируем свое будущее», «Вечные ценности в жизни человека»;

– ролевых и ситуационных игр: «Все в твоих руках», «Конфликты в нашей жизни», «Город разных точек зрения»;

– психологических занятий с элементами тренинга: «Как повысить свою самооценку», «Способы преодоления стресса», «Доверие в общении», «Суметь увидеть хорошее», «Я выбираю жизнь...»;

– конкурсов рисунков «Краски счастливой жизни», «Пусть всегда буду я!», «Я рисую счастливую жизнь», «Мой девиз в жизни»;

– сочинений, областных, муниципальных, городских и школьных акций, тематических выставок творческих работ «Я люблю тебя, жизнь!», «Твой выбор», оформления стенгазет, информационных сайтов и др.<sup>23</sup>

Добавим к этому широкому спектру мероприятий такую успешную форму региональной практики, как проведение в образовательных организациях Недели развития жизнестойкости<sup>24</sup>. Она может планироваться и реализовываться как итог повседневной профилактической и воспитательной работы, что предполагает предварительную подготовку учащихся и поддержку их инициатив, направленных на развитие жизнестойкости в течение всего учебного года.

---

<sup>23</sup> Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18 января 2016 г. № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71218428/>.

<sup>24</sup> Психолого-педагогическое сопровождение развития жизнестойкости в современном образовательном пространстве: учебно-методическое пособие / Г.Н. Малюченко, С.В. Шанин. Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2018. С. 35–39.

В рамках Недели развития жизнестойкости в образовательных организациях проводятся:

- уроки и тренинги жизнестойкости;
- конкурсы на лучшую презентацию примеров жизнестойкости;
- семинары, форумы, тематические концерты;
- театрализованные постановки, раскрывающие основные идеи философии жизнестойкости;
- акции по распространению философии жизнестойкости среди учащихся;
- конкурсы детских рисунков и рассказов, раскрывающих ценность личностных качеств и навыков, определяющих высокий уровень жизнестойкости;
- конкурс на лучшую презентацию художественного произведения, раскрывающего основные идеи философии жизнестойкости и др.

Понятие «жизнестойкость» выступает ценностной альтернативной рискованного и саморазрушающего поведения, поэтому важно, чтобы практики развития жизнестойкости внедрялись в образовательное пространство, шел процесс формирования и обучения школьных команд, проводились не только акции и творческие конкурсы по тематике жизнестойкости, но и психологические тренинги для подростков, помогающие совершить осознанный ценностный выбор<sup>25</sup>.

**Проведение психологических тренингов, направленных на оптимизацию межличностных отношений в детском коллективе.** Как уже упоминалось, тематика тренингов (мини-тренингов) для детей и подростков может быть разнообразна, но с учетом задач превенции суицидальных рисков рассмотрим методические инструменты профилактики буллинга в школьной среде.

Под буллингом (травлей) понимается запугивание, унижение, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого человека чувство страха и подчинить его воле обидчика (-ов). Буллинг включает в себя четыре главных компонента: агрессивное и негативное поведение, регулярность осуществления, дисбаланс власти в отношениях участников, умышленность.

Согласно результатам оценки образовательных организаций Саратовской области по модели PISA (2019), 29 % опрошенных учеников отметили, что за последний учебный год несколько раз в месяц или чаще подвергались различным формам социальной травли (над ними насмехались, распространяли порочащие сплетни, держали в неведении относительно

---

<sup>25</sup> Тренинг-программа «Мой жизненный путь: целостное видение и осознанный выбор» // Психолого-педагогическое сопровождение развития жизнестойкости в современном образовательном пространстве: учебно-методическое пособие / Г.Н. Малюченко, С.В. Шанин. Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2018. С. 40–60.

школьных дел); каждый десятый (11 %) подвергался агрессивной травле (им угрожали другие учащиеся, отбирали или портили личные вещи, избивали или грубо обращались)<sup>26</sup>.

Ситуация эмоционального отвержения (травли) в которую может попасть ученик, является существенным фактором развития риска суицидального поведения. Изучение МВД России буллинга показывает, что практически во всех случаях травли предшествуют затяжные негативные межличностные отношения, которые развиваются на глазах сверстников, педагогов и родителей. Одной из трудностей, возникающей при организации деятельности по профилактике буллинга (травли), является скрытый характер протекания начальной стадии процесса травли. Если прямое насилие можно объективно наблюдать, то косвенная агрессия распознается на этапе, когда жертва испытывает психологические последствия травли или обращается за помощью к третьему лицу<sup>27</sup>. В этой связи ключевыми принципами профилактики буллинга в школе становятся:

1. Ранняя профилактика и раннее вмешательство.
2. Активность в выявлении фактов буллинга и противодействия ему со стороны всего педагогического коллектива и родителей – ученик не должен остаться один на один с насилием.
3. Разработка и принятие алгоритмов действий в случае выявления фактов насилия и буллинга среди обучающихся.
4. Включение антибуллинговых мероприятий в профилактические планы работы образовательных организаций (классные часы, родительские собрания, педагогические советы).
5. Системная работа по формированию безопасной среды школы и оздоровление климата детских коллективах, в том числе через реализацию психолого-педагогических программ, тренинговых занятий с обучающимися.

Самой ранней профилактикой буллинга является укрепление и повышение сплоченности, дружелюбия в детских коллективах уже в начальной школе, развитие у детей навыков конструктивного решения конфликтов, поддержания здоровых межличностных отношений.

Пример системного подхода в этом направлении – разработанные Министерством Просвещения Российской Федерации методические комплексы

---

<sup>26</sup> Результаты региональной оценки по модели PISA. Саратовская область, 2019. С. 12.

<sup>27</sup> Информация о региональных практиках работы в сфере профилактики буллинга (травли) несовершеннолетних, в том числе в отношении обучающихся с ОВЗ, включая форматы мероприятий антибуллинговых кампаний, а также инструментах мониторинга социально-психологического климата в образовательной среде. Приложение к Протоколу заседания Правительственной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав от 1 апреля 2021 г. № 28, раздел I, пункт 2. URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/64c58aaaea635f6f1be4cd2516cfe549/download/3681/>.

для психологического сопровождения обучающихся общеобразовательных организаций, включающие программы развития социально-эмоциональных навыков. Программы являются частью основных образовательных программ начального общего образования, основного общего и среднего общего образования (раздел «Коррекционно-развивающая работа») и могут реализовываться педагогом-психологом в рамках внеурочной деятельности<sup>28</sup>.

Более мобильной формой работы с обучающимися остаются классные часы, уроки психологии, в рамках которых также возможно использование тренинговых технологий. Вспомним, что одним из главных приемов превентивной работы является передача знаний и навыков по принципу «равный – равному», что предусматривает подготовку старшеклассников к работе с младшими школьниками. Зачастую именно сверстник становится авторитетом и образцом для подражания в группе. Организуя работу в позиции «на равных», волонтер обучается сам и помогает младшему участнику занятий учиться брать на себя ответственность за свое поведение и действия.

Пример урока с элементами тренинга по профилактике школьной травли для подростков 8 класса с целью их дальнейшей профилактической работы с пятиклассниками, а также список антибуллинговых программ для подростков приведены в приложениях 4 и 5.

В целом добавим, что, по мнению экспертов, программы развития социальных навыков и формирования ненасильственных моделей поведения должны:

- целенаправленно формировать адаптивные поведенческие установки;
- использовать ценностно-мотивационный подход, чтобы актуализировать у обучающихся ценность здоровых межличностных отношений без насилия и дискриминации;
- применять интерактивные методы обучения для активного вовлечения обучающихся в образовательный процесс;
- вовлекать обучающихся мальчиков в обсуждение гендерных стереотипов и норм, подпитывающих гендерное насилие в отношении как девочек (женщин), так и мальчиков (мужчин);
- рассматривать примеры ситуаций, связанных с проявлением насилия, способы предупреждения таких ситуаций и выхода из них;
- учитывать влияние окружающей социальной среды, распространенные в обществе стереотипы, социокультурные особенности и национальные традиции;

---

<sup>28</sup> Методические комплексы для психологического сопровождения обучающихся общеобразовательных организаций, в том числе программы развития социально-эмоциональных навыков учащихся / авторы-составители: Н.Н. Васягина, Е.С. Барина, Ю.А. Герасименко [и др.]. Москва: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2020. URL: [https://vbudushee.ru/library/psy\\_umk/](https://vbudushee.ru/library/psy_umk/).

– учитывать уровень профессиональной подготовки педагогов и ресурсные возможности образовательной организации<sup>29</sup>.

Во время проведения обучающих занятий важно создать психологически комфортную и безопасную обстановку, чтобы содержание обсуждений, высказываний становилось личностно принятым, ценностным для каждого из участников. Это достигается путем использования таких методов обучения, при которых педагог выступает в роли модератора и, не предлагая готовых решений и оценок, побуждает обучающихся к самостоятельному определению своего отношения к различным жизненным ситуациям и выстраиванию модели своего поведения.

**Проведение инструктажей с работниками о порядке действий при возникновении кризисных ситуаций.** Согласно рекомендациям Министерства Просвещения Российской Федерации 2018<sup>30</sup> и 2020 года<sup>31</sup>, выделяются два типа кризисных ситуаций: обусловленные изменениями в естественном жизненном цикле (кризисы развития) или травмирующими событиями жизни. Кроме того, кризисные ситуации в своей основе могут иметь объективный и субъективный компоненты. Объективный компонент представлен воздействиями внешнего, предметного и социального мира, в то время как субъективный заключается в восприятии и оценке человеком ситуации как критической.

Обеспечение безопасности образовательной среды в кризисных ситуациях включает три типа мероприятий:

- 1) профилактические меры;
- 2) непосредственное действие в чрезвычайной ситуации;
- 3) послекризисные меры.

Разработка **антикризисного плана** необходима для организации эффективных действий всех участников образовательных отношений в кризисной ситуации. Каждая школа должно иметь план действий в ЧС. План безопасности включает разные компоненты и направлен на обеспечение физической, психологической безопасности и благополучия учащихся и персонала.

---

<sup>29</sup> Предотвращение насилия в образовательных организациях: информационно-методическое пособие для руководителей и педагогических работников образовательных организаций. 2-е доп. изд. / Л.А. Глазырина [и др.]; под ред. Т.А. Епояна. Барнаул, 2017. С. 84.

<sup>30</sup> Обеспечение психологической безопасности образовательной среды: методические рекомендации для руководителей общеобразовательных организаций / под ред. Л.П. Фальковской. Москва: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. URL: <https://tinyurl.com/y28b4e5r>.

<sup>31</sup> Письмо Министерства просвещения РФ от 11 мая 2021 г. № СК-123/07 «Об усилении мер безопасности». Приложение. Рекомендации по организации действий в кризисной ситуации для участников образовательных отношений. URL: <http://base.garant.ru/400744837/#ixzz6vUisDlaN>.

Антикризисный план должен включать в себя следующие блоки:

- организационный (кто будет отвечать за планирование и порядок действий в ЧС);
- методический (выявляются критерии для оценки эффективности работы);
- ресурсный (материально-технические и кадровые вопросы).

Каждый блок формируется с учетом и в зависимости от следующих факторов:

- типы чрезвычайных ситуаций;
- признаки, определяющие кризисный характер этих событий;
- каков алгоритм действий;
- каким образом и по каким критериям распределять медицинскую и психологическую травмы;
- как выявить учащихся и сотрудников, которым может потребоваться последующая консультация;
- порядок действий в отношении учащихся, персонала, родителей, СМИ;
- какие дополнительные внешние ресурсы могут быть использованы и каким образом;
- кто будет оценивать эффективность действий и необходимость доработки и изменения кризисного плана;
- какие обучающие тренинги для сотрудников необходимо провести;
- как будет происходить информирование о кризисной ситуации и плане действий в самой образовательной организации.

Когда общий план разработан, можно приниматься за прорисовку деталей (алгоритм действий, время, место, ответственный, технические средства и т.д.). Именно с целью разработки и реализации подобного плана действий в образовательных организациях необходимо создавать **школьные антикризисные команды**. Все функции в такой команде заранее распределены, каждый должен знать:

- кто отвечает за оповещение всех членов команды при необходимости;
- кто регулирует и выстраивает системы коммуникации;
- кто и каким образом обеспечивает контроль слухов;
- кто обеспечивает первую помощь (психологическую, социальную и медицинскую);
- кто взаимодействует со СМИ (правильнее перепоручать такое взаимодействие органам управления образованием);
- кто обеспечивает эвакуацию и перевозку;
- кто проводит индивидуальное и групповое консультирование;
- кто планирует и проводит работу с последствиями кризисной ситуации.

Опыт показывает, что за каждую функцию должны отвечать 1–2 участника команды. Важно помнить о том, что контактная информация о команде должна быть доступна и размещена около телефона, на доске объявлений и т.д.

На эффективность работы антикризисной бригады будет влиять четкость и слаженность совместных действий ее членов. С этой целью с членами антикризисной команды должны проводиться тренинги и обучение. В программу обязательно включаются теоретический и практический блоки:

- информация, дающая представление о кризисных ситуациях и их последствиях;
- знания по оценке риска суицида;
- техники дебрифинга, кризисного вмешательства для разных возрастных групп;
- физиологические и психологические реакции человека (ребенка) на острый стресс;
- стабилизирующие факторы посттравматической ситуации (восстановление контроля над жизненными обстоятельствами).

В качестве обучающих материалов могут использоваться видеозаписи консультаций, ролевые проигрывания ситуаций и супервизия. При планировании шагов по оказанию помощи необходимо учитывать как минимум три аспекта, определяющих первоочередность в оказании помощи:

- аспект физической близости к месту события;
- аспект эмоциональной близости и непосредственной вовлеченности (травмированные дети, родители, семья, свидетели события, друзья пострадавших, одноклассники, педагоги, персонал образовательного учреждения, администрация учреждения, представители вышестоящих организаций);
- социально-психологический аспект (те, кто идентифицирует себя с пострадавшим; крайне чувствительные люди; люди, переживающие сложный личный или социальный кризис; люди, потерявшие близких за последний год или имеющие подобную свежую травму).

Очень важно, чтобы работа антикризисной команды проводилась при поддержке внешнего консультанта, оказывающего помощь как на стадии формирования команды, ее обучения, так и при действии в ЧС (этим специалистом должен быть представитель антикризисного подразделения или городской службы экстренной психологической помощи). В круг вопросов, решаемых представителем антикризисного подразделения, входят:

- консультации и поддержка антикризисной команды;
- оказание помощи при проведении дебрифинга (мера экстренной психологической помощи, психологическая беседа с человеком, пережившим экстремальную ситуацию или психологическую травму);
- предупреждение синдрома выгорания у членов антикризисной команды.

Ознакомление персонала с планом поведения в кризисной ситуации, обсуждение технических и психологических моментов поведения в таких ситуациях, проведение тренировочных сборов – все это необходимо, чтобы анти-

кризисный план и работа антикризисной команды оказались действенными<sup>32</sup>. Образец примерного плана мероприятий по предотвращению кризисных ситуаций в образовательной организации приведен в Приложении 6.

Таким образом, задачи общепрофилактической деятельности по превенции суицидальных рисков у несовершеннолетних включают в себя информационно-просветительскую работу со всеми участниками образовательных отношений: обучающимися, родителями, педагогическим коллективом. Уровень первичной профилактики в наибольшей степени соответствует возможностям и ресурсам образовательных организаций в решении задач позитивной социализации подрастающего поколения.

---

<sup>32</sup> Письмо Министерства просвещения РФ от 11 мая 2021 г. № СК-123/07 «Об усилении мер безопасности». Приложение. Рекомендации по организации действий в кризисной ситуации для участников образовательных отношений. URL: <http://base.garant.ru/400744837/#ixzz6vUisDlaN>.

## **ДИАГНОСТИКА И ВЫЯВЛЕНИЕ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, СКЛОННЫХ К СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ**

В связи с тем, что дети и подростки значительную часть своего времени проводят в школах, гимназиях, лицеях, колледжах, образовательные организации становятся местом, где реализуется масштабная работа по ранней профилактике социально-психологического неблагополучия. Выявление несовершеннолетних, склонных к суицидальному поведению, и организация профилактической работы с ними – одна из самых сложных задач психолого-педагогической практики, поскольку речь идет о сложном феномене и часто скрытых процессах. В данном случае речь идет о **вторичной профилактике** – выявлении и психолого-педагогической, медицинской поддержке лиц, находящихся в кризисной ситуации. Основная цель вторичной профилактики – выявить несовершеннолетних с суицидальными рисками и помочь им найти выход из сложившейся ситуации, стабилизировать психологическое состояние.

Согласно методическим рекомендациям «Система функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях», в рамках вторичной профилактики суицидального поведения в общеобразовательной организации:

- проводятся антикризисные мероприятия по результатам диагностики, включающие направление к профильным специалистам, индивидуальное и групповое (в составе семьи) консультирование, групповую работу с классом, осуществляемую педагогами-психологами, к которой при необходимости привлекаются социальные педагоги, классные руководители;

- для оказания методической помощи, супервизии по работе с группой риска привлекаются специалисты профильных организаций (психологических центров);

- дополнительно рекомендуется обучающимся и их родителям (законным представителям) индивидуальное обращение за психологической помощью к специалистам профильных организаций систем образования, здравоохранения и социальной защиты населения;

– оказывается психологическая помощь и сопровождение обучающихся группы риска по суицидальному поведению<sup>33</sup>.

Задачи педагога-психолога на этапе вторичной профилактики формулируются более конкретно:

1. На основании анализа наблюдений педагогов, плановой диагностики, запросов родителей выделить подростков группы риска, в том числе по суицидальному поведению

2. Провести дополнительную углубленную диагностику, позволяющую оценить патохарактерологические особенности, уровень тревожности и агрессивности, степень дезадаптации, степень суицидального риска.

3. Провести анализ диагностических данных и подготовить рекомендации.

4. Участвовать в работе школьного консилиума.

5. Участвовать в разработке и реализации индивидуальных программ сопровождения.

6. Включить подростков группы риска в индивидуальные и групповые занятия, целью которых будет отреагирование эмоционального напряжения, реабилитация коммуникативной компетентности, реабилитация образа «я», развитие фрустрационной толерантности, ранняя профилизация и др., то есть осуществить то, что обычно делает педагог-психолог в рамках коррекционного направления психолого-педагогического сопровождения.

7. Реализовать свою часть ответственности при работе с семьей подростка.

8. Разработать памятки для родителей и педагогов (как распознать острое кризисное состояние у ребенка и что с этим делать).

9. Организовать встречи педагогов и родителей с другими специалистами<sup>34</sup>.

Основой вторичной профилактики является предварительное выявление по эмоциональным и поведенческим нарушениям обучающихся группы риска с высоким уровнем дезадаптации, межличностными и/или семейными проблемами.

В соответствии с п. 4.1 и 4.2 Порядка межведомственного взаимодействия по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних, образовательные организации участвуют в выявлении несовершеннолетних, склонных к суицидальному поведению:

---

<sup>33</sup> Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2020 г. № 3-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях». С. 48. URL: <http://www.ovd.com.ru/doc30.pdf>.

<sup>34</sup> Максименкова Л.И. Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков, находящихся в кризисной ситуации: учебно-методическое пособие. Псков: Псковский государственный университет, 2013. С. 84.

П. 4.1. В целях выявления несовершеннолетних, склонных к суицидальному поведению, субъектами межведомственного взаимодействия проводится мониторинг факторов риска суицидального поведения среди обучающихся 7–11 классов: поведенческих, словесных, эмоциональных признаков суицидальной угрозы (далее – мониторинг). Мониторинг проводится в целях определения факторов риска суицидального поведения в соответствии с Приложением № 2 к настоящему Порядку ориентировочно в октябре и марте, с письменного согласия родителей (законных представителей) несовершеннолетних на психолого-педагогическое сопровождение обучающихся за исключением случаев проведения мониторинга в отношении несовершеннолетних, находящихся в учреждениях уголовно-исполнительной системы, и других установленных действующим законодательством случаях.

П. 4.2. Мониторинг обучающихся несовершеннолетних, склонных к суицидальному поведению, осуществляется образовательными организациями не реже чем два раза в год (ориентировочно в октябре и марте)<sup>35</sup>.

Фактически в данных пунктах речь идет о двух разных мониторингах (первичном и углубленном), имеющих разные задачи, что требует более четкого определения в тексте. По результатам первичного мониторинга выявляется группа риска, с которой должна быть проведена углубленная диагностика, сформулированы и реализованы задачи психолого-педагогического сопровождения. Мониторинг (углубленная диагностика) выявленных обучающихся несовершеннолетних, склонных к суицидальному поведению, реально провести в более поздние сроки, например, в ноябре и апреле.

Итак, первая ступень в выявлении обучающихся, подверженных риску развития суицидального поведения – проведение диагностики эмоционального благополучия среди школьников 7–11 классов. Такое психологическое обследование должно быть включено в перспективный годовой план работы педагога-психолога.

Общую диагностическую основу мониторинг факторов риска суицидального поведения составляют привычные для педагогов-психологов психодиагностические процедуры:

- диагностика особенностей протекания адаптационного периода обучающихся 10 классов, а также вновь прибывших школьников;
- выявление причин школьной дезадаптации;
- выявление особенностей и уровня группового развития формальных и неформальных коллективов;
- диагностика социально-психологического климата в классах;

---

<sup>35</sup> Порядок межведомственного взаимодействия по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних (приложение к постановлению межведомственной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Саратовской области от 10 сентября 2020 года № 4/6). Раздел IV. п. 4.1. URL: <http://saratov.gov.ru/gov/auth/komnesov/>.

– диагностика личностных и эмоционально-волевых особенностей обучающихся, препятствующих нормальному протеканию процесса развития, обучения и воспитания (школьной тревожности и пр.);

– ежегодное социально-психологическое тестирование обучающихся, направленное на раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ (СПТ ПАВ).

Реализация вышеперечисленных психодиагностических процедур в рамках выполнения трудовой функции «Психологическая диагностика детей и обучающихся» осуществляется специалистами на основании профессионального стандарта «Педагог-психолог»<sup>36</sup> и в соответствии с годовым перспективным планированием. Потенциальные факторы риска развития суицидального поведения (социальные факторы, снижение успеваемости, явные нарушения дисциплины, проявления дезадаптации) отслеживаются и учитываются педагогом-психологом на протяжении всего учебного года. Данные фиксируются в протоколах, психодиагностических картах обучающихся, информационных картах классов или групп. Диагностические возможности социально-психологического тестирования (СПТ ПАВ) позволяют определить выборку респондентов по высоким показателям шкал факторов риска (импульсивность, тревожность, фрустрация, склонность к риску и пр.) в сочетании с низкими баллами по шкалам факторов защиты<sup>37</sup>.

На основе таких общих плановых психодиагностических процедур, а также в результате повседневного наблюдения у педагогов-психологов, классных руководителей, администрации ОО накапливается предварительная информация об учениках, потенциально входящих в группу по эмоциональным и поведенческим нарушениям, преобладанию факторов риска над факторами защиты.

**Мониторинг факторов риска суицидального поведения** непосредственно направлен на выявление первичных признаков эмоционального неблагополучия или кризисного состояния у обучающихся. Он определяет наличие ситуативных, эмоциональных и поведенческих факторов кризисной ситуации, степень выраженности уровня тревоги как основы тревожно-депрессивных состояний.

При подборе психодиагностических методик для этого мониторинга рекомендуется воспользоваться профессиональным инструментарием. Предлагаем при подборе психодиагностических методик ориентироваться на следующие ресурсы:

---

<sup>36</sup> Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 июля 2015 года №514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог» (психолог в сфере образования)». URL: <http://base.garant.ru/71166760/>.

<sup>37</sup> Диагностический потенциал социально-психологического тестирования обучающихся: методические рекомендации для педагогов-психологов по результатам проведения социально-психологического тестирования. Саратов, 2020. URL: <https://tinyurl.com/39akpxhc>.

1. Методические рекомендации для педагогов-психологов образовательных организаций по диагностике факторов риска развития кризисных состояний с суицидальными тенденциями у обучающихся 7–11 классов / под ред. О.В. Вихристюк. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2017.

2. Открытый реестр психодиагностических методик, вызывающих доверие профессионального сообщества, приведенный в методических рекомендациях Министерства Просвещения РФ «Система функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» (2020).

3. Методики диагностики факторов риска суицидального поведения несовершеннолетних, рекомендуемые в региональном Порядке межведомственного взаимодействия по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних (2020).

4. Методические рекомендации, пособия и диагностические программы, рекомендованные на федеральном и региональном уровне<sup>38</sup>.

Рекомендуемыми психодиагностическими средствами для **мониторинга факторов риска суицидального поведения** могут быть знакомые специалистам образовательных организаций методики (Приложение 7):

1. Карта наблюдения для классного руководителя «Наличие факторов кризисной ситуации у обучающихся».

2. Карта наблюдения для родителей «Оценка психоэмоционального состояния подростка».

3. Методика для обучающихся «САН» (самочувствие, активность, настроение).

4. Тест «Шкала тревоги Спилбергера – Ханина, STAI» (Ч.Д. Спилбергер, в адаптации Ю.Л. Ханина).

Итогом мониторинга факторов риска суицидального поведения является определение обучающихся потенциальной группы риска развития суицидального поведения. Полученная диагностическая информация анализируется педагогом-психологом. Обучающиеся, у которых фиксируются потенциальные факторы риска, должны быть включены в состав группы для участия во **втором этапе мониторинга**.

Одним из явных показателей кризисного состояния обучающихся является повышенный или высокий уровень тревожности. Тревожность возникает вследствие воздействия неблагоприятных социальных факторов, негативных личностных установок и проявляется напряжением, беспокойством. Постоянное и ярко выраженное чувство тревоги негативно влияет на когнитивные способности, работоспособность, может приводить к различным психосоматическим и личностным расстройствам. Показатели уровня тревоги могут указывать на уже имеющиеся негативные субъек-

---

<sup>38</sup> Диагностика эмоционального благополучия школьников: профилактическая работа с семьями в социально опасном положении: учебно-методическое пособие / М.Ю. Михайлина, Я.К. Нелюбова. Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2017. С. 18–38.

тивные переживания и наличие кризисного состояния. С целью предотвращения развития суицидального поведения с обучающимися, у которых на момент диагностики был выявлен высокий уровень тревоги, необходимо проведение углубленного диагностического обследования.

В Письме Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18 января 2016 г. № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида»<sup>39</sup> для диагностики подростков с целью выявления групп риска рекомендуется использовать стандартный тест «Шкала тревоги Спилбергера – Ханина, STAI» как методику субъективной оценки ситуативной и личностной тревожности. Данный тест позволяет определить степень выраженности тревожности как личностной характеристики (личностная тревожность) и как состояния (тревоги), связанного с текущей ситуацией (ситуативная или реактивная тревожность).

Следует отметить, что полученные результаты по шкале «ситуативная тревожность» являются актуальными на момент проведения обследования, так как показатели по данной шкале могут меняться в зависимости от событий, происходящих уже после мониторингового обследования. Важным условием является указание специалистом (педагогом-психологом), проводящим мониторинговое обследование, в инструкции к прохождению теста «Шкала тревоги Спилбергера – Ханина, STAI» временного периода, за который происходит субъективная оценка эмоционального состояния. Например: «в данный момент», «в течение недели», «в течение двух недель». Исходя из целей этого этапа мониторинга, рекомендуется использовать следующую формулировку: «В данной таблице приводится ряд суждений, которые описывают ваше эмоциональное состояние **в течение двух** последних недель. Оцените каждое из суждений в зависимости от того, насколько точно они описывают ваше эмоциональное состояние, подчеркните соответствующую цифру. Над вопросами не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

Показатели по шкале «личностная тревожность» определяют степень выраженности тревожности как личностную характеристику, конституциональную черту личности. При высокой личностной тревожности широкий диапазон жизненных ситуаций личностью будут восприниматься как угрожающие, конфликтные, и обладать стрессовым воздействием, вызывая выраженную тревогу (повышение по показателям шкалы «ситуативная тревожность»). Высокая личностная тревожность может приводить к личностным и психическим расстройствам, эмоциональным и невротическим срывам, психосоматическим заболеваниями.

---

<sup>39</sup> Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18 января 2016 г. № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71218428/>.

В соответствии с ключом подсчета полученных баллов по стандартному тесту Спилбергера – Ханина, результат по каждой из шкал («ситуативная тревожность», далее – СТ, и «личностная тревожность», далее – ЛТ) оценивается как высокий, средний или низкий уровень.

Полученные результаты каждого из всех обучающихся, принявших участие в мониторинговом обследовании, педагогом-психологом фиксируются в протоколе (группируются по классам). Требования к заполнению и дальнейшему хранению протокола стандартные. Итоговые общие результаты анализируются педагогом-психологом, затем составляется аналитическая справка, включающая только статистические данные мониторинга (без указания личных данных обучающихся).

В выборку для проведения второго этапа мониторинга и организации дальнейшего психолого-педагогического сопровождения входят обучающиеся с высокими показателями по шкалам личностной и/или ситуативной тревожности. В первую очередь необходимо обратить внимание на обучающихся с одновременно высокими показателями по шкалам СТ и ЛТ, а также на обучающихся с высокими показателями СТ и средними/низкими ЛТ, которые оказались в несвойственной для себя тревожной ситуации.

Школьники с высокими показателями ЛТ и средними/низкими СТ без выявленных классным руководителем или педагогом-психологом дополнительных ситуативных рисков могут рассматриваться как группа личностно-тревожных подростков, имеющих определенные личностные особенности, привычно тревожно реагирующих на большинство жизненных обстоятельств. С этими обучающимися должна проводиться дополнительная развивающая и профилактическая работа в групповой и/или индивидуальной форме, направленная на развитие чувства уверенности в себе, навыков саморегуляции эмоционального состояния.

Таким образом, в выборку для углубленного диагностического обследования в рамках **мониторинга обучающихся несовершеннолетних 7–11 классов, склонных к суицидальному поведению** (п. 4.2), входят:

- обучающиеся, выявляемые в ходе плановых обследований классов, с рисками социальной адаптации, высоким уровнем школьной тревожности, с низким статусом в классе, отвергаемые сверстниками;

- обучающиеся, которые по итогам проведения ежегодного социально-психологического тестирования (СПТ ПАВ) имеют высокие показатели шкал факторов риска (импульсивность, тревожность, фрустрация, склонность к риску и др.), преобладающие над факторами защиты;

- обучающиеся с выявленными факторами риска суицидального поведения, т.е. ситуативными, поведенческими, словесными, эмоциональными признаками суицидальной угрозы;

- обучающиеся с одновременно высокими показателями по шкалам «ситуативная тревожность» и «личностная тревожность», а также обуча-

ющиеся с высокими показателями шкалы «ситуативная тревожность» и средними/низкими показателями шкалы «личностная тревожность», поскольку в этих случаях предположительно выявляется кризисная ситуация.

Отдельно оговорим случаи, когда семья ребенка получает статус семьи, находящейся в социально опасном положении (СОП), или оказывается в трудной жизненной ситуации; такие обучающиеся обязательно включаются во второй этап мониторинга, а диагностическое обследование их носит углубленный характер (направлено на выявление рисков жестокого обращения), проводится не реже чем три раза в год, согласно п. 2.9 распоряжения губернатора Саратовской области № 522-р от 12 июля 2016 г.<sup>40</sup>

Психологи-практики справедливо заметят, что одни и те же подростки могут оказаться в группе риска сразу по нескольким выявленным параметрам, следовательно, будут нуждаться в особом внимании, диагностическом уточнении главных стрессоров и сопровождении.

Второй этап мониторинга – углубленное диагностическое обследование обучающихся группы риска, которое проводится по результатам первого этапа. Данное диагностическое обследование направлено на определение особенностей эмоционально-личностных характеристик, выявление наличия показателей депрессивных состояний, расстройств личности, имеющих копинг-стратегий поведения.

Основной целью второго этапа мониторинга является уточнение при помощи углубленной диагностики выявленных эмоциональных и/или поведенческих проблем и определение направлений дальнейшего психолого-педагогического сопровождения обучающихся группы риска для оказания им своевременной психолого-педагогической помощи. Для реализации поставленной цели необходимо оценить потенциальные и актуальные факторы риска развития суицидального поведения посредством комплексного углубленного психодиагностического обследования.

В соответствии со ст. 44 Федерального закона от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», родители (законные представители) имеют право получать информацию обо всех видах планируемых обследований (психологических, психолого-педагогических) обучающихся, давать согласие на проведение таких обследований или участие в таких обследованиях, отказаться от их проведения или участия в них, получать информацию о результатах проведенных обследований обучающихся<sup>41</sup>.

Таким образом, для организации и проведения второго этапа мониторинга необходимо доведение до сведения родителей (законных представи-

---

<sup>40</sup> Распоряжение губернатора Саратовской области № 522-р от 12 июля 2016 г., п. 2.9. URL: <http://saratov-gov.ru/cat/5/2016/7/12/page1>.

<sup>41</sup> [Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ \(ред. от 30.04.2021\) «Об образовании в Российской Федерации»](#). Статья 44. URL: [https://legalacts.ru/doc/273\\_FZ-ob-obrazovanii/glava-4/statja-44/](https://legalacts.ru/doc/273_FZ-ob-obrazovanii/glava-4/statja-44/).

телей) результатов первого этапа и дальнейшее получение их информированного письменного согласия. Информация, полученная в результате психологических и психолого-педагогических обследований, является конфиденциальной и не подлежит разглашению или передаче третьим лицам. Недопустима передача родителям (законным представителям) результатов обследований через классных руководителей, педагогов или других третьих лиц в письменных, словесных или других формах. Передача и подписание уведомления и информированного согласия родителями (законными представителями) должны происходить на личной встрече с педагогом-психологом.

Уведомление (письменное) о полученных результатах и рекомендации об участии во втором этапе мониторинга (для родителей / законных представителей) обучающихся, входящих в первую и вторую подгруппу по результатам первого этапа мониторинга) не должны содержать формулировок со словами «суицид», «суицидальное», «риск развития суицида» и т.п. Во-первых, для подобных утверждений недостаточно полученного материала, во-вторых, это может значительно повысить количество отказов родителей (законных представителей) от участия ребенка в диагностическом обследовании. Примерные тексты уведомления о результатах планового психологического обследования и информированного согласия родителей на углубленную психодиагностику приводятся в приложениях 8, 9.

Психологическое обследование может проводиться как в групповой, так и индивидуальной форме в зависимости от количества подростков, участвующих во втором этапе мониторинга. Во время психологического обследования обучающихся педагогом-психологом соблюдаются все стандартные правила и требования проведения психологической или психолого-педагогической диагностики.

Вопросам диагностики суицидального риска подростков и молодежи с помощью разнообразных опросников в качестве скрининга посвящены многочисленные иностранные исследования, отмечаются риски применения методик, не соответствующих критериям валидности в ситуации выявления риска суицидального поведения.

В России имеется положительный опыт разработки и апробации электронного скрининга факторов суицидального риска у несовершеннолетних, основанного на интерперсональной теории суицида, модели развития суицидального поведения у подростков, когнитивной модели суицидального поведения, теории социально-психологической дезадаптации А.Г. Амбрумовой. Возможность эффективного выявления лиц группы риска по суицидальному поведению, прогнозирования суицидальных действий продолжает оставаться дискуссионной темой для исследователей, но

и отказ от формализованных способов выявления группы риска может оказаться рискованным шагом<sup>42</sup>.

Диагностический инструментарий для проведения второго этапа мониторинга должен быть в первую очередь предназначенным для профессионального использования, недопустимо использование различных форм анкет и опросов. Методики должны соответствовать следующим требованиям: несложность в использовании, надежность (точность в психодиагностических измерениях), валидность (соответствие методики и результатов исследования), стандартизованность (единые нормы и оценки измеряемого критерия). Методики должны иметь тестовые нормы (шкалы), не содержать прямых вопросов о суициде. Зачастую методики, применяемые педагогами-психологами для выявления суицидального риска, не соответствуют вышеперечисленным требованиям к диагностическому инструментарию и не могут быть использованы для оценки риска суицидального поведения.

В методических рекомендациях, разработанных ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» приводится следующая информация: «Часть методик, активно используемых в исследованиях по выявлению суицидального риска, не могут быть использованы для выявления группы риска в образовательных организациях. Методика «Психодиагностика суицидальных намерений» (ПСН-2), разработанная А.А. Кучером (Биркин с соавт., 2004), предложенная как инструмент выявления суицидального поведения, не может быть использована в силу недостаточной теоретической обоснованности, отсутствия данных по валидизации и стандартизации.

Опросник суицидального риска А.Г. Шмелева (для подростков, в модификации Т.Н. Разуваевой) (Разуваева, 1993), не может быть использован в качестве надежного диагностического инструмента по выявлению риска суицидального поведения в силу недостаточной теоретико-методологической обоснованности и отсутствия данных по его валидизации и стандартизации. Его можно применять в качестве феноменологического инструмента для описания эмоционального состояния. В исследовании, проведенном на базе ЦЭПП МГППУ с использованием Опросника суицидального риска, не было получено статистически значимых различий ни по одной шкале опросника между группами нормы и риска (Банников с соавт., 2014). Опросник суицидальной мотивации Ю.Р. Вагина (Вагин, 1999) эффективен для дифференциальной диагностики при уже сформированных суицидальных намерениях и наличии доверительных отношений между

---

<sup>42</sup> Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2020 г. № 3-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях». С. 49. URL: <http://www.ovd.com.ru/doc30.pdf>.

подростком и психологом, что ограничивает его применение на скрининговом этапе диагностики»<sup>43</sup>.

Для проведения **мониторинга несовершеннолетних, склонных к суицидальному поведению** (углубленной психодиагностики обучающихся группы риска по суицидальному поведению) предлагаем следующие методики на основе федеральных рекомендаций<sup>44</sup> и практического опыта школьных специалистов (Приложение 10):

1. Опросник Mini-mult (сокращенный вариант ММРІ) – диагностика личностных особенностей, возможных пограничных расстройств личности.

2. Шкала депрессии А. Бека – диагностика наличия депрессивных состояний.

3. Шкала безнадежности А. Бека – диагностика наличия депрессивных состояний, чувства безнадежности.

4. Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.

5. Методика Дембо – Рубинштейн (Т.В. Дембо, в модификации С.Я. Рубинштейн) – диагностика уровней самооценки и притязаний.

6. Методика Р. Лазаруса «Способы совладающего поведения» – диагностика копинг-стратегий.

7. Методика Басса – Перри «ВРАQ» – диагностика склонности к агрессии.

8. Карта риска суицида (в модификации Л.Б. Шнейдер) – количественная балльная оценка степени риска суицидального поведения.

Предлагаемый перечень методик позволяет выявить ключевые факторы риска суицидального поведения: депрессивное состояние с переживаниями безнадежности, одиночества, гнева; личностные расстройства и характеристики личности; склонность к агрессивным реакциям, преобладающие копинг-стратегии. Данные методики используются также для повторного обследования подростков по результатам проведенной психолого-педагогической работы.

### **Диагностическая база и алгоритм выявления факторов риска суицидального поведения обучающихся 7–11 классов**

<b>Выявляемые факторы</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Диагностический инструментарий</b>	<b>Отчетный документ</b>
<b>Выявление первичных признаков социально-психологического неблагополучия в ходе плановой диагностики</b>			
Психолого-педагогическая диагностика особен-	В течение учебного года в со-	Стандартные психологические диагностические	Информационная

<sup>43</sup>Методические рекомендации для педагогов-психологов образовательных организаций по диагностике факторов риска развития кризисных состояний с суицидальными тенденциями у обучающихся 7–11 классов / под ред. О.В. Вихристюк. Москва: МГППУ, 2017. С. 5–6.

<sup>44</sup> Там же. С. 24–26.

ностей протекания адаптационного периода, причин дезадаптации, диагностика социально-психологического климата в классах, личностных и эмоционально-волевых особенностей обучающихся, факторов риска и факторов защиты	ответствии с годовым планом работы педагога-психолога образовательной организации	методики, направленные на выявление указанных факторов	карта класса (группы)
<b>Мониторинг факторов риска суицидального поведения несовершеннолетних (поведенческих, словесных, эмоциональных признаков суицидальной угрозы)</b>			
<b>I этап мониторинга</b>			
<p>Определение потенциальных социальных и поведенческих факторов развития/наличия кризисной ситуации у обучающихся.</p> <p>Определение степени выраженности уровня тревоги и тревожности</p>	<p>Два раза в течение учебного года: октябрь, март</p>	<p>1. Карта наблюдения для классных руководителей «Наличие факторов кризисной ситуации у обучающихся».</p> <p>2. Карта наблюдения для родителей «Оценка факторов кризисной ситуации у обучающихся».</p> <p>3. Методика САН: самочувствие, активность, настроение.</p> <p>4. Тест «Шкала тревоги Спилбергера – Ханина, STAI»</p>	<p>Аналитико-статистическая справка по результатам анализа карт наблюдения, заполненных классными руководителями и родителями, протоколов фиксации результатов</p>
<b>II этап мониторинга (углубленное психодиагностическое обследование)</b>			
<p>Диагностика личностных особенностей, возможных пограничных расстройств личности, наличия депрессивных состояний, чувства безнадежности, уровня субъективного ощущения одиночества, уровней самооценки и притязаний, копинг-стратегий, склонности к агрессии</p>	<p>По результатам первого этапа мониторинга</p>	<p>1. Методика «Мини-мульт».</p> <p>2. Шкала депрессии А. Бека.</p> <p>3. Шкала безнадежности А. Бека.</p> <p>4. Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.</p> <p>5. Методика определения самооценки Дембо – Рубинштейн.</p> <p>6. Методика «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса.</p>	<p>Психологическое заключение, информационная карта</p>

		7. Методика уровня агрессии Басса – Перри «ВРАQ». 8. Карта риска суицида (в модификации Л.Б. Шнейдер)	
<b>Повторное диагностическое обследование по результатам реализации индивидуальной программы сопровождения (ИПС)</b>			
Динамика оценки депрессивного состояния, чувства безнадежности, уровня субъективного ощущения одиночества, уровней самооценки и притязаний, копинг-стратегий, развития антисуицидальных факторов	По результатам оказанной психолого-педагогической помощи подростку	Тот же диагностический комплекс	Психологическое заключение (с указанием динамики)

Необходимо отметить, что с помощью предлагаемых методик не может быть оценен риск развития суицидального поведения в случаях острой реакции на посттравматическое событие, произошедшее после проведения мониторинга, ошибок при заполнении бланков методик, наличия психических расстройств, не связанных с тревожно-депрессивным состоянием, низкого уровня осознания своего психологического состояния у обследуемых.

Попробуем обобщить наши рекомендации и сделать более работающей и удобной для решения прикладных задач таблицу Приложения 2 к Порядку межведомственного взаимодействия по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних (2020). «Факторы риска суицидального поведения несовершеннолетних» (Приложение 11).

**Диагностические признаки суицидального поведения.** На основании углубленной диагностики обучающихся группы риска получаем уточненные результаты по основным факторам возникновения суицидального поведения: степень выраженности уровня тревожности, возможных пограничных расстройств личности, наличия депрессивных состояний, чувства безнадежности, уровня субъективного ощущения одиночества, уровней самооценки и притязаний, копинг-стратегий, склонности к агрессии, неблагоприятные внешние (семейные и межличностные) факторы.

Полученные результаты проведенного углубленного психодиагностического обследования обрабатываются и анализируются педагогом-психологом. Данные, полученные по результатам проведения второго этапа мониторинга педагогом-психологом, фиксируются в специальной информационной карте, в которой указываются выявленные факторы риска (Приложение 12).

В соответствии с п. 4.2 Порядка межведомственного взаимодействия по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних, «по результатам мониторинга психологом (иным уполномоченным лицом) образовательной организации готовится заключение, в котором указываются (описываются) выявленные факторы риска у несовершеннолетних и даются рекомендации классным руководителям (мастеру группы), педагогам по организации дальнейшей работы с ними и классом/группой в целом, а также готовятся рекомендации для родителей (законных представителей) несовершеннолетних по выстраиванию взаимоотношений с детьми».

Таким образом, по результатам второго этапа мониторинга на каждого обучающегося, обнаружившего риски суицидального поведения, составляется психологическое заключение по стандартным правилам, предъявляемым к написанию психологического заключения. С психологическим заключением необходимо ознакомить родителей (законных представителей). В зависимости от выявленных факторов риска развития суицидального поведения определяются направления дальнейшего психолого-педагогического сопровождения. Данные, указанные в психологическом заключении, которое оформляется для ознакомления с ним родителей (законных представителей), должны быть описаны в простой форме для понимания лицами, не имеющими специальной профильной подготовки в области психологического и психического здоровья.

Диагностическим признаком суицидального поведения является выраженная симптоматика депрессивного состояния:

- повышенный уровень субъективного ощущения одиночества;
- чувство безнадежности;
- выраженность в структуре личности эмоциональной нестабильности, импульсивности;
- склонность к аутоагрессивному поведению, аффективности;
- повышенные показатели уровней агрессивности.

Для понимания возможной градации обучающихся с суицидальными рисками воспользуемся классификацией, разработанной специалистами МГППУ<sup>45</sup>:

- группа с риском самоповреждений;
- группа акцентуированных личностей с признаками кризисного состояния (безнадежность, одиночество, депрессия);
- группа с признаками кризисного состояния без акцентуаций (безнадежность, одиночество, депрессия);
- группа акцентуированных подростков с повышенными показателями по агрессии<sup>46</sup>.

---

<sup>45</sup> Методические рекомендации для педагогов-психологов образовательных организаций по диагностике факторов риска развития кризисных состояний с суицидальными тенденциями у обучающихся 7–11 классов. С. 5–6.

<sup>46</sup> Там же.

Данные поведенческие и эмоциональные паттерны соответствуют пограничным, невротическим и нарциссическим типам личности. Обучающиеся, у которых диагностируются указанные выше признаки суицидального поведения, требуют дальнейшего психолого-педагогического сопровождения. Информация о потенциальном суицидальном риске несовершеннолетних, имеющих выраженные признаки самоповреждения, словесные высказывания, показатели депрессии и безнадежности, направляется в субъекты межведомственного взаимодействия (о чем уведомляются родители / законные представители).

Важным критерием для организации планирования и реализации мероприятий психолого-педагогического сопровождения является **степень суицидального риска**. Для оценки степени суицидального риска используются результаты углубленной психологической диагностики, наблюдения, информацию от третьих лиц, которые могут быть обобщены и проанализированы. Существуют различные инструменты для выявления степени суицидального риска, базирующиеся на количественных показателях, например, «Карта риска суицида» в модификации для подростков Л.Б. Шнейдер (Приложение 10). При установлении среднего или высокого уровня риска суицидального поведения необходимо подростка и его семью направить к врачу-психиатру для оказания неотложной специализированной медицинской помощи.

При наличии симптоматики депрессивного состояния (данный показатель коррелирует с выраженным чувством безнадежности, высоким уровнем субъективного ощущения одиночества, низким уровнем самооценки, расстройствами личности), наличии самоповреждающего поведения также необходима консультация врача-психиатра, психотерапевта. Данная рекомендация в письменной форме доводится до сведения родителей (законных представителей). Такую рекомендацию можно оформить, например, в виде протокола индивидуальной беседы педагога-психолога с родителями (законными представителями). Родители могут получить памятку об особенностях общения с подростками в кризисных ситуациях (Приложение 13).

Психологическое заключение с указанием выявленной симптоматики и описанием полученных результатов педагогом-психологом передается врачу-психиатру/психотерапевту через родителей (законных представителей) обучающегося в запечатанном конверте или через закрытые каналы передачи информации с целью исключения неверной интерпретации данных. Пример психологического заключения по результатам психологического обследования, составляемого для профильного специалиста (врача-психиатра/психотерапевта) представлен в Приложении 14.

## **ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ С РИСКОМ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Психолого-педагогическое сопровождение подростков, находящихся в кризисной ситуации (суицидальной угрозы), может включать в себя следующие компоненты:

1. Оповещение родителей (законных представителей) о наличии риска развития суицидального поведения и рекомендации по направлению в медицинские организации.

2. Составление индивидуального плана психолого-педагогического сопровождения подростка.

3. Выработка рекомендаций для педагогов и родителей по взаимодействию с подростком.

4. Консультирование несовершеннолетних и членов семьи на базе профильных организаций, оказывающих кризисную психологическую помощь.

5. Индивидуальная работа (психологическое консультирование) педагога-психолога с подростком.

6. Получение методической поддержки педагога-психолога, в том числе супервизии сложных случаев.

После проведения углубленного психодиагностического обследования обучающихся, входящих в группу риска, определения потенциальных и актуальных факторов риска развития суицидального поведения и доведения до сведения родителей (законных представителей) результатов обследования образовательные организации проводят психолого-педагогические консилиумы с целью оказания своевременной комплексной психолого-педагогической и социальной помощи подростку.

Психолого-педагогический консилиум по данному вопросу проводится в соответствии с Положением о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации. Рекомендации психолого-педагогического консилиума могут включать: разработку индивидуальной программы сопровождения (далее – ИПС) подростка, проведение групповых и (или) индивидуальных занятий с подростком, профилактическую деятельность с подростком, другие условия психолого-педагогического сопровождения в рамках компетенции образовательной организации.

Программа сопровождения должна быть обозначена грифом «Для служебного пользования» (Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18 января 2016 г. № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида»). Информация о ребенке и его семье является строго конфиденциальной и не подлежит разглашению без их согласия. Права ребенка строго охраняются ответственными специалистами с соблюдением принципа «не навреди».

В соответствии с Порядком межведомственного взаимодействия по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних, «ИПС несовершеннолетнего обучающегося включает в себя мероприятия по оказанию ему психологической помощи, проведение коррекционно-развивающих занятий как индивидуальных, так и групповых, мероприятий по формированию поддерживающего окружения несовершеннолетнего, работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетнего и иных мероприятий, разработанных на основе рекомендаций психолога (иного уполномоченного лица)»<sup>47</sup>. Планируемые мероприятия могут быть направлены на улучшение детско-родительских отношений, формирование поддерживающего окружения, комфортного эмоционального климата в семье, преодоление причин, вызывающих у несовершеннолетнего стресс, эмоциональный дискомфорт, нежелание жить.

Рекомендации по организации психолого-педагогического сопровождения обучающихся реализуются на основании письменного согласия родителей (законных представителей).

По результатам реализации мероприятий ИПС могут быть приняты следующие решения:

- о завершении реализации ИПС;
- о внесении изменений в ИПС;
- о продолжении реализации ИПС.

ИПС обучающегося несовершеннолетнего обучающегося, нуждающегося в психолого-педагогической и медико-социальной помощи оформляется по форме № 3 в соответствии с вышеуказанным Порядком.

В случае если несовершеннолетний находится в социально опасном положении, ИПС является частью плана (программы) индивидуальной профилактической работы, утверждаемого территориальной (муниципальной) комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав. Примерная ИПС представлена в Приложении 15.

Основной целью психолого-педагогического сопровождения подростков в кризисной ситуации является предотвращение суицида. Реализация

---

<sup>47</sup> Порядок межведомственного взаимодействия по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних (Приложение к постановлению межведомственной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Саратовской области от 10 сентября 2020 года № 4/6). Раздел IV. п. 4.2. URL: <http://saratov.gov.ru/gov/auth/komnesov/>.

этой цели возможна через серию консультаций с подростком в том случае, если педагог-психолог имеет навыки кризисного консультирования, а подросток и семья параллельно получают медицинскую помощь. По мнению специалиста в области экстренной психологической помощи Л.В. Миллер, «при наличии суицидальных намерений ученик должен быть направлен (родителям рекомендуют обратиться) к специалисту-суицидологу (психиатру, врачу-психотерапевту, медицинскому психологу) для более точного определения его состояния и оказания психологической помощи, в случае необходимости – фармакологической помощи»<sup>48</sup>.

Индивидуальная программа сопровождения детей из группы суицидального риска формируется педагогом-психологом в зависимости от каждой конкретной ситуации и проводится предпочтительно в индивидуальной форме, поскольку в основе каждой ситуации лежат личные субъективно переживаемые как сложные, неразрешимые обстоятельства жизни.

Ниже мы приводим примерную структуру работы педагога-психолога, примеры психологических техник и методов, в первую очередь направленных на решение подростком поставленной цели, а не на изменение причин (жизненных обстоятельств, личностных особенностей и т.п.), на фоне которых возник суицидальный кризис.

В процессе индивидуального психологического консультирования обучающихся, находящихся в кризисных состояниях, можно выделить следующие этапы: начальный, основной и завершающий.

Задачами **начального этапа** психологического консультирования являются:

- 1) информирование об особенностях, условиях психологического консультирования и сопровождения;
- 2) мотивирование подростка на работу с психологом;
- 3) сбор информации, определяющей проблему;
- 4) формулировка целей (запроса) работы: следует помнить, что расплывчатые цели означают расплывчатую работу и соответственный конечный результат;
- 5) оказание психологической поддержки;
- 6) подписание с подростком антисуицидального договора, в котором подросток обязуется не наносить вред своему здоровью в период работы с психологом.

Задачами **основного этапа** психологического консультирования являются:

- 1) выявление травмирующих переживаний;
- 2) оптимизация психоэмоционального состояния;

---

<sup>48</sup> Миллер Л.В. Организационные аспекты оказания психологической помощи несовершеннолетним, склонным к суицидальному поведению // Психологическая наука и образование. 2013. № 4. URL: <http://psyedu.ru/journal/2013/4/Miller.phtml>.

- 3) обучение подростка навыкам саморегуляции;
- 4) коррекция неадаптивных личностных установок, обуславливающих развитие кризисных состояний;
- 5) обучение навыкам совладающих копинг-стратегий;
- 6) развитие способности к активизации внутренних и внешних ресурсов.

На ранних этапах индивидуального психолого-педагогического сопровождения одним из эффективных методов является разработка совместно с подростком, имеющим суицидальные наклонности, «Плана безопасности» – системы средств, которые могут остановить кризис, предотвратить самоповреждающее поведение. «План безопасности» должен всегда быть доступен для использования подростком. Это могут быть записи в блокноте, личном дневнике.

«План безопасности» должен включать пять шагов<sup>49</sup>:

1. Описание сигналов (триггеров), предупреждающих о возможности суицида.
2. Копинг-стратегии, которые могут использоваться самостоятельно.
3. Список людей, которые могут помочь справиться с кризисным состоянием без сообщения им деталей происходящего.
4. Список людей, с которыми подросток может связаться для открытого обсуждения своего кризиса.
5. Информация о контактах для неотложной помощи.

Рассмотрим более подробно. Итак, **первым шагом** в «Плане безопасности» является определение мыслей, образов, настроения и поведения, которые являются предвестниками суицидального поведения. Именно на этом следует делать акцент, а не пытаться определить все внутренние (сильные негативные эмоции и физиологические ощущения) или внешние (конфликт со значимым человеком, низкая оценка на уроке, неуспехи в школе и в общении с другими и т.п.) триггерные стимулы суицидального поведения. Их спектр достаточно широкий, и предугадать все варианты событий не представляется возможным.

В данном пункте «Плана безопасности» можно записать, например, следующие тревожные знаки: желание нанести себе вред, почувствовать боль; негативные личностные установки, высказывания: «Я хочу умереть», «Без меня всем будет лучше» и т.п. Если у подростка уже имеется самоповреждающее поведение, «План безопасности» также можно использовать для предотвращения такого поведения.

**Второй шаг** в «Плане безопасности» – это составление списка копинг-стратегий, которые подросток может использовать самостоятельно, когда он

---

<sup>49</sup> Холмогорова А.Б. Протокол когнитивно-бихевиоральной терапии пациентов, переживающих суицидальный кризис // Современная терапия в психиатрии и неврологии. 2014. № 1. С. 26–29.

начнет чувствовать, переживать один из тревожных знаков, описанный в первом пункте. Такой список копинг-стратегий формируется вместе с подростком. Среди копинг-стратегий могут быть: принятие ванны, занятие спортом, прогулка, просмотр фильмов, роликов в интернете, прослушивание музыки или игра на музыкальном инструменте, приготовление еды и т.д. Перечисленные варианты поведения в первую очередь должны подходить подростку, приносить ему удовольствие. Если подросток не любит рисовать, считает, что выполняет это плохо, тогда рисование не будет эффективной копинг-стратегией. Или если подросток испытывает неприятные ощущения от занятий спортом, то включать данный вариант также не имеет никакого смысла. Цель копинг-стратегий состоит в том, чтобы дать возможность подростку переключиться с негативных мыслей, настроений, желаний.

Если копинг-стратегии, включенные во второй пункт «Плана безопасности», не приводят к должному результату (сохраняется сильное желание и намерение нанести себе вред), то подросток переходит к третьему и четвертому пункту, обращаясь к внешним ресурсам.

На **третьем и четвертом шагах** необходимо составление списка доверенных и близких лиц, к которым подросток может обратиться за помощью. Обязательно нужно записать телефонные номера, чтобы эта информация была доступна в любой момент. Список таких людей можно разделить на две группы:

1) люди, которые могут помочь отвлечь подростка от суицидальных мыслей, которым он может сообщить, что в настоящее время находится в кризисном состоянии, но при этом им необязательно знать все подробности,

2) люди, к которым подросток может обратиться за помощью и откровенно рассказать о своих переживаниях, своем состоянии.

Если посторонняя помощь не помогла, подросток переходит к пятому этапу «Плана безопасности». **Пятый шаг** – составление списка профессиональных учреждений, в которые можно обратиться за оказанием квалифицированной помощи. В этот список должны быть включены телефоны доверия, телефон педагога-психолога, врача-психиатра или психотерапевта (если подростка сопровождает и наблюдает такой специалист).

В целом основной этап психологического консультирования направлен на развитие навыков совладания с суицидальным поведением, саморефлексии, совладания со стрессом.

Как уже было сказано выше, постоянно повышенное чувство тревоги является одним из показателей наличия кризисного состояния. В результате влияния стрессовой ситуации у человека возникает целый спектр негативных эмоций и эмоциональных состояний. В процессе практики психологи часто сталкиваются с тем, что подросткам трудно дифференцировать и идентифицировать свои чувства, а ведь для регуляции своего эмоционального состояния в первую очередь необходимо понимание: «Что я чувствую прямо сейчас?».

Техники когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), диалектико-поведенческой терапии (ДПТ) являются эффективными в решении поставленных задач.

Задачами **завершающего этапа консультирования** в рамках индивидуальной программы сопровождения подростка являются:

- 1) закрепление полученных навыков, фиксация положительных результатов;
- 2) фокусировка на сильных сторонах подростка;
- 3) закрепление продуктивных копинг-стратегий
- 4) развитие способности к позитивному целеполаганию;
- 5) активизация значимых антисуицидальных факторов.

Методы, техники, упражнения, которые может использовать педагог-психолог в ходе коррекционной работы, должны соотноситься с этапами работы и поставленными задачами и быть направлены на коррекцию эмоционального состояния, проработку негативных эмоций, обучение способам совладания с эмоциональными реакциями, коррекцию деструктивных установок, самооценки и самоотношения, на расширение диапазона поведенческих реакций, повышение жизнестойкости, поиск ресурсов, построение позитивной картины будущего.

Педагог-психолог, реализуя индивидуальную программу сопровождения, может использовать в своей работе различные упражнения и техники<sup>50</sup>. Приведем примеры упражнений, которые могут быть применены педагогом-психологом на основном этапе консультативной работы с подростками, переживающими в кризисные состояния.

### **Техника «Личная карта эмоций»<sup>51</sup>**

Предложите подростку нарисовать контур человека. Если подросток не умеет или отказывается от рисования, можно дать готовый вариант (рис. 1). Спросите: «Какие чувства и эмоции ты знаешь? Какие чувства и эмоции ты испытываешь чаще всего?». Если подросток называет только базовые эмоции, тогда можно предложить воспользоваться таблицей эмоций. Составьте список таких эмоций и чувств. Важно, чтобы подросток самостоятельно выбрал эмоции, которые ему знакомы.

1. Из набора цветных карандашей попросите подростка подобрать цвет для каждой эмоции и каждого чувства из списка, который вы вместе составили. Например: «Если бы у грусти был свой цвет, какого цвета она была бы?». Напротив названия каждого чувства и эмоции попросите подростка сделать

---

<sup>50</sup> Шнейдер Л.Б. Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьных психологов. Лекции 5–8. Москва: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. 88 с.

<sup>51</sup> Авторская разработка Брагиной О.А.

несколько штрихов выбранным цветом. Все используемые в этом задании цветные карандаши отложите в сторону для дальнейшего применения.

2. Далее попросите подростка закрасить выбранными цветами фигуру человека. Это задание следует выполнять интуитивно, не задумываясь над тем, какой цвет соответствует эмоциям и чувствам. Как только задание будет выполнено, переходите к обсуждению. Проведите параллель между ситуациями, которые вызывают эти эмоции и чувства, мыслями, которые возникают, и ощущениями в теле. Мотивируйте подростка к тому, чтобы он делал заметки в процессе обсуждения для дальнейшего самостоятельного использования. Начинать с обсуждения положительных эмоций и постепенно переходите к негативным. Рассмотрим примеры обсуждения.

**Пример 1. Эмоция грусть.** Психолог: «Как бы ты мог продолжить такую фразу: *Мне грустно, когда...*».

Подросток: «Когда я поругался с друзьями. Еще когда мне не с кем пойти погулять».

Психолог: «Посмотри на полученную карту эмоций. Для грусти был выбран фиолетовый цвет. На этой фигуре человека грусть (фиолетовый цвет) ты расположил в голове, руках, животе. Что это значит для тебя? Как чувство грусти проявляется в твоей голове, твоих руках? Как ты чувствуешь грусть в своем животе?».

Подросток: «Когда мне грустно, у меня появляются разные плохие мысли. Возникает желание нанести себе вред, я становлюсь менее активным, ничего не хочется делать. У меня в такие моменты часто пропадает аппетит. Бывает, что я плачу».

Психолог: «Всегда ли чувство грусти так проявляется в твоём поведении и ощущается именно так?».

Подросток: «Нет. Иногда мне просто ничего не хочется делать и мысли печальные».

Психолог: «Получается, что чувство грусти лишает тебя активности и энергии?».

Подросток: «Да».

Психолог: «Значит ли это, что чувство грусти может быть разным, иногда сильным, в такие моменты у тебя возникают плохие мысли, пропадает активность, аппетит и хочется плакать? А иногда чувство грусти бывает менее выраженным, но тогда оно тоже влияет только на твою активность и на твои мысли?».

Подросток: «Думаю, да».

Психолог: «Как это знание о себе, о том, как чувство грусти проявляется в твоём теле, поведении и твоих мыслях, может помочь тебе?».

Подросток: «Не знаю. Может быть, когда у меня появляются желание себе навредить, это значит, что мне просто грустно».

Психолог: «Отлично. Я думаю, мы можем использовать это так: *Желание нанести себе вред, плохие мысли, пассивность – это не мое привычное*

состояние. Мне сейчас грустно, потому что я поругался с другом. Понимая это, я могу контролировать свои действия... Продолжи эту фразу».

Подросток: «Я могу послушать музыку или посмотреть фильм».

**Пример 2. Чувство раздражения.** Психолог: «Чувство раздражения ты поместил в область колен. Как раздражение проявляется у тебя в этой части тела?»».

Подросток: «Когда я начинаю злиться, я сжимаю колени. А иногда начинаю дергать или качать ногой».

Психолог: «В каких ситуациях ты замечал, что твои колени сжимались или ты начал дергать или качать ногой?»».

Подросток: «Когда у меня что-то не получается. Например, на уроке математики я долго не могу решить задачу. Или когда меня отвлекают. Еще когда приходится стоять долго в очереди. Я тогда начинаю топтаться на месте. Не могу стоять спокойно».

Психолог: «Что происходит дальше? Какова обычно твоя дальнейшая реакция в этих ситуациях?»».

Подросток: «Я могу начать говорить что-то обидное, повышать голос».

Психолог: «То есть ты начинаешь злиться?»».

Подросток: «Именно так!»».

Психолог: «Почувствовав, что твои колени начинают сжиматься все сильнее или ты начинаешь качать ногой, что ты можешь сделать, чтобы сохранить спокойствие и не дать чувству раздражения перейти в злость?»».

Подросток: «Постараться как-нибудь успокоится. Походить».

Психолог: «Хорошо. А что еще ты можешь сделать, если нет возможности пройтись?»».

Подросток: «Отвлечься как-нибудь».

Психолог: «А как тебе идея применять техники дыхания?»».

Таким образом, анализируя приведенные примеры, мы видим, что информация, которую получает педагог-психолог в ходе обсуждения, дает значительно больше направлений для работы, чем просто развитие у подростков навыков саморефлексии. В первую очередь подросток получает опыт осознания негативных эмоций и их конструктивного выражения.

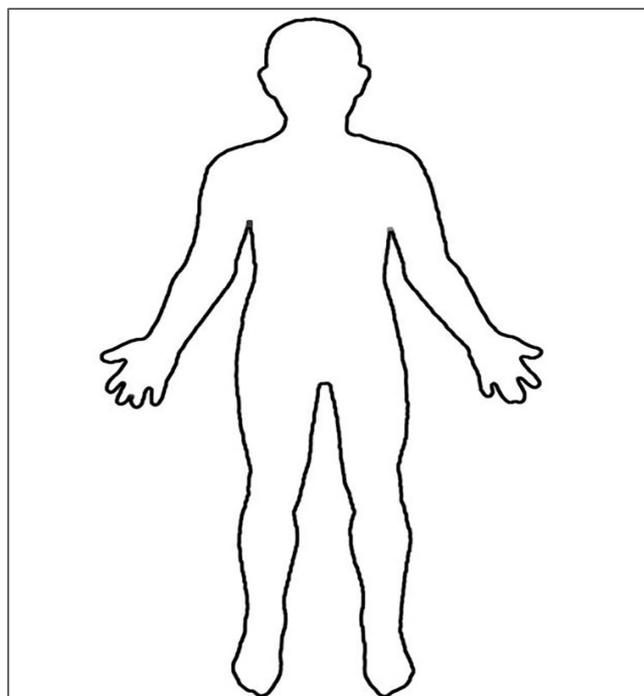


Рисунок 1. Контур человека

## Дневник настроений, мыслей и чувств<sup>52</sup>

Для развития навыков саморефлексии, чтобы улучшить свое настроение и внести позитивные изменения в свою жизнь можно использовать дневник настроений, мыслей и чувств. С помощью такого дневника подросткам предлагается проводить самоанализ своего настроения каждый день. Первые записи в дневнике следует выполнить совместно. Пример заполнения дневника:

Ситуация	Мысли, образы	Эмоции, настроение	Ощущения в теле	Поведение
Гулял с друзьями вчера. Я решил пошутить, но Ваня и Глеб сказали, что у меня неудачные шутки и перестали меня слушать	Я всегда шучу неудачно. Ваня ко мне плохо относится. Я не могу быть интересным	Обида. Злость. Грусть. Стеснение	Хотелось плакать. Напряжение в руках	Молчал всю дорогу. Хотелось уйти домой...

В первом столбце «Ситуация» нужно кратко описать ситуацию, которая произошла по схеме: кто? что? когда? где?

Во втором столбце «Мысли, образы» предлагается ответить на вопросы: «О чем я думал, когда это почувствовал?», «Есть ли еще другие мысли или образы?».

В третьем столбце «Эмоции, настроение» записать, какие эмоции и чувства возникли. Здесь же предлагается оценить по 10-балльной шкале степень выраженности каждое из эмоций и чувств.

В четвертом столбце «Ощущения в теле» записать, как эмоции и чувства проявляются на физиологическом уровне.

В пятом столбце «Поведение» кратко описать, какой была поведенческая реакция на ситуацию.

Подростку, находящемуся в кризисном состоянии, может казаться, что он постоянно испытывает только неприятные эмоции, находится в угнетенном настроении. Фиксация на негативных эмоциях при заполнении дневника может укрепить данное чувство. Поэтому важно делать записи не только тех ситуаций, которые вызывают негативные эмоциональные переживания, но обязательно прописывать ситуации, вызывающие положительные эмоции. Также важно учить подростка более рационально оценивать уже произошедшую ситуацию. Психолог может спросить: «Как ты сейчас оцениваешь ситуацию, которая произошла у тебя с друзьями?».

<sup>52</sup> Гринбергер Д., Падески К. Разум рулит настроением. Измени свои мысли, привычки, здоровье, жизнь. Санкт-Петербург: Питер, 2021. С. 71.

Важно показать пример другого варианта когнитивной оценки: «Иногда мы плохо слушаем друг друга» и др. В дальнейшем, когда данный навык самоанализа закрепится, предложенную схему «ситуация – мысли – настроение – поведение» можно использовать мысленно для управления своим эмоциональным состоянием.

### Копинг-карточки<sup>53</sup>

Копинг-карточки – эффективная и простая техника, которую можно применять для совладания с затруднительными ситуациями, негативными мыслями и использовать для повышения мотивации.

Копинг-карточки изготавливаются из бумаги или картона, цветной бумаги для записок в таком формате, чтобы на них было удобно делать записи, зарисовки и можно было использовать каждый день.

Если карточка составляется для совладания с **негативными мыслями**, то на одной ее стороне записывается пример негативных мыслей. Например: «Мне не отвечают друзья, потому что им нет дела до меня». На другой стороне записывается то, что опровергает данную мысль, другие варианты объяснения ситуации и способы поведения, которые следует применить в этой ситуации. Например: «Они могут не отвечать мне, потому что сейчас заняты или не увидели моего сообщения»; «Я отправлю им еще одно сообщение или позвоню. Я отвлекусь и подожду, пока мне ответят»; «У меня есть люди, которые меня поддерживают и интересуются мной».

Если карточка составляется для совладания с **затруднительными ситуациями**, на одной стороне записывается ситуация, вызывающая негативные эмоции. Например: «Я боюсь отвечать на уроке». На другой стороне записываются копинг-стратегии в этой ситуации. Например:

1. Поработать с чувством тревоги и страха, заполнив дневник настроений, мыслей и чувств.
2. Напомнить себе, что я действительно готовился к уроку и хорошо знаю материал.
3. Отрепетировать свой ответ на уроке дома перед зеркалом.
4. Сказать себе: «Если я совершу ошибку при ответе в школе, в этом нет ничего страшного, я учусь и это лишь этап моего личностного роста».

Копинг-карточки для **повышения мотивации** составляются аналогично: на одной стороне пишется цель: «Подготовка к экзаменам», а на другой стороне указываются все преимущества достижения этой цели, например: «Я успешно сдам экзамен», «Я смогу поступить в институт на бюджетной основе», «Я буду учиться по той специальности, которую я выбрал» и т.д.

---

<sup>53</sup> Сокол Л., Фокс М.Г. Когнитивно-поведенческая терапия. Практическое руководство: пер. с англ. Санкт-Петербург: Диалектика, 2021. С. 318–320.

Можно составлять карточки с убеждениями, повышающими самооценку. Для этого можно использовать цветные стикеры. Такие карточки должны быть всегда перед глазами. Подросток может приклеить их на зеркало, разложить на своем письменном столе. Можно носить их в блокноте или сделать электронный вариант в виде заметок в телефоне. Фразы, которые используются для таких карточек, индивидуальны и вырабатываются вместе с подростком, исходя из его личностных особенностей, текущей ситуации. Цель таких карточек – получение поддержки всякий раз, когда нужно напоминание, повышающее уверенность в себе.

Примерные фразы, которые можно использовать:

*Люди заботятся обо мне, даже если они не дают мне всего, что я хочу.*

*У других людей тоже есть потребности, и то, что я это признаю, не означает, что я пустое место.*

*Если я почувствую сильную грусть или у меня появится желание причинить себе боль, я должен напомнить себе, что это не мое привычное состояние, я работаю над этим.*

*У меня есть поддержка.*

*Я сильнее, чем я думаю. Хоть мне и кажется иногда, что я не выдержу неприятные чувства, я точно смогу.*

*Я более способный, чем сам себе представляю.*

*Это только мысль (негативная). Но не я.*

### Упражнения на «заземление»

Чувство тревоги часто провоцируют негативные мысли, поэтому важно научить подростков техникам «заземления», которые помогут успокоиться и переключить внимание на текущие события, дать ощущение безопасности, ощущения «здесь и сейчас». Такие техники можно применять во время консультаций и в любой другой ситуации, когда это бывает необходимо.

**Метод пяти пальцев.** Сделайте глубокий вдох и выдох. Назовите пять вещей, которые вы видите. Назовите четыре предмета, которых можно коснуться. Назовите три звука, которые вы слышите. Назовите два запаха, которые вы вдыхаете. Назовите один вкус, который вы сейчас чувствуете. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расскажите о своих ощущениях сейчас.

**10 шагов.** 10 – сделайте десять глубоких вдохов и выдохов. 9 – перечислите девять предметов, которые вы сейчас видите. 8 – назовите восемь человек, которые вас поддерживают. 7 – перечислите семь цветов. 6 – назовите шесть вещей, которые делают вас счастливым. 5 – сделайте пять глубоких вдохов и выдохов. 4 – назовите четыре звука, которые вы сейчас слышите. 3 – назовите четыре предмета, которых вы сейчас можете коснуться. 2 – сделайте два глубоких вдоха и выдоха. 1 – как вы себя чувствуете сейчас?

## Дыхательные упражнения

**Дыхание по квадрату.** Эта техника помогает справиться со стрессом и мышечным напряжением. Дыхание выполняется по представленной ниже схеме (рис. 2.) в следующей последовательности: «Вдох – задержка дыхания – выдох – задержка дыхания».



Рисунок 2. Дыхание по квадрату

1. Мысленно представьте перед собой квадрат.

2. Сделайте глубокий вдох, мысленно считая до четырех.

3. Задержите дыхание, считая до четырех.

4. Сделайте выдох, одновременно считая про себя до четырех.

5. Задержите дыхание, считая до четырех.

6. Повторите несколько раз.

**Дыхание с помощью пальцев.** Дыхание выполняется по представленной схеме (рис. 3) в следующей последовательности: «вдох – выдох»



Рисунок 3. Дыхание с помощью пальцев

1. Мысленно или реально начните обводить по контуру свои пальцы, начиная с большого пальца и двигаясь к мизинцу, так, словно вы обводите контур своей руки карандашом на бумаге.

2. Двигаясь по пальцу вверх, сделайте глубокий вдох, считая про себя до трех.

3. Двигаясь взглядом по пальцу вниз, сделайте глубокий выдох, считая про себя до трех.

## Безопасное место

У этой техники есть много вариантов исполнения. Техника основана на методах визуализации и применяется в случаях, когда необходимо снизить уровень тревоги. Выполняется в два этапа. Начните с дыхательных упражнений на счет (рис. 4). Затем закройте глаза и представьте себе безопасное место – такое место, в котором вы чувствуете себя защищенно, спокойно, комфортно, безопасно. Откройте глаза и опишите детально, то, что вы увидели. Постарайтесь подробнее передать образы и ощущения. По схеме, представленной ниже (рис. 5.), добавьте детали, напишите все, что было

или могло бы быть в вашем безопасном месте. Нарисуйте образ этого безопасного места на отдельном листе красками или карандашами.

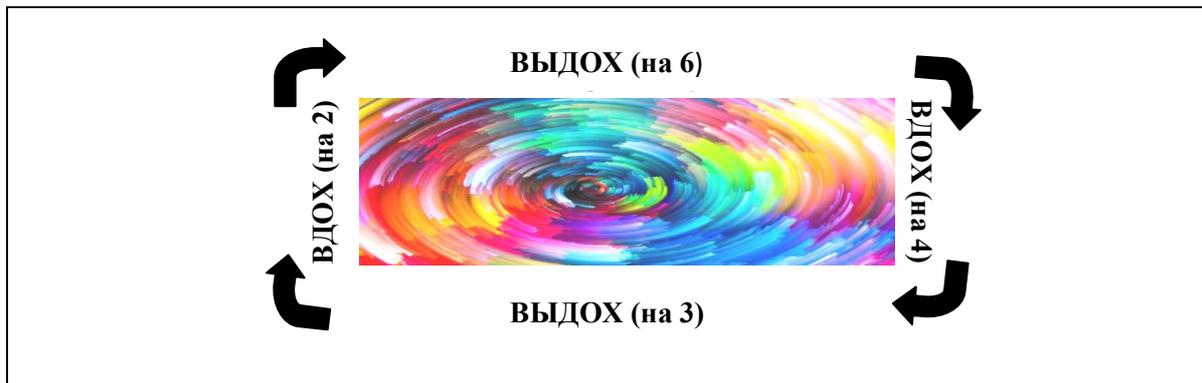


Рисунок 4. Дыхательные упражнения на счет

**Бланк «Безопасного места»**

 **Вижу** \_\_\_\_\_  
(деревья, водоем, снег, песок, горы, цветы, цвета и т.п.)

 **Запах** \_\_\_\_\_  
(цветы и т.п.)

 **Вкус** \_\_\_\_\_  
(еда, напитки)

 **Чувствую** \_\_\_\_\_  
(ветер, влагу, холод, тепло и т.д.)

 **Слышу** \_\_\_\_\_  
(музыка, дождь, шум реки, тишина, пение птиц и т.п.)

 **Люди** \_\_\_\_\_  
(рядом с кем ты чувствуешь себя спокойно и радостно)

 **Расположение** \_\_\_\_\_  
(уединенное место, лес, горы, парк, дом, место, где бываю с друзьями и т.п.)

Рисунок 5. Мое безопасное место

Позитивным результатом серии консультативных встреч с подростком в рамках реализации индивидуальной программы сопровождения являются:

- оптимизация психоэмоционального состояния;
- развитие адаптивных копинг-стратегий;
- активизация антисуицидальных факторов и установок.

Антисуицидальные факторы личности – это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов, препятствующих осуществлению суицидальных намерений. К ним относятся:

- эмоциональная привязанность к родным и близким, значимость отношений с ними;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства;
- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о неприемлемости самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности;
- убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- уровень религиозности и представление о греховности самоубийства;
- психологическая гибкость и адаптированность;
- наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- проявление интереса к жизни;
- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни.

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает подросток, чем сильнее его психологическая защита и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

## **ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА С НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ И ИХ ОКРУЖЕНИЕМ ПРИ СОВЕРШЕНИИ СУИЦИДАЛЬНОЙ ПОПЫТКИ**

**Третичная профилактика** – это помощь, которая оказывается людям, уцелевшим после суицидальной попытки, и их социальному окружению. Оказание помощи, направленной на социально-психологическое сопровождение подростка-суицидента, его родителей и близких, предотвращение подражательных суицидов относится к экстренной и кризисной психологической помощи. Ее задачи:

- снижение интенсивности острых стрессовых реакций у пострадавших (обучающиеся и их родители (законные представители), педагоги, администрация образовательного учреждения);

- оказание экстренной психологической помощи, снятие стрессового состояния у очевидцев происшествия (дети, педагоги);

- профилактика возникновения негативных эмоциональных реакций и повторных суицидов;

- профилактика возникновения у пострадавших отдаленных психических последствий в результате воздействия травмирующего события;

- направление пострадавшего (пострадавших) на консультацию к врачу-суицидологу, медицинскому, кризисному психологу;

- реализация индивидуальной программы сопровождения в отношении несовершеннолетнего, совершившего суицидальную попытку и родителей с обязательным участием медицинских специалистов<sup>54</sup>.

Задачи третичной профилактики могут быть реализованы только комплексно и не должны решаться силами одной образовательной организации. Однако образовательные организации могут аккумулировать и собственные ресурсы обеспечения безопасности и благополучия образовательного пространства. Учитывая многочисленные угрозы безопасности образовательной среды, все актуальнее становится практика организации

---

<sup>54</sup> Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2020 г. № 3-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях». С. 50–51. URL: <http://www.ovd.com.ru/doc30.pdf>.

и обучения школьной антикризисной команды<sup>55</sup>. Оптимально такая практика должна складываться при поддержке внешнего консультанта, оказывающего помощь как на стадии формирования команды, ее обучения, так и при действии в условиях возможной чрезвычайной ситуации.

Эффективность профилактики третьего уровня основана на реализации комплексной психиатрической, психотерапевтической, медикаментозной, психологической помощи обучающемуся, предпринявшему попытку суицида. Остановимся на психологических аспектах кризисной помощи, которая должна оказываться подростку медицинским или кризисным психологом, психотерапевтом.

### **Направления психологической помощи подростку-суициденту:**

#### *1. Эмоциональная сфера:*

- оказание эмоциональной поддержки;
- отреагирование эмоций;
- работа с чувством одиночества;
- работа с чувством исключительности;
- активизация психологических ресурсов и сильных сторон личности.

#### *2. Когнитивная сфера:*

- расширение представлений о кризисной ситуации;
- работа с понятиями силы, слабости;
- обесценивание объекта переживаний (в случаях любовной зависимости);
- повышение ценностного отношения к себе и к восприятию жизни;
- помощь в построении ближайших целей;
- помощь в нахождении жизненных смыслов.

#### *3. Поведенческая сфера:*

- аккумуляция опыта переживания кризисной ситуации;
- помощь в возможности научиться жить дальше с этим опытом;
- помощь в адаптации в школьной среде после кризисной ситуации;
- развитие поведенческих стратегий совладания с трудными ситуациями;
- развитие социальных и коммуникативных навыков;
- расширение социальных связей.

Реализовывать такие направления психологической поддержки несовершеннолетнего может психолог, имеющий дополнительную подготовку и опыт кризисного консультирования.

Преодоление кризисной ситуации, связанной с состоявшейся (незавершенной) попыткой суицида, и предупреждение повторения таких попыток

---

<sup>55</sup> Письмо Министерства просвещения РФ от 11 мая 2021 г. № СК-123/07 «Об усилении мер безопасности». Приложение. Рекомендации по организации действий в кризисной ситуации для участников образовательных отношений. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400644837/>.

в дальнейшем требуют от педагогов и родителей определенного уровня информированности. Согласно данным практикующих специалистов-суицидологов, риск повторения суицидальной попытки возрастает через две недели после произошедшего, через полгода и через год. Наиболее опасным периодом считаются первая – третья недели после предпринятой попытки. Существуют три главных компонента ближайшего постсуицида:

- актуальность конфликта,
- степень фиксированности суицидальных тенденций,
- отношение к совершенной попытке.

Родителям и педагогам важно иметь представления об эмоциональных, когнитивных и поведенческих проявлениях, свидетельствующих о возможности воспроизведения суицидальной попытки. При оценке риска повторения суицидальных попыток после незавершенного суицида необходимо обращать внимание на следующие параметры:

- какие эмоциональные и рациональные оценки высказывает подросток в отношении произошедшей попытки, какие чувства преобладают («сделал глупость»; «жалею, что не получилось»; «чувствую вину перед родителями» и др.);

- насколько эмоциональным было реагирование на произошедшую ситуацию (важно, чтобы эмоции были отреагированы через плач или вербально, опаснее ситуация подавленного реагирования, отказа от разговора: «Было и было»);

- изменилось ли отношение подростка к произошедшей суицидальной попытке (осталось положительным или стало отрицательным, формально или неформально подросток переоценивает ситуацию);

- появилось ли критичное отношение и критичная оценка суицидальной попытки;

- какие смыслы (когнитивные оценки) открылись относительно произошедшей ситуации, относительно жизни в целом;

- есть ли вокруг подростка люди (взрослые, сверстники), которые смогут оказать ему поддержку.

Опасными маркерами повторения суицидальной попытки могут быть следующие реакции или обстоятельства жизни подростков:

- выраженное состояние душевной боли;
- явные (плач, страдание) или подавленные эмоции;
- возвращение суицидальных мыслей;
- подросток часто остается дома один;
- высокий этаж;
- плохой контакт с родителями;
- употребление алкоголя для снижения стресса;
- представление, что обращение за помощью – это проявление слабости.

Как отмечают суицидологи<sup>56</sup>, подростки, в особенности при наличии расстройств личности, как правило, негативно относятся к лечению. После совершения суицидальной попытки они в подавляющем большинстве случаев остаются неспособными к разрешению своих проблем. Поэтому им крайне важна помощь специалистов и прежде всего неотложная терапия с последующей долговременной психотерапевтической коррекцией (особенно семейной), а также (в ряде случаев) назначением психотропных средств. Очень важно мотивировать семью на индивидуальное обращение за медико-психиатрической помощью к специалистам профильных организаций систем здравоохранения, кризисных центров. Информация о медицинских центрах и линиях кризисной помощи для подростков и родителей приводится в Приложении 16.

В соответствии с п. 5.3. и 5.4 Порядка межведомственного взаимодействия по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних<sup>57</sup>, территориальные (муниципальные) комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав организуют и координируют профилактическую работу с несовершеннолетним и его семьей: на очередном заседании комиссии организуют рассмотрение факта суицидальной попытки (суицида). При рассмотрении факта суицидальной попытки (суицида) на заседании:

- устанавливают и анализируют причины и условия, способствовавшие ее совершению;

- устанавливают и анализируют содержание и результаты профилактической работы субъектов межведомственного взаимодействия;

- анализируют особенности личности несовершеннолетнего, его окружения, поведения, семейной ситуации;

- устанавливают факт оказания медицинской, психотерапевтической помощи, психологической помощи.

Кроме того, территориальные (муниципальные) комиссии по делам несовершеннолетних проводят разъяснительную работу, информируя о необходимости выполнения рекомендаций специалистов и активных действий самих родителей (законных представителей), согласованных со специалистами. Родителям (законным представителям) рекомендуется обратиться к психиатру для проведения обследования ребенка и назначения соответствующего лечения.

Образовательные организации, получив постановление территориальной (муниципальной) комиссии по делам несовершеннолетних и защите их

---

<sup>56</sup> Нечипоренко В.В., Шамрей В.К. Суицидология: вопросы клиники, диагностики и профилактики. Санкт-Петербург: ВМедА, 2007. С. 40.

<sup>57</sup> Порядок межведомственного взаимодействия по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних (Приложение к постановлению межведомственной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Саратовской области от 10 сентября 2020 года № 4/6). Раздел V. п. 5.3, 5.4. URL: <http://saratov.gov.ru/gov/auth/komnesov/>.

прав об организации индивидуальной профилактической работы с несовершеннолетним, его родителями, на консилиуме специалистов либо совете профилактики разрабатывают индивидуальную программу сопровождения (ИПС) несовершеннолетнего, совершившего суицидальную попытку, и его родителей с целью оказания своевременной комплексной психолого-педагогической, медико-социальной помощи.

Для планирования мероприятий ИПС могут привлекаться специалисты других субъектов межведомственного взаимодействия, в том числе общественных организаций и объединений. Копия ИПС направляется всем субъектам межведомственного взаимодействия, участвовавшим в ее разработке. Помощь несовершеннолетнему и членам семьи организуется с участием межведомственных ресурсов, при этом возрастает роль медицинских организаций, специализированной психиатрической помощи.

Помимо оказания психологической помощи, психолого-педагогического и медицинского сопровождения подростка-суицидента, важно понимать, что каждый случай суицидальной попытки (и тем более завершённый суицид) является травматическим событием и оказывает сильное эмоциональное воздействие на всех участников образовательного процесса. По мнению специалистов кризисных служб, локальная работа только с суицидентом не преодолевает травматическую ситуацию в полном объеме. В результате исследований установлено, что у тех представителей педколлектива и администрации школы, которые не были включены в проработку травматической ситуации, наблюдались противоречивые эмоциональные и поведенческие реакции на любые сложные ситуации, происходящие в учебном процессе<sup>58</sup>.

Специалист по кризисной помощи Е.В. Бурмистрова, анализируя специфику преодоления кризисной ситуации в условиях школы, подчеркивает, что педагоги сталкиваются с задачей не просто пережить случившееся самим, но и помочь детям. Позиция учителя на сегодняшний день парадоксальна: лишь немногие учителя проходят обучение в области кризисного вмешательства, тогда как в большинстве случаев от них требуется оказание помощи в чрезвычайной ситуации. При этом, особенности поведения учителя как значимого взрослого могут быть моделью реагирования на кризисную ситуацию для детей<sup>59</sup>. Таким образом, если произошла попытка суицида, то в поддерживающей психологической работе нуждаются все субъекты образовательного пространства: педагоги, одноклассники и ро-

---

<sup>58</sup> Семенов В.В., Григолашвили, Жданова Л.В. Возможности оказания психологической помощи участникам образовательного процесса в переживании суицида учащегося. URL: [http://psyjournals.ru/cepp/issue/45357\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/cepp/issue/45357_full.shtml).

<sup>59</sup> Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде): методические рекомендации для специалистов системы образования. Москва: МГППУ, 2006. С. 48.

дители. Такая работа не всегда по силам школьному психологу и должна осуществляться с привлечением участников школьной антикризисной команды, специалистов служб кризисной помощи.

Самой первой процедурой психологической поддержки пострадавших при кризисной ситуации, связанной с суицидальной попыткой (с любой чрезвычайной ситуацией), является техника дебрифинга – слабоструктурированная психологическая беседа с человеком (группой), пережившим экстремальную ситуацию или психологическую травму.

Цель дебрифинга – минимизация травматических последствий кризисной ситуации и предупреждение развития симптомов посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Принципы экстренной психологической помощи:

1. Незамедлительность – необходимость скорого появления специалиста в зоне события.
2. Приближенность к месту события.
3. Простота – должны быть удовлетворены базовые потребности: возможность высказаться и быть услышанным.
4. Единство – лучше, если экстренная помощь пострадавшему будет оказываться одним лицом и координироваться одним центром.

Процедура дебрифинга проводится в группе от 8 до 12 человек. Участниками группы могут быть одноклассники, родители, педагоги. Время проведения – до 2,5 часов. Включает от 5 до 7 фаз.

**1. Вводная фаза.** Ведущий представляется группе, объясняет цели и задачи встречи. Устанавливает правила:

- никого не будут заставлять говорить о том, чего он сам не захочет рассказывать, важная просьба – назвать свое имя;
- соблюдение конфиденциальности;
- внимательное выслушивание друг друга;
- каждый говорит лишь о себе, своих чувствах и своих поступках;
- предупредить о том, что участники могут вновь пережить сильные отрицательные чувства, но главная задача – восстановить контроль над чувствами и научиться справляться с реальными травматическими переживаниями;
- взаимная поддержка;
- желательно, чтобы дебрифинг проводился за столом<sup>60</sup>.

**2. Фаза фактов.** Ведущий просит каждого участника рассказать:

- о том, что происходило с ним в момент события, что он видел, где находился, что делал;

---

<sup>60</sup> Психологический дебрифинг / ГУ РК «Республиканский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи». 2017. URL: <https://tinyurl.com/4kt4hz3j>.

- задача – максимально полно вспомнить травматическую ситуацию;
- важно привести участников к согласию относительно хронологии событий, т.е. восстановить картину событий;
- на этой фазе желательно говорить фактами, не допускать выражения эмоций.

### **3. Фаза мыслей:**

- участникам предлагают припомнить и рассказать об их первых инстинктивных действиях, мыслях в момент этого травматического события;
- вспомнить все, что болезненно, что может быть вытеснено;
- необходимо, чтобы высказались все участники;
- ведущий должен подчеркнуть, что каждый выступающий переживает сильные негативные эмоции, но они переживаются в отсутствии опасности и при взаимной поддержке.

**4. Фаза чувств (переживаний).** На этом этапе могут помочь такие вопросы:

Как вы реагировали на событие?

Что было для вас самым тяжелым из случившегося?

Какие чувства вы испытали (испытываете)?

Что запомнилось вам сильнее всего?

Какие чувства тревожат вас сейчас (вина, беспокойство, страх, грусть)?

Что бы вы сказали бы пострадавшему, если у вас была бы такая возможность?

**5. Фаза симптомов.** Выясняется, что изменилось в восприятии своего «я» и окружающего мира. Важно разделить эти изменения на следующие категории:

- эмоциональные,
- поведенческие,
- когнитивные,
- физиологические,
- мировоззренческие.

Многие люди испытывают схожие симптомы, и если один человек не вспомнил или не захотел говорить о симптоме, он может услышать о нем от других высказывающихся. Слушая друг друга, участники понимают, что их симптомы схожи, а реакции нормальны для кризисной ситуации.

### **6. Фаза информирования:**

- активная роль ведущего;
- информация о посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР);
- иллюстрирование схемами, графиками, рисунками и т.д.;
- взаимное обсуждение того, как переживать и справляться с симптомами;
- обсуждается, что можно сделать, чтобы справиться со своим состоянием.

– дебрифинг заканчивается тем, что ведущий (психолог) говорит, куда могут обратиться дети и взрослые за помощью, особенно, если их состояние не улучшается, а ухудшается;

– разговор может завершиться раздачей памяток с полезной информацией.

Процедура дебрифинга наиболее эффективна в первые три дня после чрезвычайного события.

В целом групповая встреча (работа) со школьниками, оказавшимися эмоционально включенными в ситуацию суицидальной попытки или завершенного суицида, должна достичь следующих целей:

– упорядочить информацию, выстроить последовательность событий;

– помочь учащимся лучше понять произошедшее, понять пострадавшего (его проблемы, пусковые факторы, глубину отчаяния, его чувства);

– отреагировать свои чувства, повысить взаимопонимание и доверие между учащимися;

– помочь адаптироваться после случившегося, вернуть чувство самообладания, утраченное равновесие;

– информировать учащихся об имеющихся очных экстренных и кризисных психологических службах в городе (районе), телефонах доверия (рассказать, для чего они существуют, как работают, оставить их номера телефонов)<sup>61</sup>.

Кроме экстренной кризисной помощи важно понимать общие направления психолого-педагогической поддержки всех участников образовательных отношений.

**Направления психологической поддержки при посттравматическом реагировании на случай суицидальной попытки (суицида):**

*1. Администрация и педагоги:*

– помощь в преодолении защитно-оборонительной позиции и взаимных обвинений;

– отреагирование чувства тревоги, вины, агрессии;

– достижение баланса в приоритетах успеваемости и благоприятного эмоционального климата;

– осознание ценности доверия в контактах с учениками;

– осторожность с оценивающими высказываниями;

– развитие психологической компетентности.

*2. Одноклассники:*

– корректное информирование о случае с целью предупреждения слухов и неверных трактовок;

---

<sup>61</sup> Письмо Министерства здравоохранения РФ от 6 марта 2020 г. № 15-2/И/2-2645 «О методических рекомендациях „Суицидальное поведение несовершеннолетних (профилактические аспекты)“». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74231984/>.

- корректная оценка суицидальной попытки с точки зрения взрослого опыта: «К сожалению, это худший выбор, который можно было сделать»;
- осознание и расширение копинг-стратегий;
- информирование о службах помощи при кризисных ситуациях и депрессии;
- укрепление жизнестойкости, позитивного мировосприятия.

### 3. Родители одноклассников:

- корректное информирование о случае с целью предупреждения слухов и неверных трактовок;
- помощь в преодолении чувства тревоги и беспокойства;
- информация о факторах риска суицидального поведения в подростковом возрасте;
- информация о приемах диалогического общения с подростками;
- базовые навыки помощи и поддержки в трудных ситуациях;
- информирование о ресурсах социально-психологической помощи.

Учитывая сложность реализации задач третичной профилактики, хотелось бы привести точку зрения А.В. Зыкова, психолога-консультанта Фонда кризисной помощи детям и подросткам «Новые шаги» (Санкт-Петербург): «Общее правило можно сформулировать так: избегайте крайностей. Не стоит ни замалчивать случившееся, ни заниматься обсуждением способов и подробностей суицида. Важно создать условия, чтобы дети могли поговорить о случившемся с взрослым, выразить свои переживания, получить поддержку и помощь в определении личного отношения к этому событию. Такой разговор должен быть в форме диалога, в котором ребенок может высказаться. Нужно объяснять детям, что нет ничего стыдного в том, чтобы иметь проблемы и обращаться за помощью, а также рассказать, куда и к кому они могут обратиться за помощью конкретно. Также существенно, чтобы дети понимали: суицид не объясняется единственной причиной, а окружающие чаще не несут ответственности за поступок суицидента. Наконец, что у человека есть выбор, и что суицид – это ошибка»<sup>62</sup>.

В заключение следует сказать, что образовательные организации играют важную роль в реализации профилактических мероприятий уровневой профилактики рисков суицидального поведения несовершеннолетних.

К основным стратегиям превенции суицидального поведения подростков можно отнести:

1. Развитие системы общепрофилактических мероприятий по вопросам информационной безопасности, ценностного отношения к жизни и здоровью, формирования социальных навыков, разрешения межличностных конфликтов, преодоления кризисных ситуаций, оптимизации детско-родительских отношений.

---

<sup>62</sup> Зыков А.В. Работая с суицидентами, важно быть на стороне жизни // Психологическая газета. 2015. 27 октября. URL: /http://psy.su/feed/5028/.

2. Выявление лиц, подверженных риску развития суицидального поведения: обучающихся с риском самоповреждающего поведения и имеющих признаки кризисного состояния (безнадежность, одиночество, депрессия, агрессивность).

3. Направление внимания и усилия классных руководителей, педагогов-психологов, социальных педагогов, других педагогических работников на раннее выявление социально-психического неблагополучия детей и подростков.

4. Развитие командного подхода к профилактической деятельности, практик становления и обучения школьных антикризисных команд.

5. Нарращивание ресурсов межведомственного взаимодействия и специализированной медицинской помощи, особенно в сфере вторичной и третичной профилактики суицидальных рисков у подростков.

## ЛИТЕРАТУРА

### Основная литература:

1. Аутодеструктивное поведение в подростковом возрасте: профилактика и основы психолого-медико-педагогической помощи : методические рекомендации / автор-сост. Н.А. Польская. – Москва : ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019. – 58 с.
2. 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. – 96 с.
3. Гринбергер, Д. Разум рулит настроением. Измени свои мысли, привычки, здоровье, жизнь / Д. Гринбергер, К.Падески. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 320 с.
4. Диагностика эмоционального благополучия школьников: профилактическая работа с семьями в социально опасном положении : учеб.-метод. пособие / сост.: М.Ю. Михайлина, Я.К. Нелюбова. – Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2017. – 64 с.
5. Ениколопов, С.Н. Психометрический анализ русскоязычной версии опросника диагностики агрессии А. Басса и М. Перри / С.Н. Ениколопов, Н.П. Цибульский // Психологический журнал. – 2007. – № 1. – С. 115–124.
6. Зайцев, В.П. Вариант психологического теста Mini-Mult / В.П. Зайцев // Психологический журнал. – 1981. – № 3. – С. 118–123.
7. Зайцев, В.П. Психологический тест СМОЛ / В.П. Зайцев // Актуальные вопросы восстановительной медицины. – 2004. – № 2. – С. 17–19.
8. Зыков, А.В. Работая с суицидентами, важно быть на стороне жизни / А.В. Зыков // Психологическая газета. – 2015. – 27 октября. – URL: <http://psy.su/feed/5028/> (дата обращения: 08.06.2021).
9. Крюкова, Т.Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтык // Журнал практического психолога. – 2007. – № 3. – С. 93–112.
10. Кон, И.С. Бить или не бить? / И.С. Кон. – Москва : Время, 2012. – 412 с. – URL: [https://bookap.info/deti/kon\\_bit\\_ili\\_ne\\_bit/bypage/119](https://bookap.info/deti/kon_bit_ili_ne_bit/bypage/119) (дата обращения: 08.06.2021).
11. Максименкова, Л.И. Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков, находящихся в кризисной ситуации : учеб.-метод.

пособие / Л.И. Максименкова. – Псков : Псковский государственный университет, 2013. – 400 с.

12. Методические рекомендации для педагогов-психологов образовательных организаций по диагностике факторов риска развития кризисных состояний с суицидальными тенденциями у обучающихся 7–11 классов / под ред. О.В. Вихристюк. – Москва : МГППУ, 2017. – 58 с.

13. Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов по работе с родителями обучающихся образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению / Министерство образования и науки Российской Федерации ; ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей». – Москва, 2018. – 29 с.

14. Миллер, Л.В. Организационные аспекты оказания психологической помощи несовершеннолетним, склонным к суицидальному поведению / Л.В. Миллер // Психологическая наука и образование. – 2013. – № 4. – URL: <http://psyedu.ru/journal/2013/4/Miller.phtml> (дата обращения: 08.06.2021).

15. Нелюбова, Я.К. Профилактика суицидальных рисков в образовании: направления помощи и поддержки / Я.К. Нелюбова // Образование и здоровье в современном мире : сб. науч. статей / под ред. И.М. Ильковской. – Саратов : Научная книга, 2015. – С. 73–82.

16. Ничипоренко, В.В. Суицидология: вопросы клиники, диагностики и профилактики / В.В. Ничипоренко, В.К. Шамрей. – Санкт-Петербург : Военно-медицинская академия, 2007. – 528 с.

17. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды : метод. рекомендации для руководителей общеобразовательных организаций / под ред. Л.П. Фальковской. – Москва : ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. С. 14–18. – URL: <https://tinyurl.com/y28b4e5r> (дата обращения: 08.06.2021).

18. Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде : мет. рекомендации для педагогов образовательных организаций / Министерство просвещения Российской Федерации ; ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей». – Москва, 2018. – URL: <https://tinyurl.com/r3wjmr5s> (дата обращения: 08.06.2021).

19. Организация просветительской работы с родителями по вопросам профилактики девиантного поведения : метод. рекомендации для руководителей образовательных организаций / сост.: Н.В. Дворянчиков, В.В. Делибалт, А.О. Казина и др. – Москва : ФГБОУ ВО МГППУ, 2018. – 112 с.

20. Порядок межведомственного взаимодействия по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних (Приложение к постановлению межведомственной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Саратовской области от 10 сентября 2020 года № 4/6). – URL: <http://saratov.gov.ru/gov/auth/komnesov/> (дата обращения: 08.06.2021).

21. Предотвращение насилия в образовательных организациях : информ.-метод. пособие для руководителей и педагогических работников образовательных организаций / сост.: Л.А. Глазырина, М.А. Костенко, Е.В. Лопуга ; под ред. Т.А. Епояна. – 2-е доп. изд. – Барнаул, 2017. – 147 с.

22. Психологический дебрифинг : мат. для участников республиканского модульного семинара-практикума «Современные технологии работы с ребенком в кризисной ситуации» / ГУ РК «Республиканский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», 2017. URL: <https://tinyurl.com/4kt4hz3j> (дата обращения: 08.06.2021).

23. Психолого-педагогическое сопровождение развития жизнестойкости в современном образовательном пространстве : учеб.-метод. пособие / сост.: Г.Н. Малюченко, С.В. Шанин. – Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2018. – 104 с.

24. Результаты региональной оценки по модели PISA. Саратовская область. 2019 / Федеральный институт оценки качества образования. – URL: [soiro64.ru/regionalnoj-ocenki-po-modeli-pisa.pdf](http://soiro64.ru/regionalnoj-ocenki-po-modeli-pisa.pdf) (дата обращения: 08.06.2021).

25. Самохвал, В.Г. Особенности деструктивного поведения в молодежной среде / В.Г. Самохвал. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-destruktivnogo-povedeniya-v-molodezhnoy-srede> (дата обращения: 08.06.2021).

26. Семенов, В.В. Возможности оказания психологической помощи участникам образовательного процесса в переживании суицида учащегося / В.В. Семенов, И.С. Григолашвили, Л.В. Жданова. – URL: [http://psyjournals.ru/serp/issue/45357\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/serp/issue/45357_full.shtml) (дата обращения: 08.06.2021).

27. Сокол, Л. Когнитивно-поведенческая терапия : практическое руководство / Л. Сокол, М.Г. Фокс ; пер. с англ. – Санкт-Петербург : ООО «Диалектика», 2021. – 384 с.

28. Солдатова, Г.У. Психологические модели цифровой компетентности российских подростков и родителей / Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова // Национальный психологический журнал. – 2014. – № 2 (14). – С. 27–35. – URL: <http://npsyj.ru/articles/detail.php?article=5102> (дата обращения: 08.06.2021).

29. Солдатова, Г.У. Мы в ответе за цифровой мир: профилактика деструктивного поведения подростков и молодежи в интернете : учеб.-метод. пособие / Г.У. Солдатова, С.В. Чигарькова, А.А. Дренева, С.Н. Илюхина. – Москва : Когито-Центр, 2019. – 176 с. – URL: <https://tinyurl.com/32pzatzh> (дата обращения: 08.06.2021).

30. Шнейдер, Л.Б. Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьных психологов : лекции 5–8 / Л.Б. Шнейдер. – Москва : Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 88 с.

31. Холмогорова, А.Б. Протокол когнитивно-бихевиоральной терапии пациентов, переживающих суицидальный кризис / А.Б. Холмогорова // Современная терапия в психиатрии и неврологии. – 2014. – № 1. – С 26–29.

### **Дополнительная литература:**

32. Банников, Г.С. Ведущие механизмы самоповреждающего поведения у подростков: по материалам мониторинга в образовательных организациях / Г.С. Банников, Н.Ю. Федунина, Т.С. Павлова и др. // Консультативная психология и психотерапия. – 2016. – Т. 24, № 3. – С. 42–68.

33. Бачилова, О.В. Программа организации профилактической работы «Выбираем жизнь» (по предупреждению суицидального поведения среди подростков с интеллектуальной недостаточностью) / О.В. Бачилова. – URL: <https://rospsy.ru/node/278> (дата обращения 08.06.2021).

34. Билецкая, Н.Х. Вторичная психологическая профилактика самоповреждающего поведения школьников / Н.Х. Билецкая, С.А. Белоусова, Т.А. Тетюева // Сетевой журнал «Вестник практической психологии образования». – 2020. – № 4. – С. 13–25. Тема выпуска: Всероссийский конкурс лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде – 2020. – URL: <https://rospsy.ru/vestnik2020-4> (дата обращения: 08.06.2021).

35. Бурмистрова, Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде) : метод. рекомендации для специалистов системы образования / Е.В. Бурмистрова. – Москва : МГППУ, 2006. – 96 с.

36. Варлакова, Ю.В. Профилактическая программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся на этапе подготовки к итоговой аттестации «СТОП-стресс» / Ю.В. Варлакова // Сетевой журнал «Вестник практической психологии образования». – 2020. – № 4. – С. 25–31. Тема выпуска: Всероссийский конкурс лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде – 2020. – URL: <https://rospsy.ru/vestnik2020-4> (дата обращения: 08.06.2021).

37. Диагностика суицидального поведения подростков : метод. рекомендации. – Санкт-Петербург : ЛОИРО, 2020. – 28 с.

38. Кёрнер, К. Проведение диалектической поведенческой терапии : практ. руководство / К. Кёрнер. – Санкт-Петербург : ООО «Диалектика», 2019. – 288 с.

39. Комплексная программа по сопровождению несовершеннолетних группы суицидального риска / авторы-сост.: О.Ю. Черторицкая, О.А. Бобух ; Белгородский региональный центр психолого-медико-социального сопровождения. – Белгород, 2020. – URL: [http://psy-centre-31.ru/images/docs/proekt/2Kompl\\_soprov\\_suic.PDF](http://psy-centre-31.ru/images/docs/proekt/2Kompl_soprov_suic.PDF) (дата обращения: 08.06.2021).

40. Кривцова, С.В. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками / С.В. Кривцова. – Москва : Генезис, 2012. – 336 с.

41. Кузнецова, С.Н. Программа уроков для подростков «Травле – нет»! / С.Н. Кузнецова // Сб. лучших практик профилактики буллинга в образовательных организациях. 2020–2021. – С. 146–148. – URL: <https://xn--80aafhhcdvf2b2k.xn--p1ai/materials/> (дата обращения: 08.06.2021).

42. Малюченко, Г.Н. Тренинг-программа «Мой жизненный путь: целостное видение и осознанный выбор» / Г.Н. Малюченко, С.В. Шанин // Психолого-педагогическое сопровождение развития жизнестойкости в современном образовательном пространстве : учеб.-метод. пособие / Г.Н. Малюченко, С.В. Шанин. – Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2018. – С. 40–60.

43. Сирота, Н.А. Профилактика и психотерапия нарушений психосоциальной адаптации у подростков / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – URL: <http://www.medpsy.ru/library/library084.php> (дата обращения: 08.06.2021).

44. Собчик, Л.Н. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности СМИЛ / Л.Н. Собчик. – Санкт-Петербург : Речь, 2000. – 219 с. – URL: [http://www.miu.by/kaf\\_new/mpp/001.pdf](http://www.miu.by/kaf_new/mpp/001.pdf) (дата обращения: 08.06.2021).

45. Солдатова, Г.У. Эволюция онлайн-рисков: итоги пятилетней работы линии помощи «Дети онлайн» / Г.У. Солдатова, В.Н. Шляпников, М.А. Журина // Консультативная психология и психотерапия. – 2015. – Т. 23. – № 3. – С. 50–66.

46. Спасти от пропасти. Родительский всеобуч: программы профилактики суицидального риска : метод. пособие / сост. и науч. ред.: Е.Г. Артамонова, О.И. Ефимова. – Москва : АНО «ЦНПРО», 2014. – URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/06/Monografiya-SPASTI-OT-PROPASTI.pdf> (дата обращения: 08.06.2021).

47. Сценарий Всероссийского родительского собрания «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков», 2017 г. / ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей». – URL: <https://fcprc.ru/materials-category/vserossijskoe-roditelskoe-sobranie/> (дата обращения: 08.06.2021).

48. Сценарий родительского собрания «Профилактика рисков аутодеструктивного поведения подростков», 2019 г. / ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей». – URL: <https://fcprc.ru/materials-category/vserossijskoe-roditelskoe-sobranie/> (дата обращения: 08.06.2021).

49. Шиняев, К.А. Профилактика деструктивного поведения личности несовершеннолетнего / К.А. Шиняев // Вестник практической психологии образования. – 2018. – Т. 15. – № 1. – С. 78–80. – URL: [https://psyjournals.ru/vestnik\\_psyobr/2018/n1/Chinaev.shtml](https://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2018/n1/Chinaev.shtml) (дата обращения: 23.06.2021).

50. Шпагина, Е.М. Компетентность педагогов и психологов в области информационной безопасности детей / Е.М. Шпагина, Р.В. Чиркина // Психология и право. – 2019. – Т. 9. – № 3. – С. 261–277.

**Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе  
у несовершеннолетних**

<b>Поведенческие</b>	<b>Словесные</b>	<b>Эмоциональные</b>
Любые внезапные изменения в поведении и настроении	Разговоры и высказывания на тему смерти	Признаки депрессии
Изменения во внешнем виде, неряшливость в одежде, пренебрежение гигиеной	Намеки на желание умереть или о нежелании продолжать жизнь	Затяжное подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон
Изменения в учебных привычках – пропуск занятий, отказ от выполнения домашних заданий	Шутки, иронические высказывания о бессмысленности жизни	Чувство беспомощности, безнадежности, бессилия
Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам	Поиск решения проблем не дает результата, заводит в тупик, наводит на мысли о смерти	Чувство одиночества
Проблемы концентрации внимания, снижение успеваемости, активности, неспособность к волевым усилиям	Полярность мышления и высказываемых оценок	Растерянность, упадок сил
Потеря интереса к тому, чем раньше любил заниматься	Видит вещи в черно-белом цвете, либо «все хорошо», либо «все плохо»	Усталость, инерция, ощущение, что энергии не хватает даже на маленькие дела
Отдаление от друзей, избегание общения с одноклассниками	Уверения в беспомощности и зависимости от других	Потеря уверенности в себе или самоуважения
Избегающее поведение (уходы из дома, прогулы в школе)	Обвинения окружающих или самообвинения	Чрезмерная самокритика или необоснованное чувство вины
Изменения аппетита и веса, изменения в пищевых привычках	Разговоры об отсутствии ценности жизни	Страхи, беспокойство

Употребление алкоголя или таблеток	Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях	Повышенная тревожность
Изменения в режиме сна – спит слишком мало или слишком много, выглядит не выспавшимся, усталым	Мысли и слова о собственной слабости и никчемности	Чувство собственной малозначимости, зависимости от других
Замкнутость, отгороженность, рассеянность	Фразы, в которых присутствует невозможность терпеть душевную боль: «Это выше моих сил», «Не могу этого вынести», «Лучше бы мне умереть», «Скоро все проблемы будут решены»	Чрезмерная самокритика или необоснованное чувство вины
Частое прослушивание траурной или печальной музыки	Фразы, в которых присутствует «ненависть» и «одиночество»: «Ненавижу жизнь», «Никому я не нужен»	Переживание горя, отчаяния, одиночества
Расставание с дорогими вещами или деньгами	Высказывания, в которых присутствуют «мстительные» намеки: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Вам больше не придется обо мне волноваться», «Они пожалеют о том, что они мне сделали», «Вы еще пожалеете, когда я умру!»	Амбивалентность, контрастность переживаний («люблю – ненавижу»)
Рискованное поведение с высоким риском причинения вреда своей жизни и здоровью	Несвойственная молчаливость, высказывания с двойным смыслом, связанные со смертью, символические высказывания	Раздражительность, угрюмость, импульсивность
Враждебное поведение, асоциальные поступки, инциденты с правоохранительными органами	Враждебные высказывания в адрес педагогов, одноклассников, родителей	Вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим
Подведение итогов, приведение дел в порядок, написание записок-«завещаний»	Слова, фразы, в которых звучит прощание	Смена эйфорических состояний приступами отчаяния
Приобретение средств совершения суицида	Сообщение о конкретном плане суицида	Эмоциональная вязкость, застревание на своих переживаниях, неумение отвлечься

**Полезные ресурсы и материалы по развитию у обучающихся информационной безопасности**

1. Медиабезопасность учащимся и родителям / ГАУ ДПО «СОИРО». URL: <https://soiro64.ru/uchashhimsja-i-roditeljam/mediabezopasnost/#1613984735763-c394c10b-7f89>.
2. Территория БезОпасности. URL: <http://киберстандарт.рф/>.
3. Кибербезопасность. Чему учить ребенка в интернете: рекомендации педагогам / Дистанционный институт современного образования (ДИСО). URL: <https://diso.ru/blog/34>.
4. Ассоциация «Лига безопасного интернета». URL: <http://www.ligainternet.ru>.
5. Линия помощи «Дети онлайн». URL: <http://www.fid.su/projects/detionline>.
6. Учеба.онлайн. Онлайн-сервис по освоению цифровой грамотности.
7. Шесть простых советов по кибербезопасности для всех возрастов. URL: <https://www.kaspersky.ru/blog/tips-for-kids-all-episodes/8734/>.
8. Кибербезопасность для детей и подростков. Блог Касперского (kaspersky.ru).
9. Классный час: «Киберугрозы современности: главные правила их распознавания и предотвращения» / Инфоурок. URL: [https://infourok.ru/klassnyu\\_chas\\_kiberugrozy\\_sovremennosti\\_glavnye\\_pravila\\_ih\\_raspoznavaniya\\_i\\_predotvrasheniya\\_6-122803.htm](https://infourok.ru/klassnyu_chas_kiberugrozy_sovremennosti_glavnye_pravila_ih_raspoznavaniya_i_predotvrasheniya_6-122803.htm).
10. Информационная безопасность. Учебные и методические пособия для 2–11 классов. Безопасность. URL: <https://lbz.ru/books/1105/>.
11. Цифровая гигиена. Методическое пособие по выявлению признаков риска поведения в социальных медиа. Москва: АО «Крибрум», 2019. URL: <http://d-russia.ru/wp-content/uploads/2019/03/tsifrovaya-gigiena.pdf>.
12. Алгоритм действий для педагогов по раннему выявлению и реагированию на деструктивное поведение несовершеннолетних, проявляющееся под воздействием информации негативного характера, распространяемой в сети Интернет. Москва, 2020. 30 с. URL: [file:///D:/4.02.21/Алгоритм\\_Педагоги\\_деструктивное%20поведение.pdf9](file:///D:/4.02.21/Алгоритм_Педагоги_деструктивное%20поведение.pdf9).
13. Алгоритм действий для родителей обучающихся по раннему выявлению и реагированию на деструктивное поведение несовершеннолетних,

проявляющееся под воздействием информации негативного характера, распространяемой в сети Интернет. Москва, 2020. 22 с. URL: file:///D:/4.02.21/Алгоритм\_Родители\_Деструктивное%20поведение.pdf.

14. Автономная некоммерческая организация «Центр изучения и сетевого мониторинга молодежной среды». URL: <https://www.cism-ms.ru/ob-organizatsii/>.

## Практикум для подростков по развитию информационной безопасности и профилактике суицидальных рисков<sup>63</sup>

### Упражнение 1. «Заметь и поддержи»

#### Задачи:

- познакомить участников с возможностями интернета в оказании помощи людям в кризисных психологических состояниях;
- научить участников искать ресурсы помощи в сети Интернет.

*Необходимые материалы:* листы А4 или А3, фломастеры, проектор, карточки.

*Время проведения:* 30 минут.

*Процедура проведения.* Ведущий рассказывает о том, как социальные сети и другие ресурсы могут быть помощниками для подростков и молодых людей в трудных жизненных ситуациях, а иногда единственным местом, где можно заметить «неладное», вовремя среагировать и возможно тем самым спасти чью-то жизнь. В качестве примера ведущий показывает примеры либо на экране, либо раздает в виде карточек.

#### *Карточка 1*

##### **Телефоны доверия**

ЕСЛИ ВАС ЧТО-ТО ТРЕВОЖИТ, ЕСЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ НАЙТИ ОТВЕТЫ НА ВОЛНУЮЩИЕ ВАС ВОПРОСЫ ИЛИ СТЕСНЯЕТЕСЬ СПРОСИТЬ У РОДИТЕЛЕЙ, ЕСЛИ ВАШИМ ДРУЗЬЯМ НУЖНА ПОМОЩЬ...

Всероссийский **телефон доверия** для детей и подростков: 8(800) 200-01-22.

Городской **телефон доверия:** 74-55-12.

Психологическая помощь: 56-73-74.

---

<sup>63</sup> Солдатова Г.У., Чигарькова С.В., Дренёва А.А., Илюхина С.Н. Мы в ответе за цифровой мир: профилактика деструктивного поведения подростков и молодежи в интернете: учеб.-метод. пособие. Москва: Когито-Центр, 2019. С. 152–157. URL: <https://tinyurl.com/32pzatzh>.

## Карточка 2

*У вас все в порядке?*

**t**

### **komanda**

Если вы или кто-то из ваших знакомых боретесь с нарушениями пищевого поведения, желанием навредить себе или мыслями о самоубийстве, ознакомьтесь со списком консультативных служб, которые могут вам помочь, на этой странице.

Источник: support

Далее участникам предлагается разделить на группы и создать свою страницу «экстренной помощи» для какой-либо социальной сети или ресурса. Для этого им предлагается:

1. Выбрать ресурс, который может «заметить» признаки кризисного психологического состояния (это могут быть поисковые ресурсы, социальные сети, тематические сайты и т.д.).

2. Придумать, как и по каким признакам он может это заметить (например, слова, введенные в поисковой запрос, лайки к определенным записям и т.д.).

3. Придумать, как будет выглядеть страничка (например, предупреждение в центре, открываться отдельная страница и т.д.).

4. Наполнить страницу содержанием: написать текст поддержки.

5. Найти в интернете ресурсы помощи людям в кризисных психологических ситуациях (линии помощи, чаты и т.д.).

6. Дополнить текст ссылкой на найденный ресурс / телефон доверия, где человеку может быть оказана помощь.

7. Написать и оформить страницу на отдельном листе (при возможности сделать это на компьютере, можно оформить слайд/картинку/документ и поделиться ей с другими).

Ведущий предлагает участникам вывесить свои страницы на стене. После этого участникам предоставляется возможность обсудить их всей группой.

*Вопросы для общей дискуссии:*

1. Какая страница нравится вам больше всего?

2. Какая страница, по вашему мнению, наиболее эффективна? Почему?

3. Что делает страницу максимально эффективной и способной помочь?

4. На каких ресурсах должны быть такие страницы?

5. Почему они важны?

6. Как можно найти помощь в интернете?

## Упражнение 2. «Выбор за мной!»

*Задачи:*

- познакомить участников с возможностями интернета и социальных сетей в фильтрации негативного контента;
- научиться ограждать себя от негативного контента;
- понять свои возможности как активного пользователя и участника сообщества.

*Необходимые материалы:* личные смартфоны, флипчарт.

*Время проведения:* 30 минут.

*Целевая группа:* подростки.

*Процедура проведения.* Ведущий предлагает участникам обсудить, какими социальными сетями они пользуются:

1. В какой социальной сети вы проводите большую часть времени?
2. Что вы делаете в этой социальной сети (листаете ленту новостей, ищете новые группы, общаетесь и т.д.)?
3. Какими еще социальными сетями вы пользуетесь?
4. О каких социальных сетях вы знаете, но не пользуетесь ими?
5. В какой социальной сети вы сталкивались с контентом, который был вам неприятен?

Ведущий выписывает названия социальных сетей на флипчарт. Далее участники делятся на группы. Группам предлагается выбрать по одной социальной сети из наиболее актуальных. Ведущий рассказывает участникам о том, что в каждой социальной сети есть свои правила и также возможность регулировать контент, который в нее попадает. В качестве примера он показывает карточку с описанием причин жалоб на контент в сети «ВКонтакте» (или демонстрирует на экране).

Ведущий предлагает участникам с помощью личных смартфонов исследовать возможности регулирования контента в различных социальных сетях. Далее каждая группа рассказывает о своей социальной сети:

1. Что можно сделать с негативным контентом?
2. Какие категории жалоб доступны?
3. Что написано в правилах социальной сети?
4. Как можно регулировать негативный контент в своем аккаунте (черный список, фильтрация ленты и т.д.)?
5. Какие есть еще способы влияния на контент с помощью социальных сетей?

Учащиеся принимают общее решение, в какой из социальных сетей эти способы наиболее эффективны, удобны и полезны. В завершение упражнения обсуждаются следующие вопросы:

1. Почему такой механизм самый полезный?
2. Что еще можно было бы добавить?
3. Что можно посоветовать разработчикам?

4. Почему этот механизм важен?
5. Как он может помочь или кого он может спасти?
6. Как еще можно «бороться» с негативным контентом в Сети?

### **Упражнение 3. «Группа поддержки»**

*Задачи:*

- познакомить участников с проблемой суицидального поведения;
- познакомить участников со способами поддержки знакомых и близких в подобных состояниях или способами самопомощи.

*Необходимые материалы:* ватманы, цветные карандаши и фломастеры, личные смартфоны с доступом в интернет, цветные наклейки.

*Время проведения:* 40 минут.

*Целевая группа:* подростки.

*Процедура проведения.* Ведущий предлагает ученикам разделить на несколько групп, до 5 человек в каждой.

*Задание:* придумайте и создайте группу в сети «ВКонтакте» с целью поддержки в социальных сетях пользователей, которые находятся в трудной жизненной ситуации и могут быть в критическом психологическом состоянии.

*Группам дается задание:*

1. Поищите в интернете сообщества по данной тематике. Что они постят?
2. Придумайте название для своей группы. Как ее назвать, чтобы она привлекла наибольшее количество аудитории? По каким запросам ее можно найти?
3. Придумайте аватар группы и ее краткое описание.
4. Каким контентом вы будете наполнять группу? Что может помочь поддержать людей в состоянии тревоги или душевной боли?
5. Придумайте три поста в вашу группу.
6. Каким способом привлечь в группу необходимую аудиторию?
7. Изобразите на ватмане вашу группу (или распечатайте нужные картинки и текст, если есть возможность, и сделайте коллаж).

После выполнения задания каждая группа представляет свою работу. Затем участники голосуют наклейками или маркерами за наиболее понравившиеся и наиболее полезные, по их мнению, проекты.

*Вопросы для общей дискуссии:*

1. Какие посты оказались наиболее эффективны? Как вам кажется, почему?
2. На какие группы вы бы подписались / посоветовали подписаться вашим друзьям?
3. Кому и каким образом эти группы могут помочь?
4. Как еще можно помочь с помощью интернета людям, находящимся в тяжелых психологических состояниях?

*Итоговые вопросы для обсуждения по теме:*

1. Встречались ли вы с деструктивным (суицидальным) контентом в Сети?
2. Как вы отнеслись к увиденному?
3. Кому подобные группы или контент могут навредить?
4. Каким образом группы и контент могут в целом навредить пользователям социальных сетей?
5. Что еще может в социальных сетях навредить людям с суицидальными тенденциями?
6. Что можно сделать с подобными постами и группами, чтобы они не вредили людям?
7. Как распознать, что ваш близкий или знакомый поддался влиянию этих групп? Что можно в такой ситуации сделать?
8. Что может помочь избежать влияния постов и групп данной тематики на человека?
9. Как с помощью интернета можно получить помощь? Где и как ее найти?

**Урок с элементами мини-тренинга для подростков  
«Травле – нет!»<sup>64</sup>**

*Подростки-организаторы:* учащиеся 8 класса.

*Целевая аудитория:* учащиеся 5 класса.

*Ожидаемый эффект:*

а) для подростков-организаторов:

- просвещение в вопросах буллинга;
- командообразование;
- вовлечение в процесс помощи пострадавшим;
- развитие чувства ответственности за безучастное отношение к проблеме;

б) для целевой аудитории:

- командообразование;
- развитие эмпатии;
- обучение навыкам взаимопомощи.

*Время, необходимое на подготовку:* 3 урока по 45 минут (с 8 классом).

*Время, необходимое на проведение:* 2 урока по 45 минут (в 5 классе).

*Вспомогательные материалы:* ноутбук (проектор), 4 мягкие игрушки (мы использовали миньонов), ватман (2 шт.), стикеры (не менее 2 шт. на каждого ученика), фломастеры, карандаши.

*Краткое описание идеи.* Процесс работы начинается с класса организаторов. Психолог проводит занятия в полном объеме, чтобы ребята поняли задачу их работы в 5 классе. Первый урок посвящен просмотру социальных роликов и работе в командах. Выделяются четыре основных персонажа буллинга, они раздаются командам (каждая игрушка олицетворяет одного персонажа). Команды отвечают на вопросы по своему персонажу. Психолог наводит ребят на вывод о важности роли защитника и помощи в ситуации травли.

Второй урок посвящен творчеству: каждый ученик на ватмане рисует себя, затем в центре рисуется картинка всего класса. На стикерах участни-

---

<sup>64</sup> Кузнецова С.Н. Программа уроков для подростков «Травле – нет!» // Сб. лучших практик профилактики буллинга в образовательных организациях. 2020–2021. С. 146–148. URL: <https://xn--80aafhhcdvf2b2k.xn--p1ai/materials/>.

ки отвечают на вопросы, чем они отличаются и чем похожи, клеят их на ватман и сохраняют в своем классе.

*План подготовки:*

1. Первый этап подготовки – согласование расписания. Нужно выделить в 8 классе два урока на проведение занятий. После занятий из всего класса выделяется инициативная группа (по желанию учеников), которая в дальнейшем будет проводить занятия в 5 классе. Персонально с ними проводится три занятия с углубленным обучением и анализом деятельности. Инициативная группа в нашем случае составила 6 человек (4 девочки и 2 мальчика). Далее есть риск встретиться со сложным организационным моментом – совместить уроки в 5 и 8 классе. Мы воспользовались отсутствием уроков в 5 классе, освободили от двух занятий инициативную группу и провели акцию.

2. Для проведения занятий понадобится скачать социальные ролики, подготовить воспроизводящее их устройство, необходимый инвентарь (вспомогательные материалы) и заранее изучить суть практической и теоретической работы.

*Подробное описание.* Первый и второй уроки в обоих классах – как в 8, так и в 5 – будут одинаковыми, чтобы показать 8 классу сам процесс работы и включение в проведение акции. После проведения уроков для инициативной группы проводится отдельное занятие с полным разъяснением и инструктажем, кто какую роль исполняет в 5 классе. Здесь психолог сам оценивает потенциал ребят и предлагает удобные им элементы помощи в проведении занятия. Можно проиграть сценарий занятия, если ребята не уверены в своих силах, провести репетицию.

## **Урок 1**

1. Первое занятие мы начинаем с просмотра мультипликационного фильма «Травле – НЕТ!». Задаем вопросы классу:

Что такое травля?

Кто участвует в ситуации травли?

Есть ли такое явление в вашем классе?

Как остановить травлю? и т.п.

Затем наводящими вопросами выводим группу к четырем основным участникам: пострадавший (жертва), агрессор, наблюдатель, защитник.

2. Делим класс на четыре команды, раздаем всем по мягкой игрушке, от лица которой они будут выступать (можно дать игрушкам имена).

3. Даем на обсуждение три вопроса:

Что чувствует ваш персонаж?

Что нужно или хочется поменять?

Что получится, если мы сможем это изменить?

4. Команды начинают свои выступления. Последней выступает команда защитника. Выявляем важность данной роли в ситуации буллинга. Смотрим социальный ролик о роли защитника в школьной травле: «ТРАВЛИ.NET».

5. Завершаем обсуждение, подводим класс к мысли о том, что защитник может исправить всю ситуацию, спасти жертву; что нужно просить помощи, ведь проще справиться, когда мы вместе; что нельзя оставаться безучастными. Благодарим класс за работу.

## Урок 2

1. Проводим упражнение «Мне приятно с тобой общаться» для настроя класса на групповую работу. Инструкция: выбираем одного ученика и предлагаем ему взять за руку любого своего одноклассника; при этом он должен произнести фразу: «ИМЯ, мне приятно с тобой общаться». Руки отпускать нельзя. Ученик, которого выбрали, выбирает следующего одноклассника. Процесс останавливается, когда все ученики класса образуют круг. После чего фраза «ИМЯ, мне приятно с тобой общаться» проходит весь круг по часовой и против часовой стрелки, чтобы каждый ученик сказал эту фразу своим соседям слева и справа, соблюдая очередность. После этого благодарим за участие и предлагаем перейти к следующему упражнению.

2. На ранее заготовленном ватмане предлагаем ученикам изобразить себя: схематично или портрет – только их выбор. Просим оставить место в середине ватмана. После того как индивидуальная работа завершена, приступаем к рисунку в центре – изображаем одной картинкой весь класс (в нашем случае ребята выбрали одноклассницу, которая хорошо рисует, и попросили ее нарисовать общий рисунок, заранее обговорив, что должно быть изображено).

3. В завершение занятия раздаем ребятам стикеры и просим письменно ответить на два вопроса:

Чем мы отличаемся?

Чем мы похожи?

Далее клеим стикеры на ватман с рисунками (можно проговорить вслух то, что написано на стикерах). После выделяем ватману «жилплощадь» в классе, чтобы всегда помнить, что важен каждый.

*Ресурсы:*

1. Мультипликационный фильм «Травле – нет!» URL: <https://www.youtube.com/watch?v=cO5zxqxGz1k&t=17s>.

2. Социальный ролик о травле в школе. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=dnllkQP8c8&t=54s>.

**Методические материалы и информационные ресурсы  
по профилактике буллинга**

1. Антибуллинговая программа АНО «БО «Журавлик». URL: <https://травлинет.рф>.
2. Антибуллинговая программа «Каждый важен». URL: <https://каждыйважен.рф>.
3. Травли NET: метод. пособие для педагогов школ и школьных психологов / сост. Л. Петрановская. URL: <https://goo.su/18pC>.
4. Гимаджиева О.С. Программа по профилактике буллинга среди детей подросткового возраста «Дорога добра» для обучающихся 7–9 классов<sup>65</sup>. URL: <http://surl.li/wfzr>.
5. Козель Е.В., Потоцкий Д.О. Программа по профилактике насилия в отношении детей и подростков «Песчинка. А если мы поговорим об этом?»<sup>66</sup> для подростков 12–17 лет. URL: <http://surl.li/wfzr>.
6. Реан А.А., Новикова М.А., Коновалов И.А., Молчанова Д.В. Что делать, если Ваш ребенок вовлечен? Руководство для родителей про буллинг / под ред. академика РАО А.А. Реана. Москва, 2019. 47 с.
7. Реан А.А., Новикова М.А., Коновалов И.А., Молчанова Д.В. Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других? Руководство для подростков про буллинг / под ред. академика РАО А.А. Реана. Москва, 2019. 31 с.
8. Реан А.А., Новикова М.А., Коновалов И.А., Молчанова Д.В. Руководство по противодействию и профилактике буллинга для школьной администрации, учителей и психологов / под ред. академика РАО А.А. Реана. Москва, 2019. 63 с.
9. Сборник лучших практик профилактики буллинга в образовательных организациях. 2020–2021. URL: <https://каждыйважен.рф/materials/>.

---

<sup>65</sup> Программа вошла в открытый реестр рекомендуемых программ психологической помощи, вызывающих доверие профессионального сообщества / Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2020 г. № 3-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях». Приложение 2. URL: <http://www.ovd.com.ru/doc30.pdf>.

<sup>66</sup> Там же.

**Примерный план мероприятий образовательной организации  
по предотвращению кризисных ситуаций в учебном году<sup>67</sup>**

<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Ответственный</b>
Подготовка приказа «О профилактике кризисных ситуаций в образовательной организации»	Последняя неделя августа	Директор
Подготовка приказа «О порядке действий персонала при столкновении с кризисными ситуациями, нарушающими психологическую безопасность образовательной среды»	Первая неделя сентября	Заместитель директора
Создание базы данных обучающихся групп риска	Сентябрь – октябрь	Социальный педагог
Самообследование школьной среды на предмет безопасности и комфортности	2 раза в год	Администрация школы
Анонимное анкетирование обучающихся 5–11 классов об опыте столкновения с кризисными ситуациями в школе	Декабрь	Педагог-психолог
Анкетирование родителей о безопасности школы	Декабрь	Классные руководители
Диагностика взаимоотношений в школе (анкетирование обучающихся и педагогов)	Февраль	Педагог-психолог, социальный педагог
Анализ информации из журнала учета кризисных случаев	Ежемесячно	Заместитель директора
Подготовка отчета о выполнении мероприятий по предотвращению кризисных ситуаций	Май – июнь	Заместитель директора
Совещания с различными категориями работников по вопросам профилактики кризисных ситуаций: – педагогический персонал; – вспомогательный персонал; – технический персонал	Сентябрь	Заместители директора

<sup>67</sup> Обеспечение психологической безопасности образовательной среды: метод. рекомендации для руководителей общеобразовательных организаций / под ред. Л.П. Фальковской. Москва: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. С. 14–18. URL: <https://tinyurl.com/y28b4e5r>.

Обсуждение и принятие правил поведения в классах, оформление правил в виде наглядного стенда	Сентябрь	Классные руководители, старосты классов (8–11 кл.)
Организация работы «почты доверия» (установка информационных ящиков) для сообщения о различных кризисных ситуациях	Сентябрь	Педагог-психолог, классные руководители
Создание (или обновление) раздела о профилактике кризисных ситуаций, нарушающих психологическую безопасность образовательной среды, и размещение нормативных документов на сайте образовательной организации	Последняя неделя сентября	Ответственный за работу сайта образовательной организации
Подготовка брошюры для педагогов с нормативными документами по профилактике кризисных ситуаций, нарушающих психологическую безопасность образовательной среды	Октябрь	Заместитель директора
Подготовка методических рекомендаций для педагогов: – по изучению социально-психологического климата в ученическом, педагогическом, родительском коллективах; – по распознаванию признаков различных видов кризисных ситуаций в образовательной среде	Октябрь	Заместитель директора
Оформление наглядного стенда «Наша безопасная школа»	Октябрь	Заместитель директора
Подготовка буклетов «Мы за дружбу и взаимопомощь!» для обучающихся	Ноябрь	Заместитель директора
Рейд по школе в целях проверки информационной доступности правил поведения и нормативных документов по профилактике кризисных ситуаций и обеспечению психологической безопасности образовательной среды	Ноябрь	Заместитель директора, ученический актив, родительский актив
Информационная акция для старшеклассников «Мы – одна команда!» (или «Наша дружная школа»)	Декабрь	Заместитель директора, ученический актив
Выступление на общешкольном родительском собрании о профилактике кризисных ситуаций и обеспечении психологической безопасности образовательной среды	Февраль	Заместитель директора, психолог, социальный педагог, родительский актив
Проведение обучающих семинаров для учителей по формированию доброжелательного климата в школе и мерам реагирования в случае его нарушения	Осенние каникулы	Заместитель директора, социальные партнеры
Инструктивные совещания по вопросам профилактики кризисных ситуаций со вспомогательным, техническим персоналом	Ноябрь	Директор, заместитель директора
Тренинг для учителей по предотвращению кризисных ситуаций в образовательной среде	Зимние каникулы	Педагог-психолог, привлеченные специалисты

Собеседование с классными руководителями по результатам диагностики классного коллектива	По итогам каждой четверти	Заместитель директора, педагог-психолог
Консультирование классных руководителей психологом, социальным педагогом по проблемным и кризисным ситуациям	В течение года	Педагог-психолог, социальный педагог, социальные партнеры, приглашенные специалисты
Проведение тренингов для старшеклассников по межличностному общению, формированию навыков мирного разрешения конфликтов	В течение года	Педагог-психолог
Ролевая игра для младших школьников (1–4 классы) «Хочу дружить»	Октябрь	Классные руководители
Неделя дружбы и взаимопомощи	Ноябрь	Ученический совет, классные руководители
День открытых дверей у педагога-психолога	Ноябрь	Педагог-психолог
Ролевая игра для обучающихся средних и старших классов «Как сообщить о конфликте или другой кризисной ситуации?»	Декабрь	Ученический совет, классные руководители
Конкурс на самый миролюбивый и дружный класс	Апрель	Ученический совет, классные руководители
Открытие школьной службы медиации (или Неделя школьной службы медиации)	Март	Педагог-психолог, обученный специалист
Общешкольное родительское собрание «О правах ребенка на охрану жизни и здоровья, безопасную образовательную среду»	Октябрь	Директор
Подготовка памятки для родителей о способах сообщения о предполагаемых и реальных случаях нарушения безопасности в отношении детей и мерах защиты и оказания помощи детям в кризисных ситуациях	Октябрь	Заместитель директора
Открытие семейного клуба «Дети и родители: счастливы вместе»	Ноябрь	Педагог-психолог, председатель родительского комитета
Родительские собрания в классах «Ваш ребенок – ваша ответственность»	Декабрь	Классные руководители
Проведение консультаций педагога-психолога по вопросам взаимоотношений родителей с детьми	В течение года	Педагог-психолог, классные руководители
Консультирование родителей по защите прав и интересов детей	1 раз в месяц	Школьный уполномоченный по правам ребенка

**Диагностические методики для мониторинга  
факторов риска суицидального поведения несовершеннолетних  
(поведенческих, словесных, эмоциональных признаков  
суицидальной угрозы)**

**1. Карта наблюдения для классного руководителя**

**Наличие факторов кризисной ситуации у обучающихся** \_\_\_\_\_  
класса (заполняется классным руководителем).

**Инструкция.** Уважаемый коллега! В целях ранней профилактики социально-психологического неблагополучия школьников укажите, пожалуйста, наблюдаются ли перечисленные ниже ситуативные, эмоциональные и поведенческие признаки неблагополучия у обучающихся, которые могут повлечь развитие кризисной ситуации. В приведенной ниже таблице факторы пронумерованы от 1 до 14. Проставьте цифру «1», если вы отмечаете наличие данного фактора у обучающегося, и цифру «0» – при его отсутствии. В графе «итога» посчитайте сумму полученных баллов.

Ф.И.О. классного руководителя \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ Дата заполнения \_\_\_\_\_

**Факторы кризисной ситуации у обучающихся**

«Э» – эмоциональный фактор.

«П» – поведенческий фактор.

«С» – ситуативный фактор.

1	Повышенная тревожность, состояние депрессии (подавленность, угнетенность)	Э
2	Стресс, связанный с потерей близкого человека (смерть родителей / одного из родителей, брата/сестры, бабушки/дедушки, друга/подруги)	С
3	Стресс, связанный с предстоящими экзаменами либо вызванный реакцией на отметки выполненных контрольных работ, предэкзаменационных тестов	С
4	Суицид кого-либо из близких людей (в семье либо ближайшем окружении)	С
5	Дезадаптация (резкое снижение успеваемости, дисциплины, нарушение взаимоотношений со сверстниками, учителями)	П
6	Жестокое обращение с несовершеннолетним, проявляющееся либо в физическом, либо в психологическом воздействии	С

7	Резкое несоответствие ожиданий несовершеннолетнего или его представлений о себе с его возможностями и/или реальными качествами, достижениями. Неадекватная самооценка	П
8	Издательства, насмешки, вымогательство, травля со стороны одноклассников или других школьников	С
9	Суицидальные мысли, суицидальные высказывания	П
10	Нарушенные детско-родительские отношения, отсутствие взаимопонимания, поддержки со стороны родителей (законных представителей). Несответствие ожиданиям родителей и переживания по этому поводу	С
11	Отсутствие позитивного видения своего будущего, нереалистичное представление жизненных целей или задач по достижению целей	Э
12	Переживания по поводу своего внешнего вида, физических недостатков. Комплекс неполноценности	Э
13	Неумение выстраивать взаимоотношения с окружающими людьми, конструктивно решать конфликтные ситуации. Переживания по поводу нескладывающихся отношений с представителями противоположного пола	П
14	Острая эмоциональная реакция на возникающие трудности. Импульсивность. Агрессивность. Повышенная возбудимость нервной системы	Э

### Сводная таблица

№	Ф.И.О. обучающегося	Факторы кризисной ситуации														Итого
		1 (Э)	2 (С)	3 (С)	4 (С)	5 (П)	6 (С)	7 (П)	8 (С)	9 (П)	10 (С)	11 (Э)	12 (Э)	13 (П)	14 (Э)	
1	Иванов И.И.	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	5
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																

**Оценка результатов.** Наличие хотя бы одного фактора риска, выявленного классным руководителем на основе наблюдения или разговора с учеником, предполагает необходимость уточняющих диагностических процедур, психолого-педагогическую поддержку ученика со стороны педагогов, информирование родителей.

## 2. Карта наблюдения для родителей «Оценка психоэмоционального состояния подростка»

**Инструкция.** Уважаемые родители! В целях ранней профилактики социально-психологического неблагополучия подростков, развития кризисных ситуаций просим заполнить карту наблюдений. Прочитайте, пожалуйста, каждое утверждение и отметьте наличие или отсутствие у вашего ребенка перечисленных признаков на протяжении последних двух-трех недель. Если вы обнаружили тревожные признаки, обратитесь к педагогу-психологу школы, к педагогу (специалисту), которому вы доверяете.

Дата \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Возраст ребенка \_\_\_\_\_

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

		Да	Нет
1	Изменился аппетит (был хороший аппетит, вдруг стал (а) разборчив (а) в еде; был неважный аппетит, появился неумный аппетит)		
2	Изменился сон (стал (а) спать целыми днями либо не может заснуть, засыпает только под утро)		
3	Резко упала успеваемость		
4	Стал (а) прогуливать уроки		
5	Перестал (а) следить за своим внешним видом		
6	Резкое несоблюдение правил личной гигиены		
7	Потерял (а) интерес к тому, что раньше любил (а): занятиям спортом, музыкой, рисованием и т.д.		
8	Перестал (а) встречаться с друзьями, держится обособленно		
9	Стремится к уединению: часто уходит в себя, сторонится родных, подолгу не выходит из своей комнаты		
10	Стал (а) проявлять агрессию, бунт и неповиновение, участились «взрывы» настроения		
11	Проявляет признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния		
12	Демонстрирует поведение «на грани риска»: перебегает дорогу перед движущимся автомобилем, фотографируется на крыше высотных зданий и т.п.		
13	Проявляются признаки саморазрушающего поведения: бьет себя по голове, рвет на себе волосы, царапает руки и т.п.		
14	Отмечаются такие высказывания, как «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется за меня волноваться», «Я не могу так жить» и т.п.		
15	Перенес (ла) тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей, потерял (а) любимую/любимого)		
16	Несвойственная молчаливость, высказывания с двойным смыслом, связанные со смертью, символические высказывания		
17	Высказывания с тяжелыми самообвинениями, демонстрация собственной беспомощности, безнадежности		

18	Разговоры об отсутствии ценностей жизни		
19	Особый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти		
20	Приведение в порядок дел, внезапное завершение долгосрочных дел		

*(подпись члена семьи, заполнившего карту наблюдения).*

**Оценка результатов.** Данные наблюдения родителей соотносятся с картой наблюдения, которую заполняет классный руководитель, с результатами плановой диагностики, проводимой педагогом-психологом. Дополнительного уточнения требует ситуация резких расхождений педагогов и родителей, а также выявленные родителями изменения в поведении и/или эмоциональном состоянии подростков.

### **3. Методика для обучающихся «САН» (самочувствие, активность, настроение)**

**Цель:** оценка самочувствия, активности, настроения учащихся.

**Инструкция для учащихся.** Оцените свое состояние, в котором вы находитесь в последнее время, в баллах от 1 до 7. Чем лучше состояние, тем выше оценка. В каждой строчке обведите только одну цифру.

Фамилия, инициалы \_\_\_\_\_ Класс \_\_ Возраст \_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

1	Самочувствие хорошее	7 6 5 4 3 2 1	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	7 6 5 4 3 2 1	Чувствую себя слабым
3	Работоспособный	7 6 5 4 3 2 1	Нет сил что-то делать
4	Полный сил	7 6 5 4 3 2 1	Обессиленный
5	Меня что-то беспокоит	7 6 5 4 3 2 1	Я спокоен
6	Здоровый	7 6 5 4 3 2 1	Больной
7	Отдохнувший	7 6 5 4 3 2 1	Усталый
8	Свежий	7 6 5 4 3 2 1	Изнуренный
9	Выносливый	7 6 5 4 3 2 1	Утомленный
10	Бодрый	7 6 5 4 3 2 1	Вялый
<b>СУММА</b>			
11	Ничего не хочу делать	1 2 3 4 5 6 7	У меня много интересных дел
12	Не хочу бегать или прыгать	1 2 3 4 5 6 7	Много бегаю и прыгаю
13	Медлительный	1 2 3 4 5 6 7	Быстрый
14	Нет желания что-то делать	1 2 3 4 5 6 7	Я занят интересным делом
15	Скучно, неинтересно	1 2 3 4 5 6 7	Вокруг меня много интересного
16	Мне неинтересно, что происходит вокруг	1 2 3 4 5 6 7	Мне интересно, что происходит вокруг

17	Сонливый	1 2 3 4 5 6 7	Бодрый
18	Желание отдохнуть	1 2 3 4 5 6 7	Желание работать
19	Медленно думаю	1 2 3 4 5 6 7	Быстро думаю
20	Рассеянный	1 2 3 4 5 6 7	Внимательный
<b>СУММА</b>			
21	Веселый	7 6 5 4 3 2 1	Грустный
22	Хорошее настроение	7 6 5 4 3 2 1	Плохое настроение
23	Счастливый	7 6 5 4 3 2 1	Несчастный
24	Жизнерадостный	7 6 5 4 3 2 1	Мрачный
25	Восторженный	7 6 5 4 3 2 1	Унылый
26	Радостный	7 6 5 4 3 2 1	Печальный
27	Спокойный	7 6 5 4 3 2 1	Взволнованный
28	Оптимистичный	7 6 5 4 3 2 1	Пессимистичный
29	Все будет хорошо	7 6 5 4 3 2 1	Все будет плохо
30	Довольный	7 6 5 4 3 2 1	Недовольный
<b>СУММА</b>			

**Оценка результатов:** С = \_\_\_\_\_ А = \_\_\_\_\_ Н = \_\_\_\_\_.

В бланке выделены три категории состояния школьников. По каждой из них суммируются баллы, отмеченные учащимися: характеристики шкалы «Самочувствие» представлены в пунктах 1–10, «Активность» – 11–20, «Настроение» – 21–30. Полученные результаты по каждой шкале делятся на 10. Результат от 5 баллов и выше свидетельствует о благоприятном состоянии ученика, результат от 3,9 баллов и ниже – о неблагоприятном состоянии.

#### 4. Тест «Шкала тревоги Спилбергера – Ханина, STAI»

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

**Инструкция.** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже суждений (таб. 1) и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы чувствуете себя в данный момент. Над вопросом не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Таблица 1

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4

3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют чужие неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный порыв	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего контроля	1	2	3	4
11	Я уверен	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности и напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я обеспокоен	1	2	3	4
18	Мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

**Инструкция.** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже суждений (таб. 2) и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы чувствуете себя обычно. Над вопросом не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

*Таблица 2*

№	Суждение	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
4	Я хотел быть удачливым, как другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
7	Я хладнокровен, собран и спокоен	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные неприятности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4

10	Я бываю счастлив	1	2	3	4
11	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки меня отвлекают и волнуют	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и трудностях	1	2	3	4

**Интерпретация результатов.** По находящимся в таблице 1 вопросам №№ 1–20 оценивается реактивная (ситуативная) тревожность (тревожность как состояние). Уровень реактивной тревожности вычисляется по формуле:

$$ТР = \sum_{рп} - \sum_{ро} + 50, \text{ где:}$$

ТР – показатель реактивной тревожности;

$\sum_{рп}$  – сумма баллов по прямым вопросам (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18);

$\sum_{ро}$  – сумма баллов по обратным вопросам (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

По находящимся в таблице 2 вопросам №№ 1–20 оценивается личностная тревожность (тревожность как свойство). Для исчисления уровня личностной тревожности применяется формула:

$$ТЛ = \sum_{лп} - \sum_{ло} + 35, \text{ где:}$$

ТЛ – показатель личностной тревожности;

$\sum_{лп}$  – сумма баллов по прямым вопросам (2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20);

$\sum_{ло}$  – сумма баллов по обратным вопросам (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19).

Минимальная оценка по каждой шкале – 20 баллов, максимальная – 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (реактивной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

до 30 баллов – низкая,

31–44 балла – умеренная,

45 и более – высокая.

Сопоставление результатов по обеим таблицам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для обследуемого.

Шкала Спилбергера – Ханина в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

**УВЕДОМЛЕНИЕ  
родителям ученика**

---

(Ф.И.О., адрес)

Уважаемый (ая) \_\_\_\_\_! Настоящим уведомляю Вас, что в период с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ педагогом-психологом проводился плановый психологический мониторинг обучающихся 7–11 классов школы. Целью мониторинга являлось определение эмоционального состояния обучающихся (с использованием теста «Шкала тревоги Спилбергера – Ханина, STAI»). По его результатам на момент проведения обследования у \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_ был выявлен показатель «повышенный уровень тревоги». Данный результат может быть охарактеризован как временное настроение, возникшее как реакция на какое-либо событие, или же указывать на наличие эмоциональных переживаний у ребенка. Для более точной оценки рекомендовано участие в углубленном психологическом обследовании в период с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_.

Уведомление получено.

Дата уведомления «\_\_» \_\_\_\_\_ г. Подпись родителя (законного представителя) \_\_\_\_\_

**Примерный текст информированного согласия родителя  
на углубленное психологическое обследование**

«Я, (фамилия, имя, отчество), добровольно даю / не даю (нужное подчеркнуть) согласие на участие моего ребенка (фамилия, имя, отчество), обучающегося \_\_\_ класса (наименование образовательного учреждения) в психологическом мониторинге (дата проведения мониторинга), направленном на психологическое обследование эмоционального состояния и личностных особенностей. Я получил (а) объяснения о цели психологического мониторинга, о его длительности, а также информацию о возможных результатах, об условиях соблюдения конфиденциальности. Мне была предоставлена возможность задавать вопросы, касающиеся психологического мониторинга. Я полностью удовлетворен (а) полученными сведениями».

В конце текста проставить дату, оставить место для подписи родителя (законного представителя).

Дата уведомления « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ г. Подпись \_\_\_\_\_

**Мониторинг факторов риска суицидального поведения  
(углубленная психодиагностика обучающихся группы риска  
по суицидальному поведению)**

**1. Опросник Mini-mult**

Опросник Mini-mult, или Сокращенный многофакторный опросник исследования личности, представляет собой сокращенный вариант ММРІ – Миннесотского многоаспектного личностного опросника. Mini-mult содержит 71 вопрос, 11 шкал, из них 3 – оценочные и 8 базисных. Ввиду большого объема методики, описания шкал и возможности интерпретации результатов предлагаем электронные ссылки на диагностический инструментарий и дополнительную литературу, помогающую грамотно провести психодиагностическую процедуру и интерпретировать результаты<sup>68</sup>.

**2. Шкала депрессии А. Бека (подростковый вариант)**

**Инструкция.** В этом опроснике содержатся группы утверждений. Внимательно прочитайте каждую группу утверждений. Затем определите в каждой группе одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как вы себя чувствовали на ЭТОЙ НЕДЕЛЕ и СЕГОДНЯ. Поставьте галочку около выбранного утверждения. Если несколько утверждений из одной группы кажутся вам одинаково подходящими, то поставьте галочки около каждого из них. Прежде чем сделать свой выбор, убедитесь, что вы прочли все утверждения в каждой группе.

---

<sup>68</sup> Сокращенный многофакторный опросник для исследования личности. URL: [https://psylab.info/Сокращенный\\_многофакторный\\_опросник\\_для\\_исследования\\_личности](https://psylab.info/Сокращенный_многофакторный_опросник_для_исследования_личности); Сокращенный многофакторный опросник исследования личности (Mini-mult, СМОЛ). URL: <https://therapy.irkutsk.ru/doc/smol.pdf>; Зайцев В.П. Вариант психологического теста Mini-Mult // Психологический журнал. 1981. № 3. С. 118–123; Зайцев В.П. Психологический тест СМОЛ // Актуальные вопросы восстановительной медицины. 2004. № 2. С. 17–19; Собчик Л.Н. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности СМИЛ (подробное описание шкал). Санкт-Петербург: Речь, 2000. 219 с. URL: [http://www.miu.by/kaf\\_new/mpp/001.pdf](http://www.miu.by/kaf_new/mpp/001.pdf).

	0	1	2	3
1	Мне не грустно	Мне грустно или тоскливо	Мне все время тоскливо или грустно, и я ничего не могу с собой поделать	Мне так грустно или печально, что я не могу этого вынести
2	Я смотрю в будущее без особого разочарования	Я испытываю разочарование в будущем	Я чувствую, что мне нечего ждать впереди	Я чувствую, что будущее безнадежно и поворота к лучшему быть не может
3	Я не чувствую себя неудачником	Я чувствую, что неудачи случались у меня чаще, чем у других людей	Когда оглядываюсь на свою жизнь, я вижу лишь цепь неудач	Я чувствую, что потерпел неудачу как личность (родители)
4	У меня не потерял интерес к другим людям	Я меньше, чем бывало, интересуюсь другими людьми	У меня потерял почти весь интерес к другим людям и почти нет никаких чувств к ним	У меня потерял всякий интерес к другим людям, и они меня совершенно не заботят
5	Я принимаю решения примерно так же легко, как всегда	Я пытаюсь отсрочить принятые решения	Принятие решений представляет для меня огромную трудность	Я больше совсем не могу принимать решения
6	Я не чувствую, что выгляжу сколько-нибудь хуже, чем обычно	Меня беспокоит то, что я выгляжу непривлекательно	Я чувствую, что в моем внешнем виде происходят постоянные изменения, делающие меня непривлекательным	Я чувствую, что выгляжу гадко и отталкиваю
7	Я не испытываю никакой особенной неудовлетворенности	Ничто не радует меня так, как раньше	Ничто больше не дает мне удовлетворения	Меня не удовлетворяет все
8	Я не чувствую никакой особенной вины	Большую часть времени я чувствую себя скверным и ничтожным	У меня довольно сильное чувство вины	Я чувствую себя очень скверным и никчемным
9	Я могу работать примерно так же хорошо, как и раньше	Мне нужно делать дополнительные усилия, чтобы что-то сделать	Я с большим трудом заставляю себя что-то сделать	Я не могу выполнять никакую работу
10	Я не испытываю разочарования в себе	Я разочарован в себе	У меня отвращение к себе	Я ненавижу себя

11	У меня нет никаких мыслей о самоповреждении	Я чувствую, что мне было бы лучше умереть	У меня есть определенные планы совершения самоубийства	Я покончу с собой при первой возможности
12	Я устаю ничуть не больше, чем обычно	Я устаю быстрее, чем раньше	Я устаю от любого занятия	Я устал чем бы то ни было заниматься
13	Мой аппетит не хуже, чем обычно	Мой аппетит не так хорош, как бывало раньше	Мой аппетит теперь гораздо хуже	У меня совсем нет аппетита

### Интерпретация результатов:

до 9 баллов – удовлетворительное эмоциональное состояние,

от 10 до 19 баллов – легкая депрессия,

от 19 до 22 баллов – умеренная депрессия,

более 23 баллов – тяжелая депрессия.

Уровень депрессии в 19 баллов считается клиническим нарушением; уровень выше 23 баллов указывает на необходимость терапии. Целью лечения должно быть достижение уровня депрессии ниже 10 баллов.

### 3. Шкала безнадежности (Hopelessness Scale, Beck et al. 1974)

**Инструкция.** Ниже приводится 20 утверждений о вашем будущем. Обведите кружком слово ВЕРНО, если вы согласны с утверждением, или слово НЕВЕРНО, если вы не согласны.

1	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я жду будущего с надеждой и энтузиазмом
2	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Мне пора сдаться, т.к. я ничего не могу изменить к лучшему
3	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться всегда
4	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я не могу представить, на что будет похожа моя жизнь через 10 лет
5	ВЕРНО	НЕВЕРНО	У меня достаточно времени, чтобы завершить дела, которыми я больше всего хочу заниматься
6	ВЕРНО	НЕВЕРНО	В будущем я надеюсь достичь успеха в том, что мне больше всего нравится
7	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Будущее представляется мне во тьме
8	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я надеюсь получить в жизни больше хорошего, чем средний человек
9	ВЕРНО	НЕВЕРНО	У меня нет никаких просветов и нет причин верить, что они появятся в будущем
10	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Мой прошлый опыт хорошо меня подготовил к будущему
11	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Все, что я вижу впереди, – скорее неприятности, чем радости
12	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я не надеюсь достичь того, чего действительно хочу

13	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Когда я заглядываю в будущее, я надеюсь быть счастливее, чем я есть сейчас
14	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Дела идут не так, как мне хочется
15	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я сильно верю в свое будущее
16	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я никогда не достигаю того, чего хочу, поэтому глупо что-либо хотеть
17	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Весьма маловероятно, что я получу реальное удовлетворение в будущем
18	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Будущее представляется мне расплывчатым и неопределенным
19	ВЕРНО	НЕВЕРНО	В будущем меня ждет больше хороших дней, чем плохих
20	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Бесполезно пытаться получить то, что я хочу, потому что, вероятно, я не добьюсь этого

**Подсчет баллов:**

1	НЕВЕРНО	1	11	ВЕРНО	1
2	ВЕРНО	1	12	ВЕРНО	1
3	НЕВЕРНО	1	13	НЕВЕРНО	1
4	ВЕРНО	1	14	ВЕРНО	1
5	НЕВЕРНО	1	15	НЕВЕРНО	1
6	НЕВЕРНО	1	16	ВЕРНО	1
7	ВЕРНО	1	17	ВЕРНО	1
8	НЕВЕРНО	1	18	ВЕРНО	1
9	ВЕРНО	1	19	НЕВЕРНО	1
10	НЕВЕРНО	1	20	ВЕРНО	1

**Интерпретация результатов.** Максимальное количество – 20 баллов.

0–3 балла – чувство безнадежности не выявлено;

4–8 баллов – выявлено незначительное чувство безнадежности;

9–14 баллов – безнадежность умеренная;

15–20 баллов – безнадежность тяжелая.

Обращать внимание на вопросы 2, 9, 12, 20. Если наблюдаются хотя бы 3 ответа из указанных утверждений (особенно положительный ответ на второе утверждение «Мне пора сдаться, т.к. я ничего не могу изменить к лучшему»), необходима индивидуальная беседа по данным вопросам.

#### **4. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона**

**Инструкция.** Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный вариант отметьте знаком «+».

### Текст опросника

	Утверждения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1	Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку				
2	Мне не с кем поговорить				
3	Для меня невыносимо быть таким одиноким				
4	Мне не хватает общения				
5	Я чувствую, будто никто действительно не понимает меня				
6	Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне				
7	Нет никого, к кому я мог бы обратиться				
8	Я сейчас больше ни с кем не близок				
9	Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи				
10	Я чувствую себя покинутым				
11	Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает				
12	Я чувствую себя совершенно одиноким				
13	Мои социальные отношения и связи поверхностны				
14	Я умираю от тоски по компании				
15	В действительности никто как следует не знает меня				
16	Я чувствую себя изолированным от других				
17	Я несчастен, будучи таким отверженным				
18	Мне трудно заводить друзей				
19	Я чувствую себя исключенным и изолированным другими				
20	Люди вокруг меня, но не со мной				

**Интерпретация результатов.** Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов. Сумма ответов «часто» умножается на три, «иногда» – на два, «редко» – на один и «никогда» – на 0. Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества – 60 баллов.

Высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов, от 20 до 40 баллов – средний уровень одиночества, от 0 до 20 баллов низкий уровень одиночества.



**Порядок проведения.** Методика может проводиться фронтально с целым классом или группой учащихся и индивидуально с каждым школьником.

При фронтальной работе после раздачи бланков школьникам предлагается прочесть инструкцию, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. После этого учащимся предлагается выполнить задание на первой шкале (здоровый – больной). Затем следует проверить, как каждый из учащихся выполнил задание, обращая внимание на правильность использования значков, точное понимание инструкции, вновь ответить на вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции – 10–15 мин.

**Обработка результатов.** Обработке подлежат результаты на шкалах 2–7. Шкала «Здоровье» рассматривается как тренировочная и в общую оценку не входит. При необходимости данные по ней анализируются отдельно.

Для удобства подсчета оценка переводится в баллы. Как уже отмечалось, размеры каждой шкалы равны 100 мм, в соответствии с этим начисляются баллы (например, 54 мм = 54 баллам).

1. По каждой из семи шкал (за исключением шкалы «Здоровье») определяются:

- уровень притязаний в отношении данного качества – по расстоянию в миллиметрах (мм) от нижней точки шкалы (0) до знака «х»;
- высота самооценки – от «0» до знака «-»;
- величина расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – разность между величинами, характеризующими уровень притязаний и самооценку, или расстояние от «х» до «-»;
- в тех случаях, когда уровень притязаний ниже самооценки, результат выражается отрицательным числом.

Записывается соответствующее значение каждого из трех показателей (уровня притязаний, уровня самооценки и расхождения между ними) в баллах по каждой шкале.

2. Определяется средняя мера каждого из вышеперечисленных показателей у школьника. Ее характеризует медиана, вычисляемая по всем анализируемым шкалам.

3. Определяется степень дифференцированности уровня притязаний и самооценки. Их получают, соединяя на бланке испытуемого все значки «-» (для определения дифференцированности самооценки) или «х» (для уровня притязаний). Получаемые профили наглядно демонстрируют различия в оценке школьником разных сторон своей личности, успешности деятельности.

В тех случаях, когда необходима количественная характеристика дифференцированности (например, при сопоставлении результатов школьника с результатами всего класса), можно использовать разность между макси-

мальным и минимальным значением, однако этот показатель рассматривается как условный.

Следует отметить, что чем выше дифференцированность показателя, тем меньшее значение имеет средняя мера и, соответственно, она может использоваться лишь для некоторой ориентировки.

4. Особое внимание обращается на такие случаи, когда притязания оказываются ниже самооценки, пропускаются или не полностью заполняются некоторые шкалы (указывается только самооценка или только уровень притязаний), значки ставятся за пределами шкалы (выше верхней или ниже нижней части), используются знаки, не предусмотренные инструкцией, и т.п.

**Оценка и интерпретация результатов (по проведенным экспериментальным данным).** Методика нормирована на соответствующих возрастных выборках учащихся московских школ, общий объем выборки – 500 человек, девушек и юношей примерно поровну.

Для оценки средние данные испытуемого и его результаты по каждой шкале сравниваются со стандартными значениями, приведенными ниже (табл.).

Наиболее благоприятными с точки зрения личностного развития являются следующие результаты: средний, высокий или даже очень высокий (но не выходящий за пределы шкалы) уровень притязаний, сочетающийся со средней или высокой самооценкой при умеренном расхождении этих уровней и умеренной степенью дифференцированности самооценки и уровня притязаний.

Продуктивным является также такой вариант отношения к себе, при котором высокая и очень высокая (но не предельно), умеренно дифференцированная самооценка сочетается с очень высокими, умеренно дифференцированными притязаниями при умеренном расхождении между притязаниями и самооценкой. Данные показывают, что школьники с таким отношением к себе отличаются высоким уровнем целеполагания: они ставят перед собой достаточно трудные цели, основывающиеся на представлениях о своих очень больших возможностях, способностях, и прилагают значительные усилия для достижения этих целей.

### Показатели самооценки и уровня притязаний

Параметр	Количественная характеристика, балл			
	Низкий	Норма		Очень высокий
		Средний	Высокий	
<b>10–11 лет</b>				
Уровень притязаний	менее 68	68–82	83–97	98–100 и более
Уровень самооценки	менее 61	61–72	73–85	86–100 и более

<b>12–14 лет</b>				
Уровень притязаний	менее 64	64–78	79–93	94–100 и более
Уровень самооценки	менее 48	48–63	64–78	79–100
<b>15–16 лет</b>				
Уровень притязаний	0–66	67–79	80–92	93–100 и более
Уровень самооценки	0–51	52–65	66–79	80–100

### **Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний**

<b>Параметр</b>	<b>Количественная характеристика, балл</b>		
	<b>Слабая</b>	<b>Умеренная</b>	<b>Сильная</b>
<b>10–11 лет</b>			
Степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой	0–7	8–22	более 22
Степень дифференцированности притязаний	0–4	5–19	более 19
Степень дифференцированности самооценки	0–5	6–20	более 20
<b>12–14 лет</b>			
Степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой	0–10	11–25	более 25
Степень дифференцированности притязаний	0–9	10–23	более 23
Степень дифференцированности самооценки	0–12	13–25	более 25
<b>15–16 лет</b>			
Степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой	0–8	9–26	более 26
Степень дифференцированности притязаний	0–11	12–26	более 26
Степень дифференцированности самооценки	0–11	12–25	более 25

Неблагоприятными для личностного развития и для обучения являются все случаи низкой самооценки. Неблагоприятными являются также случаи, когда школьник имеет среднюю, слабо дифференцированную самооценку, сочетающуюся со средними притязаниями и характеризующуюся слабым расхождением между притязаниями и самооценкой.

Очень высокая, слабо дифференцированная самооценка, сочетающаяся с предельно высокими (часто даже выходящими за крайнюю верхнюю точку шкалы), слабо дифференцированными (как правило, совсем не дифференцированными) притязаниями, со слабым расхождением между притязаниями и самооценкой, обычно свидетельствует, что старшеклассник по разным основаниям (защита, инфантилизм, самодостаточность и др.) «за-

крыт» для внешнего опыта, нечувствителен ни к своим ошибкам, ни к замечаниям окружающих. Подобная самооценка является непродуктивной, препятствует обучению и шире – конструктивному личностному развитию. В качестве дополнительных показателей используется анализ поведения во время эксперимента и результаты специально проведенной беседы.

**Интерпретация особенностей поведения во время выполнения задания.** Данные об особенностях поведения школьника во время выполнения задания дают полезную дополнительную информацию при интерпретации результатов, поэтому важно наблюдать и фиксировать их. Сильное возбуждение, демонстративные высказывания о том, что «работа глупая», «я не обязан этого делать», отказ от выполнения задания, стремление задеть экспериментатору различные, не относящиеся к делу вопросы, привлечь его внимание к своей работе, а также очень быстрое или очень медленное выполнение задания (сравнительно с другими школьниками не менее чем на 5 мин.) и др. служат свидетельством повышенной тревожности, вызванной столкновением конфликтных тенденций – сильного желания понять, оценить себя и боязни проявить прежде всего для себя самую собственную несостоятельность. Такие школьники в беседах, проводимых после эксперимента, часто отмечают, что боялись ответить «не так», «показаться глупее, чем есть», «хуже других» и т.п.

Слишком медленное выполнение работы может свидетельствовать о том, что задание оказалось для школьника новым, но в то же время очень значимым. Медленное выполнение и наличие многочисленных поправок, зачеркиваний, как правило, указывает на затрудненность в оценке себя, связанную с неопределенностью и неустойчивостью самооценки. Слишком быстрое выполнение обычно свидетельствует о формальном отношении к работе.

## 6. Опросник «Способы совладающего поведения» (тест Р. Лазаруса)<sup>69</sup>

**Инструкция.** Опишите свое поведение/чувства в трудной ситуации. Прочитайте следующие высказывания и оцените их, проставляя баллы от 0 до 3.

Оказавшись в сложной ситуации, я...		Никогда	Редко	Иногда	Часто
1	Сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2	Начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь	0	1	2	3

<sup>69</sup> Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93–112.

3	Пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	Говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	Критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	Пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	Надеялся на чудо	0	1	2	3
8	Смирился с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	Вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	Старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	Пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	Спал больше обычного	0	1	2	3
13	Срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	Искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	Во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	Пытался забыть все это	0	1	2	3
17	Обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	Менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	Извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	Составлял план действий	0	1	2	3
21	Старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	Понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	Набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	Говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	Пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	Рисковал напропалую	0	1	2	3
27	Старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	Находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29	Вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	Что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	В целом избегал общения с людьми	0	1	2	3

32	Не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	Спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	Старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	Отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	Говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	Стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	Вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	Пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	Знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	Отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	Давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	Находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	Старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	Что-то менял в себе	0	1	2	3
46	Хотел, чтобы все это скорее как-то обрзовалось или кончилось	0	1	2	3
47	Представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	Молился	0	1	2	3
49	Прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	Думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

### Шкалы:

- конфронтационный копинг – пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37;
- дистанцирование – пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35;
- самоконтроль – пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50;
- поиск социальной поддержки – пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36;
- принятие ответственности – пункты: 5, 19, 22, 42;
- бегство – избегание – пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47;
- планирование решения проблемы – пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43;
- положительная переоценка – пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

### Обработка результатов:

1. Подсчитываем баллы, суммируя по каждой субшкале:

- никогда – 0 баллов;
- редко – 1 балл;
- иногда – 2 балла;
- часто – 3 балла.

2. Вычисляем по формуле:  $X = \text{сумма баллов} / \text{max балл} * 100 \%$ .

Например, в шкале «конфронтативный копинг» пункты – 2, 3, 13, 21, 26, 37. Максимальное значение по вопросу, которое может набрать испытуемый, – 3, а по всем вопросам этой субшкалы максимально – 18 баллов. Если испытуемый набрал 8 баллов:  $8 / 18 * 100 = 44,4 \%$  – это и есть уровень выраженности конфронтационного копинга.

Степень предпочтительности для испытуемых стратегии совладания со стрессом определяется на основании следующего условного правила:

- менее 40 баллов – редкое использование соответствующей стратегии;
- от 40 баллов до 60 баллов – умеренное использование соответствующей стратегии;
- более 60 баллов – выраженное предпочтение соответствующей стратегии.

3. Можно определить выраженность копинга проще, по суммарному баллу конкретной шкалы:

- 0–6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;
- 7–12 – средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии;
- 13–18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

### 7. Опросник склонности к агрессии Басса – Перри «ВРАQ»<sup>70</sup>

**Инструкция.** Прочитайте, пожалуйста, предложенные утверждения и оцените их по 5-балльной шкале от 1 («очень на меня не похоже») до 5 («очень на меня похоже»). Обведите цифру, соответствующую выбранному варианту ответа. Здесь нет верных или неверных, хороших или плохих вариантов. Указывайте вариант ответа, который первым придет вам в голову. Отвечайте, не пропуская утверждения!

№	Утверждения	Баллы				
		1	2	3	4	5
1	Иногда я не могу сдержать желание ударить другого человека					

<sup>70</sup> Ениколопов С.Н., Цибульский Н.П. Психометрический анализ русскоязычной версии опросника диагностики агрессии А. Басса и М. Перри // Психологический журнал. 2007. № 1. С. 115–124.

2	Я прямо говорю своим друзьям, если я с ними в чем-то не согласен	1	2	3	4	5
3	Я быстро вспыхиваю, но и быстро остываю	1	2	3	4	5
4	Бывает, что я просто схожу с ума от ревности	1	2	3	4	5
5	Если меня спровоцировать, я могу ударить другого человека	1	2	3	4	5
6	Я часто не согласен с другими людьми	1	2	3	4	5
7	Я раздражаюсь, когда у меня что-то не получается	1	2	3	4	5
8	Временами мне кажется, что жизнь мне что-то не дала	1	2	3	4	5
9	Если кто-то ударит меня, я дам сдачи	1	2	3	4	5
10	Людам, которые меня раздражают, я говорю все, что о них думаю	1	2	3	4	5
11	Иногда я чувствую, что вот-вот взорвусь	1	2	3	4	5
12	Другим постоянно везет	1	2	3	4	5
13	Я дерусь чаще, чем окружающие	1	2	3	4	5
14	Я всегда начинаю спорить с теми, кто не согласен с моим мнением	1	2	3	4	5
15	У меня спокойный характер	1	2	3	4	5
16	Я не понимаю, почему иной раз мне бывает так горько	1	2	3	4	5
17	Если для защиты моих прав мне надо применить физическую силу, я так и сделаю	1	2	3	4	5
18	Друзья говорят, что я спорщик	1	2	3	4	5
19	Некоторые мои друзья считают, что я вспыльчив	1	2	3	4	5
20	Я знаю, что мои так называемые друзья сплетничают обо мне	1	2	3	4	5
21	Некоторые люди своим обращением ко мне могут довести меня до драки	1	2	3	4	5
22	Иногда я выхожу из себя без особой причины	1	2	3	4	5
23	Я не доверяю слишком доброжелательным людям	1	2	3	4	5
24	Я не могу представить себе достаточную причину, чтобы ударить другого человека	1	2	3	4	5
25	Мне трудно сдерживать раздражение	1	2	3	4	5
26	Иногда мне кажется, что люди насмеяются надо мной за глаза	1	2	3	4	5
27	Бывало, что я угрожал своим знакомым	1	2	3	4	5
28	Если человек слишком мил со мной, значит, он от меня что-то хочет	1	2	3	4	5
29	Иногда я настолько выходил из себя, что ломал вещи	1	2	3	4	5

### Ключи к адаптированному варианту

Физическая агрессия	Прямые утверждения	1, 5, 9, 13, 17, 21, 27, 29
	Обратные утверждения	24

Гнев	Прямые утверждения	3, 7, 11, 19, 22, 25
	Обратные утверждения	15
Враждебность	Прямые утверждения	4, 8, 12, 16, 20, 23, 26, 28
	Обратные утверждения	–

### Нормы по С.Н. Ениколопову

Шкалы	Мужчины	Женщины
Физическая агрессия	M = 26,49 SD = 6,22	M = 21,53 SD = 6,49
Гнев	M = 20,29 SD = 5,67	M = 22,62 SD = 5,66
Враждебность	M = 22,08 SD = 5,21	M = 22,81 SD = 5,66

**Интерпретация.** Ключевыми вопросами, после которых необходима индивидуальная беседа, являются 1 – «Иногда я не могу сдерживать желание ударить другого человека» и 29 – «Иногда я настолько выходил из себя, что ломал вещи» (4–5 баллов). Вопросы 8 и 16 отвечают за депрессивное состояние. Также важны ответы на вопросы: 3, 5, 11, 25.

При согласии подростка с утверждениями<sup>71</sup>: «Иногда я не могу сдерживать желание ударить другого человека»; «Я быстро вспыхиваю, но и быстро остываю»; «Если меня спровоцировать я могу ударить другого человека»; «Временами мне кажется, что жизнь мне что-то не дала»; «Иногда я чувствую, что вот-вот взорвусь»; «Я не понимаю, почему иной раз мне бывает так горько»; «Мне трудно сдерживать раздражение»; «Иногда я настолько выходил из себя, что ломал вещи» – необходимо задать по ним уточняющие вопросы:

Так ли это сейчас?

Поясни, пожалуйста, что ты имеешь в виду?

Расскажи подробнее об этих случаях...

Как ты справляешься с эмоциональным напряжением? И т.п.

### 8. Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер)

Фактор риска	Не выявлен	Слабо выражен	Сильно выражен
<b>I. Биографические данные</b>			
1. Ранее имела место попытка суицида	–0,5	+2	+3

<sup>71</sup> Методические рекомендации для педагогов-психологов образовательных организаций по диагностике факторов риска развития кризисных состояний с суицидальными тенденциями у обучающихся 7–11 классов / под ред. О.В. Вихристюк. Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. С. 25.

2. Суицидальные попытки у родственников	-0,5	+1	+2
3. Развод или смерть одного из родителей	-0,5	+1	+2
4. Недостаток тепла в семье	-0,5	+1	+2
5. Полная или частичная безнадзорность	-0,5	+0,5	+1
<b>II. Актуальная конфликтная ситуация</b>			
<b>А – вид конфликта:</b>			
1. Конфликт с взрослым человеком (педагогом, родителем)	-0,5	+0,5	+1
2. Конфликт со сверстниками, отвержение группой	-0,5	+0,5	+1
3. Продолжительный конфликт с близкими людьми, друзьями	-0,5	+0,5	+1
4. Внутриличностный конфликт, высокая внутренняя напряженность	-0,5	+0,5	+1
<b>Б – поведение в конфликтной ситуации:</b>			
5. Высказывания с угрозой суицида	-0,5	+2	+3
<b>В – характер конфликтной ситуации:</b>			
6. Подобные конфликты имели место ранее	-0,5	+0,5	+1
7. Конфликт отягощен неприятностями в других сферах жизни (учеба, здоровье, отвергнутая любовь)	-0,5	+0,5	+1
8. Непредсказуемый исход конфликтной ситуации, ожидание его последствий	-0,5	+0,5	+1
<b>Г – эмоциональная окраска конфликтной ситуации:</b>			
9. Чувство обиды, жалости к себе	-0,5	+1	+2
10. Чувство усталости, бессилия, апатия	-0,5	+1	+2
11. Чувство непреодолимости конфликтной ситуации, безысходности	-0,5	+0,5	+2
<b>III. Характеристика личности</b>			
<b>А – волевая сфера личности:</b>			
1. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений	-1	+0,5	+1
2. Решительность	-0,5	+0,5	+1
3. Настойчивость	-0,5	+0,5	+1
4. Сильно выраженное желание достичь своей цели	-1	+0,5	+1
<b>Б – эмоциональная сфера личности:</b>			
5. Болезненное самолюбие, ранимость	-0,5	+0,5	+2
6. Доверчивость	-0,5	+0,5	+1
7. Эмоциональная вязкость («застревание» на своих переживаниях, неумение отвлечься)	-0,5	+1	+2

8. Эмоциональная неустойчивость	-0,5	+2	+3
9. Импульсивность	-0,5	+0,5	+2
10. Эмоциональная зависимость, потребность в близких эмоциональных контактах	-0,5	+0,5	+2

**Интерпретация результатов:** для определения степени выраженности факторов риска у подростков высчитывается алгебраическая сумма, полученный результат соотносится с приведенной ниже шкалой:

- менее 9 баллов – риск суицида незначителен;
- 9–15,5 баллов – риск суицида присутствует;
- более 15,5 балла – риск суицида значителен.

### Факторы риска суицидального поведения несовершеннолетних<sup>72</sup>

№ п/п	Фактор риска суицидального поведения	Способы выявления. Рекомендуемые методики диагностики	Этап мониторинга	Код (для внесения в информационную карту класса/группы)
1	Повышенная тревожность, состояние депрессии	<p>«Шкала тревоги Спилбергера – Ханина, STAI».</p> <p>Методика САН: самочувствие, активность, настроение.</p> <p>Шкала депрессии А. Бека – диагностика наличия депрессивных состояний.</p> <p>Методика определения уровня депрессии В.А. Жмурова.</p> <p>Методика измерения уровня тревожности Тейлора в адаптации Т.А. Немчинова.</p> <p>Диагностика уровня школьной тревожности Филипса.</p> <p>Проективные методики.</p> <p>Цветовой тест Люшера</p>	<p>I</p> <p>I</p> <p>II</p>	1
2	Стресс, связанный с потерей близкого человека (смерть родителей / одного из родителей, бра-	<p><b>Карта наблюдения для классных руководителей «Наличие факторов кризисной ситуации у обучающихся».</b></p> <p><b>Карта наблюдения для родителей «Оценка факторов кризисной ситуа-</b></p>	I	2

<sup>72</sup> Порядок межведомственного взаимодействия по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних (Приложение к постановлению межведомственной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Саратовской области от 10 сентября 2020 года № 4/6). Приложение 2. URL: <http://saratov.gov.ru/gov/auth/komnesov/>.

Шрифтом выделены рекомендуемые в данном пособии и апробированные психологами-практиками диагностические методики. Методики, исходно предлагаемые в Порядке межведомственного взаимодействия, также могут использоваться педагогами-психологами как базовые или дополнительные.

	та/сестры, бабушки/дедушки, друга/подруги)	<b>ции у обучающихся».</b> Наблюдение, беседа с учащимся, родителями, родственниками		
3	Стресс, связанный с предстоящими экзаменами либо вызванный реакцией на отметки выполненных контрольных работ, предэкзаменационных тестов	<b>Карта наблюдения для классных руководителей «Наличие факторов кризисной ситуации у обучающихся».</b> <b>Карта наблюдения для родителей «Оценка факторов кризисной ситуации у обучающихся».</b> Наблюдение, беседа с учащимся, родителями, родственниками. Диагностика уровня школьной тревожности Филипса	I  I	3
4	Суицид кого-либо из близких людей (в семье либо ближайшем окружении)	Беседа с учащимся, родителями, родственниками	I	4
5	Дезадаптация	<b>Карта наблюдения для классных руководителей «Наличие факторов кризисной ситуации у обучающихся».</b> <b>Карта наблюдения для родителей «Оценка факторов кризисной ситуации у обучающихся».</b> Наблюдение. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда	I	5
6	Жестокое обращение с несовершеннолетним, проявляющееся либо в физическом воздействии, либо в психологическом	Наблюдение, беседа с учащимся, проективные методики	I	6
7	Резкое несоответствие ожиданий несовершеннолетнего или его представлений о себе с его возможностями и/или реальными качествами, достижениями. Неадекватная самооценка	<b>Методика ММРІ (сокращенный вариант Мини-мульти) – диагностика личностных особенностей, возможных пограничных расстройств личности.</b> <b>Методика Р. Лазаруса «Способы совладающего поведения» – диагностика коппинг-стратегий.</b> <b>Модифицированный вариант методики Дембо – Рубинштейн по изучению особенностей самооценки подростков</b>	II  II  II	7
8	Издевательства, насмешки, вымогательство, травля со	Наблюдение, беседа с учащимся, родителями. Социометрия	I  I	8

	стороны одноклассников или других школьников			
9	Суицидальные мысли, суицидальные высказывания	<b>Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона. Шкала безнадежности А. Бека – диагностика наличия депрессивных состояний, чувства безнадежности. Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер).</b> Наблюдение, беседа с учащимися, родителями. Опросник суицидального риска модификация Т.Н. Разуваевой. Выявление суицидального риска у детей (А.А. Кучер, В.П. Костюкевич)	II II II	9
10	Нарушенные детско-родительские отношения, отсутствие взаимопонимания, поддержки со стороны родителей (законных представителей). Несоответствие ожиданиям родителей и переживания по этому поводу	Опросник «Анализ семейных взаимоотношений» Э.Г. Эйдемиллера, В.В. Юстицкиса (АСВ). Проективная методика Р. Жилия. Проективные методики (например, рисуночные тесты)	I	10
11	Отсутствие позитивного видения своего будущего, нереалистичное представление жизненных целей или задач по достижению целей	Тест смысло-жизненных ориентаций (адаптированная версия теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика)). Проективные методики (например, методика неоконченных предложений, рисуночные тесты)	II	11
12	Переживания по поводу своего внешнего вида, физических недостатков. Комплекс неполноценности	<b>Модифицированный вариант методики Дембо – Рубинштейн по изучению особенностей самооценки подростков.</b> Наблюдение, беседа с учащимися, родителями	II I	12
13	Неумение выстраивать взаимоотношения с окружающими людьми, конструктивно решать конфликтные	<b>Методика Басса – Перри «ВРАО» – диагностика склонности к агрессии.</b> Наблюдение, беседа с учащимися, родителями. Опросник А. Басса – А. Дарки (в интерпретации Г.А. Цукерман)	II	13

	ситуации. Переживания по поводу нескладывающихся отношений с представителями противоположного пола			
14	Катастрофическое мышление. Острая эмоциональная реакция на возникающие трудности. Импульсивность. Повышенная возбудимость нервной системы	Наблюдение, беседа с учащимся, родителями. Проективные методики (например, методика неоконченных предложений)	<b>I</b> <b>II</b>	14

**Информационная карта класса (группы)**

<b>Ф.И.О. учащегося</b>																
<b>Статус семьи (полная/неполная; многодетная; малообеспеченная; опекунская)</b>																
<b>Состоит на учете (группа риска; СОП, дата постановки)</b>																
<b>Срок проведения мониторинга</b>																
		<b>Выявлены факторы риска (по коду).*</b> <b>Результаты наблюдения за эмоциональным состоянием, поведением несовершеннолетнего (в том числе после завершения программы сопровождения)</b>														
Другие сроки	Март/апрель	Октябрь/ноябрь	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
		2														
<b>Отметка о составлении программы сопровождения (дата)</b>																
<b>Отметка о завершении программы сопровождения (дата)</b>																

**Памятка для родителей  
«Как вести себя в кризисной ситуации?»<sup>73</sup>**

**1. Будьте внимательны к любым признакам возможной опасности.** Запомните маркеры суицидального поведения. Наблюдайте за своим ребенком и его друзьями. Поделитесь опасениями с взрослым окружением детей: чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем выше шансы предотвращения потенциальных подростковых попыток суицида. Не считайте, что подростки лишь пугают и манипулируют взрослыми и что в критической ситуации они не способны и не смогут решиться на последний шаг. Опасения, что вы преувеличите потенциальную угрозу, ничто по сравнению с тем, что может произойти непоправимое из-за вашего невмешательства.

**2. Принимайте ребенка как личность.** Это значит просто любить его таким, какой он есть, возможно, не оправдывающим всех надежд родственников, возможно, не добивающимся каких-то высот, иногда огорчающим, обижающимся, несносным. Очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений с подростком, от того, действительно ли он ощущает поддержку, любовь близких. Выражайте поддержку, ободряйте не только словами, но и улыбкой, жестами, прикосновениями.

**3. Будьте собеседником.** Очень часто подростки особенно сильно испытывают чувство одиночества, отчуждения. С одной стороны, им кажется, что никто их не понимает, с другой стороны, они страдают от невозможности поделиться своими переживаниями, своим душевным смятением. В таких ситуациях подростки не настроены принимать советы, они гораздо больше нуждаются в обсуждении, проговаривании своей боли, им бывает трудно сосредоточиться на чем-то, кроме ощущения своей потерянности, безысходности ситуации. Выслушивайте подростка особенно внимательно, когда он выражает свои чувства, будь то печаль, вина, страх или гнев. Не спорьте с подростком, а задавайте вопросы, давая возмож-

---

<sup>73</sup> Быть чуткими к подростку! Как предотвратить беду! Памятка для родителей: информационные материалы для родителей / Министерство просвещения Российской Федерации, ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей». URL: <https://fcprc.ru/spec-value-of-life/informatsionnye-materialy-dlya-roditelej/>.

ность выговориться. Вместе с тем, не только спрашивайте, но и сами честно высказывайте свои мысли, чувства, переживания.

**4. Оцените степень риска, критичности ситуации.** Постарайтесь определить серьезность мыслей подростка о нежелании жить. Мысли, намерения и непосредственная готовность к действиям могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о таком способе «решения всех проблем» и кончая разрабатываемым планом суицида (посещение сайтов, где рассказывается о способах самоубийства; неожиданный интерес к лекарствам, хранящимся дома; «завершение дел», дарение личных вещей друзьям). Несомненно, что потенциальный риск тем выше, чем более подробно разработан план/метод самоубийства.

**5. Не оставляйте ребенка одного в кризисной ситуации.** Оставайтесь с ним как можно дольше (даже если придется взять отпуск на работе). Возможно, придется попросить родных помочь присматривать за ребенком, постоянно находиться рядом с ним. Проявляйте постоянную заботу и поддержку, даже если вам кажется, что критическая ситуация миновала. Иногда на то, чтобы окончательно изжить в себе суицидальные намерения, подросткам требуется не меньше трех месяцев.

**6. Обратитесь за помощью к специалистам.** Безусловно, никто не знает вашего ребенка лучше, чем вы сами. К сожалению, ребенок, переживая кризис подросткового возраста, может отвергать помощь родителей, считая их «несовременными», «непонимающими». Вместе с тем, он склонен обращаться за помощью к сверстникам, друзьям, но может прислушаться и к авторитетным для него взрослым. Подросток, находящийся в кризисной ситуации, в депрессивном состоянии, часто имеет суженное поле зрения, своеобразное «туннельное» сознание, концентрируясь только на своей «безвыходной» проблеме. Помочь увидеть альтернативные выходы может человек, независимый от личной, семейной ситуации ребенка. Таким независимым помощником может стать священник (при условии искренней веры ребенка), психолог кризисного центра, специалист детского телефона доверия.

**Пример психологического заключения  
для передачи врачу-психиатру/психотерапевту**

**Заключение по результатам психологического обследования**

---

*Ф.И.О., дата рождения*

При проведении психологического обследования Ф.И.О. устанавливает с экспериментатором неформальный контакт. Фон настроения спокойный. В месте, времени, собственной личности ориентирована верно. Цели обследования понимает. Дает согласие на обследование.

Целью экспериментально-психологического обследования явилось определение особенностей эмоционально-личностных характеристик, определение наличия депрессивных состояний.

Для поставленных задач были использованы следующие методики: шкала депрессии Бэка, методика «Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера – Ханина», «Диагностика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фюрюсона», многофакторный опросник ММРІ (сокращенный вариант «Мини-мульти»).

Данные, полученные по результатам шкалы Бэка = 19 баллов, указывают на наличие *легкой или умеренно выраженной депрессии ситуативного или невротического генеза*. Выраженными симптомами являются: «чувство вины», «отвращение к самому себе», «утрата аппетита». По шкале когнитивно-аффективных проявлений получено 11 баллов из 39. По шкале соматических проявлений – 8 баллов из 24.

У испытуемой по результатам методики «Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера – Ханина» на момент проведения диагностики *отмечается высокая ситуативная и личностная тревожность* (по шкале «ситуативная тревожность» = 67 баллов (при норме до 46 баллов), по шкале «личностная тревожность» = 68 баллов (при норме до 46 баллов)).

По результатам методики «Диагностика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фюрюсона» получено 20 баллов, что характеризуется как «средний» уровень субъективного ощущения одиночества.

По опроснику «Многофакторный опросник ММРІ» (сокращенный вариант «Мини-мульти») профиль личности подлежит интерпретации. Тип

профиля «плавающий», что может указывать на выраженный стресс и дезадаптацию личности.

Низкие показатели по шкале L «шкала лжи» (55 Т-баллов) свидетельствуют об отсутствии тенденции приукрасить свой характер. Показатели по F (шкала достоверности) (55 Т-баллов) могут указывать на эмоциональную неустойчивость испытуемой.

Данный профиль имеет несколько пиков: по шкале «истерия» (84 Т-балла), по шкале «психоастения» (81 Т-балл). Подъем по шкале «депрессия» (70 Т-баллов) выявляет пониженное настроение в связи с негативными переживаниями и такие личностные особенности, как склонность к острому переживанию неудач, к волнениям. Высокие показатели по шкале «психоастения» (81 Т-балл) выявляют повышенную тревожность, как правило, связанную с длительной предшествующей невротизацией.

Ведущей шкалой профиля является «истерия» (84 Т-балла), что указывает на такие характеристики личности, как повышенная нервозность, слезливость, избыточная драматизация происходящих событий. В ситуации стресса свойственны выраженные вегетативные реакции. При этом повышенные баллы по шкале «ипохондрия» в сочетании с повышенными баллами по шкале «депрессия» и высокими по шкале «истерия» могут выделять механизм защиты личности по типу «бегства в болезнь». Сочетание высоких показателей по шкалам «ипохондрия» и «истерия» могут указывать на *наличие переноса эмоциональной напряженности в соматические (физические) расстройства* (дрожание рук в данном случае).

Следует отметить, что полученные показатели по шкалам «психоастения» и «шизоидность» (70 Т-баллов) характерны для состояния хронической социальной дезадаптации и являются признаком выраженного комплекса неполноценности или ощущения своей «инакости» в окружающей среде. Об этом также свидетельствуют высокие показатели по шкале «психоастения» и в дополнении к вышесказанному характеризуют личность испытуемой как неуверенную в себе, склонную к постоянному осмыслению своих поступков. Также при избыточном самокритическом отношении к себе свойственен разрыв между реальным и идеальным «я», отмечается стремление к недостижимому идеалу. В связи с этим возможно постоянное эмоциональное напряжение, неудовлетворенность, проявляющиеся в навязчивостях, избыточных действиях, *«ритуалах», необходимых для самоуспокоения*. Сочетание высоких показателей по шкалам «психоастения» и «истерия» может указывать на наличие фиксированных страхов.

Таким образом, по результатам исследования у Ф.И.О. отмечается наличие симптомокомплекса легкой или умеренно выраженной депрессии *невротического генеза*. Выраженными симптомами являются: «чувство вины», «отвращение к самому себе», «утрата аппетита». Высокая ситуативная и личностная тревожность. Выраженный комплекс неполноценности.

Для оказания своевременной комплексной психолого-педагогической и медико-социальной помощи рекомендуется: обратиться к профильному медицинскому специалисту (врачу-психиатру/психотерапевту).

Педагог-психолог \_\_\_\_\_  
*Ф.И.О.*

Дата \_\_\_\_\_

**Примерная индивидуальная программа сопровождения (ИПС)**

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор (наименование ОУ)  
\_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Индивидуальная программа сопровождения (ИПС)  
несовершеннолетнего обучающегося,  
нуждающегося в психолого-педагогической  
и медико-социальной помощи**

**Ф.И.О. несовершеннолетнего:** \_\_\_\_\_

**Дата рождения:** \_\_\_\_\_

**Ф.И.О. родителей:** \_\_\_\_\_

**Класс:** \_\_\_\_\_

**Место жительства:** \_\_\_\_\_

**Основания (факторы риска):** отмечаются признаки депрессии, повышенные уровни тревожности, самоповреждения, словесные высказывания (в качестве примера).

**Задачи ИПС (в качестве примера):**

- развитие саморегуляции поведения, формирование и развитие адаптивных психологических установок;
- укрепление личностных ресурсов;
- коррекция эмоционально-волевой сферы (снижение тревожности, повышение уверенности в себе, коррекция самооценки и уровня притязаний);
- развитие навыков межличностного общения;
- развитие навыков саморефлексии;
- расширение сети социальной поддержки (учителя, родители, специалисты).

**Сроки реализации:** \_\_\_\_\_

**Куратор ИПС:** \_\_\_\_\_

## Программа мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки реализации	Ответственный
1	Консультации врача-психиатра (психотерапевта)	В течение всего срока реализации программы	Родители обучающегося
2	Совместный контроль и наблюдение педагога-психолога и классного руководителя за эмоциональным состоянием, изменениями в период медикаментозного лечения	В течение всего срока реализации программы	Педагог-психолог, классный руководитель, медицинский работник школы
3	Индивидуальное психологическое консультирование	В том числе указывается периодичность консультаций, например, 1 раз в неделю / 2 раза в неделю	Педагог-психолог
4	Индивидуальное психологическое консультирование родителей	В том числе указывается периодичность консультаций, например, 1 раз в неделю / 2 раза в неделю / по запросу	Педагог-психолог
5	Групповая коррекционно-развивающая или профилактическая работа	В том числе указывается периодичность занятий, например, 1 раз в неделю / 1 раз в 2 недели	Педагог-психолог
6	Организация внеурочной деятельности	В течение всего срока реализации программы	Классный руководитель, педагог-организатор, социальный педагог
7	Диагностика динамики психоэмоционального состояния	При завершении программы	Педагог-психолог

**Информация о медицинских учреждениях  
и службах экстренной помощи**

**Государственное учреждение здравоохранения «Саратовский городской психоневрологический диспансер»:** лечебно-профилактическая, организационно-методическая, консультативная медицинская организация, оказывающая все виды специализированной психиатрической, наркологической, психотерапевтической, психологической помощи детскому и взрослому населению города Саратова.

**Сайт:** <http://srtgpn.medportal.saratov.gov.ru/about/>.

**Телефоны:**

**75-14-00** – телефон доверия (круглосуточно, анонимно, консультации психологов и психотерапевтов).

**27-88-68** – кабинет медико-психологической помощи для подростков и детей (прием ведут детский врач-психиатр, подростковый врач-психиатр, логопед и детско-подростковый психолог), г. Саратов, ул. Мичурина, д. 80.

**Государственное учреждение здравоохранения «Областная клиническая психиатрическая больница Святой Софии».**

**Сайт:** <http://srtopsih.medportal.saratov.gov.ru/contacts/>.

**Телефоны:**

**95-50-37, 49-53-13** (круглосуточно)

**95-50-38, факс: 95-50-36** – приемная главного врача.

**95-50-27, 95-50-48** – заместители главного врача.

**Лечебно-консультативный центр Государственного учреждения здравоохранения «Областная клиническая психиатрическая больница Святой Софии».**

**Адрес:** г. Саратов, ул. Ульяновская, д. 3, помещение 1.

**Телефон:** 22-13-53.

**Детский лечебно-диагностический центр с дневным стационаром.**

**Адрес:** г. Саратов, ул. Соборная, 23.

**Часы работы:** с 9.00 до 15.00.

**Телефон:**

39-20-85 – заведующая отделением Карабанова Екатерина Вячеславовна.

**Государственное учреждение здравоохранения «Балашовский межрайонный психоневрологический диспансер»:** выполняет межрайонные функции по оказанию психиатрической, наркологической, психотерапевтической и паллиативной помощи в Балашове и закрепленных близлежащих районах: Аркадакский, Балашовский, Калининский, Самойловский, Турковский и Романовский.

**Сайт:** <http://blshpni.medportal.saratov.gov.ru>.

**Телефоны:**

+7 (967) 807-13-49 – регистратура.

+7 (84545) 4-04-69 – телефон доверия, кабинет медико-социально-психологической помощи.

**E-mail:** [guzbpnd@yandex.ru](mailto:guzbpnd@yandex.ru).

**E-mail горячей линии:** [helpbalpnd@mail.ru](mailto:helpbalpnd@mail.ru).

**Центр психического здоровья и неврологии «Сфера».**

**Адрес:** г. Саратов, ул. Бахметьевская, д. 10.

**Время работы:** вт. – сб. 09.00–15.00; вс., пн. – выходной.

**Сайт:** <http://sfera-psy.ru>.

**Контакты:**

+7 (8452) 98-85-71.

**E-mail:** [sfera\\_centra@mail.ru](mailto:sfera_centra@mail.ru).

Консультации платные, очные и по скайпу.

**Бесплатные анонимные телефоны доверия:**

**8(800) 200-01-22 – всероссийский детский телефон доверия** (бесплатно, круглосуточно) – психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей и подростков в трудной жизненной ситуации и их родителей;

**8(800) 333-44-34** – бесплатная всероссийская кризисная линия телефона доверия (бесплатно, круглосуточно) – экстренные консультации психолога в области жизненных проблем;

**8(800) 250-00-15** – горячая линия «Дети Онлайн» (бесплатно, с 09.00 до 18.00 по рабочим дням) – консультирование взрослых по вопросам: как оградить детей от негативного контента, преследования, шантажа, домогательства в интернете.

*Учебное издание*

**Нелюбова Янина Камильевна, Брагина Ольга Александровна**

**ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

Учебно-методическое пособие

Редактор: *Г.В. Дятлева, М.В. Благушина*  
Оригинал-макет подготовила *Т.Г. Петровец*

---

Подписано в печать 18.06.2021. Печать Riso. Бумага IQ allround.  
Гарнитура Times New Roman. Формат 60x84/16.  
Усл. печ. л. 7,9 (8,5). Усл. изд. л. 8,5. Тираж 100. Заказ № 553.

---

Отпечатано в типографии  
ГАУ ДПО «СОИРО»  
410031, г. Саратов, ул. Б. Горная, 1