

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Учебно-методическое пособие

2021

**Я.К. Нелюбова, О.А. Брагина**

**ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

Учебно-методическое пособие

**УД**К 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

внештатный специалист региональной службы социально-психологического сопровождения системы образования по Ртищевскому муниципальному району

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

Н49

# Нелюбова, Я.К.

**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 обра- зовательной среде. Основная задача – помочь педагогам образовательных органи- заций реализовать систему работы в соответствии с Порядком межведомственно- го взаимодействия по профилактике суицидального поведения несовершеннолет- них (Приложение к постановлению межведомственной комиссии по делам несо- вершеннолетних 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 инди- видуального психологического сопровождения подростков, профилактической работе с родителями несовершеннолетних.

Адресовано педагогам-психологам, социальным педагогам, классным руково- дителям, 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

2

3

**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 суици- дального поведения несовершеннолетних заняла устойчивое место среди других форм предупреждения социально-психологического неблагополу- чия. Нормативно-правовыми основами профилактики суицидального по- ведения школьников являются международные и федеральные законода- тельные акты, письма и рекомендации Министерства просвещения Рос- сийской Федерации, региональные межведомственные документы. Базо- выми нормативными актами выступают:

* Конвенция ООН о правах ребенка (ст. 6, 8, 16, 27, 28, 29, 30);
* Конституция Российской Федерации (статьей 20 устанавливается об- щеконституциональное 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 допол- нениями) «Об основах системы профилактики безнадзорности и правона- рушений 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, дей- ствующая с 30 апреля 2021 года) «Об образовании в Российской Федера- ции» (ст. 41, 42, 44.).

Если в начале 2000-х гг. проблеме профилактики суицидального пове- дения несовершеннолетних уделялось внимание в достаточно редких офи- циальных документах (письма Министерства образования РФ и Рособрна- дзора 2000, 2003, 2004 гг.), то за последние десять лет сформировалась си- стема 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».

1. Рекомендации Министерства образования и науки РФ о принятии Комплекса дополнительных мер по профилактике суицидального поведе- ния обучающихся образовательных учреждений (от 2 марта 2012 г.

№12-270, № 12-259).

1. Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18 января 2016 г. № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида».
2. Распоряжение Правительства РФ от 18 сентября 2019 года № 2098-р

«О комплексе мер до 2020 года по совершенствованию системы профилак- тики суицида среди несовершеннолетних».

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

1. План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года, утвержденный распоряжением Прави- тельства Российской Федерации от 23 января 2021г. № 122-р (в части пункта 115).
2. Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правона- рушений несовершеннолетних на период до 2025 года, утвержденная распо- ряжением Правительства Российской Федерации от 18 мата 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 систем- ную 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 несо- вершеннолетних с освещением вопросов, касающихся психологических особенностей развития детей и подростков, факторов поведения, необхо- димости своевременного обращения к психологам и психиатрам в случаях неадекватного или резко изменившегося поведения несовершеннолетнего;
* проведение в образовательных организациях с обучающимися про- филактических мероприятий, направленных на формирование у них пози- тивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения1.

1 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, нуждают- ся в качественном методическом сопровождении. Перечень методических материалов для специалистов и образовательных организаций по профи- лактике суицида среди несовершеннолетних, разработанных Министер- ством просвещения РФ совместно с ФГБУ «Центр защиты прав и интере- сов детей», обновляется и размещается на официальном сайте ФГБУ

«Центр защиты прав и интересов детей», в подразделе «Методические ма- териалы для специалистов психолого-педагогического сопровождения»2:

1. Материалы и сценарий Всероссийского родительского собрания «Про-

филактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков», 2017 г.

1. Методические материалы по обеспечению психологической безопас- ности образовательной среды (для руководителей ОО, педагогов, психоло- гов, родителей и обучающихся), 2018 г.
2. Методические рекомендации для педагогов-психологов и социаль- ных педагогов образовательных организаций по проведению профилакти- ческой работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному по- ведению, 2018 г.
3. Методические рекомендации для педагогов-психологов и социаль- ных педагогов по работе с родителями обучающихся образовательных ор- ганизаций по проведению профилактической работы с несовершеннолет- ними, склонными к суицидальному поведению, 2018 г.
4. Материалы для педагогического совета «Профилактика рисков ауто- деструктивного поведения подростков», 2019 г.
5. Сценарий родительского собрания «Профилактика рисков аутоде- структивного поведения подростков», 2019 г.
6. Рекомендации по проведению в образовательных организациях субъ- ектов РФ мероприятий для родителей (законных представителей) несо- вершеннолетних обучающихся по формированию культуры профилактики суицидального поведения несовершеннолетних, 2020 г.
7. Методические комплексы для психологического сопровождения обу- чающихся общеобразовательных организаций, в том числе программы развития социально-эмоциональных навыков учащихся, 2020 г.
8. Методические рекомендации по разработке типовой межведомствен- ной программы по вопросам профилактики суицидального поведения

у несовершеннолетних, 2020 г.

1. Методические рекомендации по системе функционирования психо- логических служб в общеобразовательных организациях, 2020 г.
2. Методическое письмо Минпросвещения России, Минобрнауки Рос- сии и МВД России об организации межведомственного взаимодействия

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

и обмена информацией между образовательными организациями и орга- нами внутренних дел о несовершеннолетних, в отношении которых прово- дится 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).

1. 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 разме- щаются на странице кафедры социальной психологии образования ГАУ ДПО «СОИРО»3.

Перечисленные выше федеральные и региональные методические ре- сурсы служат практическим инструментом реализации общепрофилакти- ческой работы в образовательных организациях, предусмотренной в том числе и региональным документом – Порядком межведомственного взаи- модействия по профилактике суицидального поведения несовершеннолет- них, 2020 г4. (далее – Порядок). (Приложение к постановлению межведом- ственной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Сара- товской 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 последо- вательность совместных согласованных действий субъектов межведом- ственного взаимодействия на территории Саратовской области по вопро- сам организации:

* оперативного обмена информацией о выявленных несовершеннолет- них, склонных к суицидальному поведению, о фактах склонения несовер- шеннолетних к совершению суицида, фактах вовлечения несовершенно- летних в совершение действий, представляющих опасность для их жизни;
* общепрофилактической деятельности по предупреждению суици- дального поведения несовершеннолетних и вовлечения несовершеннолет- них в совершение действий, представляющих опасность для их жизни;
* выявления несовершеннолетних, склонных к суицидальному пове- дению;

3 ГАУ ДПО «СОИРО». Кафедра социальной психологии образования. URL: https://soiro64.ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoy-organizatsii/struktura\_soiro/kafedra- socialnoj-psihologii-obrazovanija/.

4 Порядок межведомственного взаимодействия по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних (Приложение к постановлению межведомственной ко- миссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Саратовской области от

10 сентября 2020 года № 4/6). URL: [http://saratov.gov.ru/gov/auth/komnesov/.](http://saratov.gov.ru/gov/auth/komnesov/)

* оказания несовершеннолетним, склонным к суицидальному поведе- нию, и их законным представителям своевременной комплексной психоло- го-педагогической и медико-социальной помощи;

8

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

Порядок относит образовательные организации к субъектам межведом- ственного взаимодействия, т.е. органам и учреждениям системы профилак- тики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, участвующих в пределах их компетенции в деятельности по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних. В связи с этим задачей настоящего учебно- го-методического пособия является помощь педагогам образовательных ор- ганизаций, в первую очередь педагогам-психологам, социальным педагогам и классным руководителям, в подборе методических инструментов организа- ции 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) 5, в России, как и в других странах, превенция суицидального поведения обучающихся понимается как командная работа специалистов общеобра- зовательной организации: представителей администрации, социально- психологической службы, заместителей директора по воспитательной ра- боте, по безопасности и др. Важная роль в организации такой работы и ее результативности принадлежит школьной психологической службе и педа- гогу-психологу.

В системе образования первичная профилактика,или превенция, суици- дов среди детей и молодежи направлена на укрепление психического здоро- вья в целом и проводится со всеми субъектами образовательной среды (дети, родители / законные представители, педагоги). Объектом первичной профи- лактики являются люди, не имеющие суицидальных мыслей и намерений, ее цель – минимизация возможного риска возникновения суицидальных наме- рений в будущем у психологически благополучных субъектов. Общеобразо- вательные организации – наиболее эффективные площадки для проведения профилактических мероприятий, поскольку педагоги и классные руководи- тели 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 превентив- ными мерами школьников, а также информирование взрослых (педагогов, родителей) об особенностях развития и протекания кризисных ситуаций

у детей и подростков,формировании навыков реагирования на эмоцио- нальные и поведенческие изменения у детей и подростков.

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

5 Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2020 г. № З-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функциони- рования психологических служб в общеобразовательных организациях». С. 47. URL: [http://www.ovd.com.ru/doc30.pdf.](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 несо- вершеннолетних обучающихся (воспитанников) в целях **выявления внешних признаков суицидального поведения несовершеннолетних** (замкнутость, подавленное настроение, угрюмость, подчеркнутое прене- брежение внешним видом, порезы на руках и пр.) и доводят эти сведения до родителей (законных представителей);

–организуют**проведение родительского всеобуча**по вопросам урегу- лирования детско-родительских отношений, профилактики суицидального поведения несовершеннолетних, вовлечения несовершеннолетних в со- вершение действий, представляющих опасность для их жизни, по вопро- сам обеспечения информационной безопасности детей;

–организуют**проведение тематических мероприятий,классных ча- сов по информационной безопасности детей,** мероприятий, пропаганди- рующих **ценность человеческой жизни**;

* проводят психологические тренинги, направленные на **оптимизацию межличностных отношений в детском коллективе,** для несовершенно- летних обучающихся (воспитанников);
* проводят инструктажи с работниками о **порядке действий при воз- никновении кризисных ситуаций,** в случаях выявления сведений о суи- цидальном поведении подростков, обнаружения признаков суицидального поведения несовершеннолетних (особое внимание уделяется вновь при- бывшим обучающимся и ученикам 1, 5, 9, 11 классов; воспитанникам

в возрасте 12–15 лет).

Рассмотрим ключевые направления общепрофилактической деятельно- сти с точки зрения принципов их организации, методической оснащенно- сти, планирования и реализации в условиях образовательных учреждений.

**Выявление внешних признаков суицидального поведения несо- вершеннолетних.** Под суицидальным поведением понимаются различные поступки, обусловленные стремлением лишить себя жизни и служащие средством разрешения личностного кризиса, возникшего при столкнове- нии человека с препятствием на пути реализации его важнейших потреб- ностей и целей6.

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

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

6 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 безысход- ности, иногда с комментариями по поводу собственной никчемности, ни- чтожности;
* ощущение безнадежности и беспомощности, на пике которого воз- можна импульсивная суицидальная попытка;
* уверенность в том, что лучше не станет никогда, речь (и мысли) пол- ны обобщений и фатальны: «жизнь ужасна», «всем все равно», «я безна- дежен», «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 силах7.

Нацеливание педагогов образовательных организаций на чуткое и вни- мательное отношение к изменениям в эмоциональном состоянии и поведе- нии учеников – основа превентивного подхода в профилактике суицидаль- ных рисков. В федеральных рекомендациях подчеркивается необходи- мость осведомленности педагогов в диагностически значимых критериях и признаках, выполняющих функции ориентирования и прогнозирования в педагогическом наблюдении8. Особого внимания требуют:

* подростки-одиночки;
* злоупотребляющие алкоголем или наркотиками;
* отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включа- ющим 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 педа- гог в первую очередь должен обратить внимание9:

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

8 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/.](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71218428/)

9 Аутодеструктивное поведение в подростковом возрасте: профилактика и основы психолого-медико-педагогической помощи: методические рекомендации / автор-состави- тель 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 запя- стья;
* следы старых или новых порезов и царапин, шрамы, которые подро- сток не может объяснить или находит постоянно повторяющиеся баналь- ные 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 руководить, 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 делят- ся 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 заме- тить и непосредственно повлиять на позитивное разрешение трудной для подростка ситуации. Рекомендации для классного руководителя должны носить конкретный и прикладной характер, быть сформулиро- ваны 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.

1. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию.
2. Помните, что доверительное общение выступает дополнительным фактором защиты.
3. Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.
4. Если вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями10.

Организовать педагогическое наблюдение за подростками группы рис- ка и сделать его более эффективным помогает схема(карта) индикаторов суицидального риска (особенностей сложившейся ситуации, внешнего по- ведения, 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 определен- ных внешних и внутренних маркеров неблагополучия, позволяет замечать и отмечать изменения в поведении, эмоциональной сфере подростков, своевременно информировать родителей о возникших проблемах с успева- емостью или нетипичном поведении ученика в школе.

**Проведение родительского всеобуча по вопросам урегулирования детско-родительских отношений, профилактики суицидального пове- дения несовершеннолетних.** Просветительская работа с родителями – ба- зовое 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, ухо- да от ее обсуждения, рационализации и пр. Профессионализм классного руководителя, педагога-психолога во многом определяет успешность вза- имодействия 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 распро- страненные ошибки во взаимодействии и просвещении родителей : «Рабо- тая с семьей, школьные психологи стремятся к родительскому всеобучу.

Обучение родителей обычно понимают как сообщение информации, кото- рая сделает их компетентными воспитателями. Конечно, такая информация необходима. Но на общение родителей с детьми повлияют не столько зна- ния, полученные на лекциях, сколько опыт, приобретенный в диалогиче- ском общении с психологом. Отношения диалога не ввести в школу лишь

10 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-psihologicheskoj-bezopasnosti-obrazovatelnoj-sredy-dlya- pedagogov-OO.pdf.

указаниями и рекомендациями. Этими идеями можно проникнуться, толь- ко 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

«сохранных», позитивных аспектах личности ребенка, если он рассчитыва- ет 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 обследо- ваний, подробно сообщать им о страхах ребенка, его агрессивности, невро- тичности, неустойчивом внимания и т.д.

Обсудив наиболее важные и интересные факты из школьного «альбо- ма» 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. Необхо- димо подчеркнуть, что позиция психолога в таком диалоге партнерская.

Ошибка! Искать в сообщениях родителей негатив; беспрестанно кон- статировать их родительскую некомпетентность; неумение их выслушать, понять их позиции и ценностные ориентации; попытка ускорять процесс разговора.Ключевым моментом встречи является совместное исследова- ние и объединение усилий для формирования личности ребенка» 11.

Взяв за основу высказанную профессиональную позицию, можно выде- лить несколько ключевых принципов взаимодействия педагогов, педаго- гов-психологов с родителями в профилактике кризисных состояний и суи- цидальных 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 из- менения родительского опыта;

11 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 про- дукции;
* использование активных и интерактивных приемов обучения.

В основе психолого-педагогических технологий профилактической ра- боты 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 конструктив- ных стратегий преодоления трудностей у подростков. Рекомендуемые ин- терактивные приемы работы с родителями12:

1. Ролевые игры. В ходе проигрывания небольших сценок спланиро- ванного 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 опти- мальные решения, выбирают наиболее целесообразный путь и т.п.

1. Дискуссия. Этот метод позволяет с помощью логических доводов воздействовать на мнение, позиции и установки участников дискуссии в процессе непосредственного общения.
2. Синектика – коллективная творческая деятельность, основанная на целенаправленном использовании интуитивно-образного, метафорическо- го мышления участников. Предлагаются упражнения, построенные на символической аналогии (выразить суть задачи в виде символов).
3. Мозговой штурм. Техника используется в занятии как способ закреп- ления полученной информации по теме, ее расширение за счет генериро- вания новых идей и активизации творческого потенциала участников.
4. Арт-терапия. Применяются отдельные приемы как вспомогательное средство для диагностической работы; средство развития внимания к чув- ствам, усиления ощущения собственной личностной ценности, расшире- ния способов самовыражения родителей.
5. Изотерапия. Ее применение создает атмосферу доверия, терпимости

и внимания к внутреннему миру человека, вызывает положительные эмоции, помогает преодолеть апатию, сформировать активную жизненную позицию.

1. Библиотерапия. Подбирается литературный материал для чтения (рас-

сказы, притчи), которые родители могут применить к какой-то ситуации.

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

12 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/.](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71218428/)

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

1. Метод активного слушания. Родители приобретут навыки заинтере- сованного слушания своих детей,выражения эмпатии.
2. Мини-лекция. Используется для теоретического обоснования темы занятия, системы представлений о том или ином предмете, явлении, по- мощи участникам в том, чтобы осмыслить проблему и прийти к опреде- ленному выводу.
3. Проблемное задание. Цель – теоретическое осмысление реальных проблем, поиск путей их практического решения.
4. Анализ конкретных ситуаций.
5. Практическое задание: формирование навыков и умений примене- ния приобретенных знаний в практической деятельности.
6. 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), че- рез 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, форми- рование 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 по- следующей отработкой полученных знаний и навыков.* Цели: прояснение и уточнение запросов, ожиданий, совместный анализ трудностей и про- блем, обучение эффективным стратегиям и методам коммуникации, само- регуляции и т.д., то есть овладение знаниями, умениями и навыками в со- ответствии с теми или иными запросами.

*Этап оценки эффективности.* Цели: оценка полученных результатов, обсуждение рекомендаций13.

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

Приведем тематику основных разделов, которые, как правило, встречают- ся в методических рекомендациях, информационных материалах, примерах родительских собраний,профилактических программах для родителей на те- му 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, вы- страиванию конструктивного диалога с родителями.

На наш взгляд эффективность подачи родителям того или иного инфор- мационного блока во многом будет зависеть от выбранного способа, интер- активных приемов, включения дополнительных рефлексивных заданий.

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

# Поведенческие признаки суицидального поведения:

1. *Уход в себя.*Стремление побыть наедине с собой естественно и нор- мально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей. Суицидальные под- ростки часто замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они вклю- чают музыку и выключаются из жизни.
2. *Капризность, привередливость*. Каждый из нас время от времени ка- призничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, само- чувствием, 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 внима- ние, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат–неприязнь окружающих,их отчуждение.Вместо понимания человек добивается осуждения со стороны товарищей.

1. *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 извиваю- щейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях.
2. *Потеря самоуважения*. Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они аутсайде- ры и неудачники, что у них ничего не получается и что никто их не лю- бит. В этом случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут.
3. *Изменение аппетита*. Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями

и всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности. Под- ростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят «в три горла». Соответственно, ху- дые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.

1. *Изменение режима сна.* В большинстве своем суицидальные под- ростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превра- щаются в «сов»: допоздна они ходят взад-вперед по своей комнате, кто-то ложится только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.
2. *Изменение успеваемости.*Многие учащиеся,которые раньше учи- лись на «хорошо» и «отлично», начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко ис- ключают из школы.
3. *Внешний вид*. Известны случаи, когда суицидальные подростки пе- рестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кри- зисной ситуации, неопрятны, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.
4. *Раздача подарков окружающим*. Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как пока- зывает опыт, эта зловещая акция – прямой предвестник грядущего несча- стья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная бесе- да для выяснения намерений потенциального суицидента.
5. *Приведение дел в порядок.* Одни суицидальные подростки будут раздавать любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью привести свои дела в порядок.
6. *Психологическая травма*. Каждый человек имеет свой индивиду- альный эмоциональный порог. К его слому может привести крупное эмо-

циональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, ко- торые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, при- вычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими

и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут по- казаться 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 суицидом14.

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 зависимо- сти о выбранной педагогами формы взаимодействия с родителями в рам- ках просветительской деятельности.

# Примеры:

1. Прочитайте информацию о поведенческих признаках суицидальных рисков.

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

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

1. 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 упа-*

*док настроения, не перестали ли мы воспринимать ее серьезно? Знакомо ли вам словосочетание «подростковая депрессия»?*

14 Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов по работе с родителями обучающихся образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному пове- дению / 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?*

1. Прочитайте информацию о поведенческих признаках суицидальных рисков.

**Внешний вид.** Известны случаи, когда суицидальные подростки пере- стают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кри- зисной 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 выяс- нение причин небрежности в одежде или на понимание того, что проис- ходит внутри?*

Дополнительные вопросы и интерактивные приемы помогают родите- лям осмысливать свой опыт общения с детьми, находить в нем слабые

и сильные стороны. В таком дискуссионном диалоге важно четко обозна- чить следующие моменты:

* то, что взрослому кажется пустяком, для подростка может быть пово- дом для очень серьезных душевных переживаний (примеры);
* у подростков еще недостаточно жизненного опыта для конструктив- ного 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 эмоци- ональному состоянию, проявят искреннюю заинтересованность.

Рекомендации (памятки), которые получают родители по итогам роди- тельских собраний, консультативных встреч, участия в тренинговой про- филактической программе также могут быть дополнены вопросами, зада- ниями, развивающими навыки продуктивной коммуникации с подростком. Вот пример рекомендаций для родителей по приемам первичной профи- лактики кризисных ситуаций в общении с детьми. Можно дополнить каж- дый пункт вопросами для самоанализа (группового обсуждения):

1. Удается 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 опе- реться (в слайд-презентации, раздаточном материале), структурируют по- лучаемую 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. Та- кие слова нередко говорятся на сильных эмоциях, но они закладывают ос- нову для самообесценивания подростка, включая переживание собствен- ной ненужности и одиночества.

1. 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.
2. Не обвиняйте ребенка в том, что он хуже своих ровесников, что не похож не других. Конечно же, он похож на вас.
3. Не демонстрируйте свое разочарование им.
4. Обеспечьте его потребности в семейной поддержке и заботе, не пре- небрегайте ими.
5. Будьте внимательными к переменам в его настроении, к новым не- обычным состояниям (например, сонливость или чрезмерная веселость, беспокойство или апатия), предпочтениям (например, подбор закрытой бесформенной одежды; неряшливость, которой не было ранее).
6. Проявляйте интерес к тому, что происходит в жизни подростка: с кем он сейчас общается; какую музыку слушает; о чем тексты песен; что осо- бенного в людях, которыми он восхищается; какие темы его больше всего захватывают.
7. Для совместного просмотра, прослушивания или рекомендаций книг для прочтения подбирайте созидательный, вдохновляющий контент, де- монстрирующий высокий потенциал человека к изменению себя, самосо- зиданию, самопомощи, заботе о других.
8. Если вы сами переживаете сложный жизненный период, эмоцио- нальные проблемы, лучше всего обратиться к специалисту (психологу, психотерапевту). Продвижение в решении собственных проблем благо- творно скажется на семейном микроклимате, а значит, на психическом здоровье вашего ребенка15.

Как мы видим, методический инструментарий для родительского всеобу- ча активно разрабатывается на федеральном уровне и рекомендуется

в регионы. Но даже пользуясь готовой программой, разработкой, памяткой,

15 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 эф- фекта эмоционального вовлечения родителей в обсуждаемый материал.

Положительно зарекомендовали себя и активно используются в образо- вательных организациях детально разработанные практико-ориентирован- ные пособия, в которых соблюдается принцип интерактивного взаимодей- ствия 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 под- ростковых суицидов; программы могут реализовывать 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 раз- работанные материалы для родительского собрания, включающие слайд- презентацию, комментарии к слайдам, подробные рекомендации о пове- денческих и эмоциональных признаках членства ребенка в деструктивных сетевых сообществах, рекомендации для родителей по выстраиванию от- ношений с детьми).
3. Сценарий родительского собрания «Профилактика рисков аутоде- структивного поведения подростков», 2019 (обширный материал к роди- тельскому собранию с рекомендациями по оказанию психологической поддержки подросткам в период итоговой аттестации, содержит интерак- тивные элементы, приложения, памятки).
4. Наглядно-методическое пособие для родителей «Формула семьи», 2019 (программа интерактивных занятий для родителей, включающих диа- гностику, примеры и задания по проблемам общения,рефлексивные упражнения, развивающие альтернативные поведенческие и воспитатель- ные стратегии)16.

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 17, на сайте Национальной родитель- ской ассоциации 18. Активно идет аккумуляция региональных практик

16 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/.

17 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.

18 Национальная родительская ассоциация. Родительское просвещение. URL: [http://nra-russia.ru/glavnaya/roditelskoeprosveshhenie/.](http://nra-russia.ru/glavnaya/roditelskoeprosveshhenie/)

и программ родительского просвещения, в том числе и в русле профилак- тики суицидальных рисков.

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

Конечно, следует сказать и о сложностях родительского просвещения, которое в реальности не достигает уровня всеобуча, характеризуется диф- ференцированностью родительской аудитории с точки зрения образова- тельного и социального статуса родителей, их представлений о зонах от- ветственности семьи и школы, практиках воспитания и дисциплинирова- ния, готовности к выполнению рекомендации специалистов и приобрете- нию нового опыта. Вспоминается известная цитата И. Кона: «25 % родите- лей, применяющих телесные наказания, не заинтересованы в получении информации об эффективном родительстве – им и так все ясно» 20. Тем не менее развитие психологической культуры родителей, осознанного и от- ветственного родительства остается важной и перспективной задачей.

**Проведение тематических мероприятий, классных часов по вопро- сам информационной безопасности детей.** Современные дети и подрост- ки, 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, пропа- ганду суицида, наркотических веществ и т.д.
2. *Коммуникационные риски* связаны с межличностными отношениями интернет-пользователей и включают в себя незаконные контакты (напри- мер, с целью встречи), кибербуллинг, киберпреследования, киберуниже- ния, груминг и др.

19 Серякина А.В., Павленко В.Р. Все в твоих руках!:методическое пособие. Сара- тов, 2018. 40 с.

20 Кон И.С. Бить или не бить? Москва: Время. С. 119. URL: https://bookap.info/deti/ kon\_bit\_ili\_ne\_bit/bypage/119.

1. *Потребительские риски –* это злоупотребление правами потребите- ля: риск приобретения товара низкого качества, подделок, контрафактной и фальсифицированной продукции,хищение денежных средств злоумыш- ленником через онлайн-банкинг и т.д.
2. *Технические риски:* возможность повреждения ПО, информации, нарушение ее конфиденциальности или взлом аккаунта, хищения паролей и персональной информации злоумышленниками посредством вредонос- ного ПО и др. угроз.
3. *Интернет-зависимость:* непреодолимая тяга к чрезмерному исполь- зованию 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 предполага- ет 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 направле- нии, педагоги могут опереться на концепцию цифровой компетентности Г.У.Солдатовой 21.Структура*цифровой компетентности*включает несколь- ко компонентов: знания, умения и навыки, мотивацию, ответственность (включающую в том числе безопасность). Каждый из компонентов может ре- ализовываться в различных сферах деятельности в интернете (работа с кон- тентом, коммуникация, техносфера, потребление) в разной степени. Соответ- ственно, были выделены **четыре вида цифровой компетентности:**

* информационная и медиакомпетентность – знания, умения, мотива- ция и ответственность, связанные с поиском, пониманием, организацией, архивированием цифровой информации, ее критическим осмыслением,

а также с созданием информационных объектов с использованием цифро- вых ресурсов (текстовых, изобразительных, аудио и видео);

* коммуникативная компетентность – знания, умения, мотивация и ответ- ственность, необходимые для различных форм безопасной цифровой комму- никации (электронная почта, чаты, блоги, форумы, социальные сети);

21 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 ответ- ственность, позволяющие эффективно и безопасно использовать техниче- ские и программные средства для решения различных задач;
* потребительская компетентность – знания, умения, мотивация и от- ветственность, 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 ком- муникационных рисков и противодействия им.

Так, с суицидальным контентом в интернете подростки могут столк- нуться разными способами22:

* 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 запро- сам и лайкам;
* через онлайн-игры.

В связи с высокими рисками встречи с суицидальным контентом дети

и подростки должны иметь возможность системно развивать свою информа- ционную 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», «Сде- лаем вместе!».

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

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

22 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 здоровой образ жизни, привитие цен- ностного отношения к здоровью. Навыки ответственного и безопасного поведения в сфере здоровья помогают формировать специальные про- граммы, упоминаемые в федеральных рекомендациях по профилактике су- ицида: «Полезные привычки» (1–4 классы), «Полезные навыки» (5–9 клас- сы), «Полезный выбор» (10–11 классы), «Все, что тебя касается», «ЛадьЯ» и др. Также рекомендуется проведение:

* тематических классных часов, направленных на формирование у обу- чающихся с 1 по 11 класс ценностного отношения к жизни: «Учимся стро- ить отношения», «Ты не один», «Настроение на „отлично“», «Испытание одиночеством», «Не навреди себе!» и др.;
* круглых столов: «Мои жизненные ценности», «Социальные роли че- ловека», «Причины детской и подростковой жестокости», «Спешите де- лать добро»;
* диспутов: «Где грань между реальностью и виртуальностью?», «Се-

мья – это то, что с тобою всегда», «Конфликты: стратегии выхода»;

* брифингов и дискуссий: «Стрессы. Как ими управлять?», «Как проти- востоять давлению среды», «Проектируем свое будущее», «Вечные ценно- сти 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 обще- нии», «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 ак- ций, тематических выставок творческих работ «Я люблю тебя, жизнь!»,

«Твой выбор», оформления стенгазет, информационных сайтов и др. 23

Добавим к этому широкому спектру мероприятий такую успешную форму региональной практики, как проведение в образовательных органи- зациях Недели развития жизнестойкости 24. Она может планироваться и ре- ализовываться как итог повседневной профилактической и воспитательной работы, что предполагает предварительную подготовку учащихся и под- держку их инициатив, направленных на развитие жизнестойкости в тече- ние всего учебного года.

23 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/.](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71218428/)

24 Психолого-педагогическое сопровождение развития жизнестойкости в современ- ном 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 органи- зациях проводятся:

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

Понятие «жизнестойкость» выступает ценностной альтернативной рис- кованного и саморазрушающего поведения, поэтому важно, чтобы практи- ки 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 осо- знанный ценностный выбор25.

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

в школьной среде.

Под буллингом (травлей) понимается запугивание, унижение, физиче- ский 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 нега- тивное поведение, регулярность осуществления, дисбаланс власти в отно- шениях участников, умышленность.

Согласно результатам оценки образовательных организаций Саратов- ской области по модели PISA (2019), 29 % опрошенных учеников отмети- ли, что за последний учебный год несколько раз в месяц или чаще подвер- гались различным формам социальной травли (над ними насмехались, рас- пространяли порочащие сплетни, держали в неведении относительно

25 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, изби- вали или грубо обращались)26.

Ситуация эмоционального отвержения (травли) в которую может по- пасть ученик, является существенным фактором развития риска суици- дального поведения. Изучение МВД России буллинга показывает, что практически всем случаев травли предшествуют затяжные негативные межличностные отношения, которые развиваются на глазах сверстников, педагогов и родителей. Одной из трудностей, возникающей при организа- ции 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 27. 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 дол- жен остаться один на один с насилием.
3. Разработка и принятие алгоритмов действий в случае выявления фак- тов насилия и буллинга среди обучающихся.
4. Включение антибуллинговых мероприятий в профилактические пла- ны работы образовательных организаций (классные часы, родительские собрания, педагогические советы).
5. Системная работа по формированию безопасной среды школы и оздо- ровление климата детских коллективах, в том числе через реализацию психо- лого-педагогических программ, тренинговых занятий с обучающимися.

Самой ранней профилактикой буллинга является укрепление и повы- шение 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 Мини- стерством Просвещения Российской Федерации методические комплексы

26 Результаты региональной оценки по моделиPISA.Саратовская область, 2019.

С. 12.

27 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 обра- зования (раздел «Коррекционно-развивающая работа») и могут реализовы- ваться педагогом-психологом в рамках внеурочной деятельности28.

Более мобильной формой работы с обучающимися остаются классные ча- сы, уроки психологии, в рамках которых также возможно использование тре- нинговых технологий. Вспомним, что одним из главных приемов превентив- ной работы является передача знаний и навыков по принципу «равный – рав- ному»,что предусматривает подготовку старшеклассников к работе с млад- шими школьниками. Зачастую именно сверстник становится авторитетом

и образцом для подражания в группе. Организуя работу в позиции «на рав- ных», 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 трав- ли для подростков 8 класса с целью их дальнейшей профилактической ра- боты с пятиклассниками, а также список антибуллинговых программ для подростков приведены в приложениях 4 и 5.

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

* целенаправленно формировать адаптивные поведенческие установки;
* использовать ценностно-мотивационный подход, чтобы актуализиро- вать у обучающихся ценность здоровых межличностных отношений без насилия и дискриминации;
* применять интерактивные методы обучения для активного вовлече- ния обучающихся в образовательный процесс;
* вовлекать обучающихся мальчиков в обсуждение гендерных стерео- типов и норм, подпитывающих гендерное насилие в отношении как дево- чек (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,распространен- ные в обществе стереотипы, социокультурные особенности и националь- ные традиции;

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

* учитывать уровень профессиональной подготовки педагогов и ре- сурсные возможности образовательной организации29.

Во время проведения обучающих занятий важно создать психологиче- ски комфортную и безопасную обстановку, чтобы содержание обсужде- ний, высказываний становилось личностно принятым,ценностным для каждого из участников. Это достигается путем использования таких мето- дов обучения, при которых педагог выступает в роли модератора и, не предлагая готовых решений и оценок, побуждает обучающихся к самосто- ятельному определению своего отношения к различным жизненным ситу- ациям и выстраиванию модели своего поведения.

**Проведение инструктажей с работниками о порядке действий при возникновении кризисных ситуаций.** Согласно рекомендациям Мини- стерства Просвещения Российской Федерации 2018 30 и 2020 года 31, выде- ляются два типа кризисных ситуаций: обусловленные изменениями в есте- ственном жизненном цикле (кризисы развития) или травмирующими со- бытиями 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 челове- ком ситуации как критической.

Обеспечение безопасности образовательной среды в кризисных ситуа- циях включает три типа мероприятий:

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

Разработка **антикризисного плана** необходима для организации эф- фективных действий всех участников образовательных отношений в кри- зисной 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.

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

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

31 Письмо Министерства просвещения РФ от 11 мая 2021 г. № СК-123/07 «Об уси- лении мер безопасности». Приложение. Рекомендации по организации действий в кри- зисной ситуации для участников образовательных отношений. URL: [http://base.garant.ru/400744837/#ixzz6vUisDlaN.](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 ра- боты);
* 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 дора- ботки 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 дета- лей (алгоритм действий, время, место, ответственный, технические сред- ства и т.д.). Именно с целью разработки и реализации подобного плана действий в образовательных организациях необходимо создавать **школь- ные антикризисные команды.** Все функции в такой команде заранее рас- пределены, 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 взаи- модействие 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 отвечать1–2 участ-

ника команды. Важно помнить о том, что контактная информация о ко- манде должна быть доступна и размещена около телефона, на доске объяв- лений и т.д.

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

* информация, дающая представление о кризисных ситуациях и их по- следствиях;
* знания по оценке риска суицида;
* техники дебрифинга, кризисного вмешательства для разных возраст- ных групп;
* физиологические и психологические реакции человека (ребенка) на острый стресс;
* стабилизирующие факторы посттравматической ситуации (восста-

новление контроля над жизненными обстоятельствами).

В качестве обучающих материалов могут использоваться видеозаписи консультаций, ролевые проигрывания ситуаций и супервизия. При плани- ровании 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 постра- давших, 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 спе- циалистом должен быть представитель антикризисного подразделения или городской службы экстренной психологической помощи). В круг вопро- сов, решаемых представителем антикризисного подразделения, входят:

* консультации и поддержка антикризисной команды;
* оказание помощи при проведении дебрифинга(мера экстренной пси- хологической 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, об-

суждение технических и психологических моментов поведения в таких ситу- ациях, проведение тренировочных сборов – все это необходимо, чтобы анти-

кризисный план и работа антикризисной команды оказались действенными32. Образец примерного плана мероприятий по предотвращению кризисных си- туаций в образовательной организации приведен в Приложении 6.

Таким образом, задачи общепрофилактической деятельности по пре- венции суицидальных рисков у несовершеннолетних включают в себя ин- формационно-просветительскую работу со всеми участниками образова- тельных отношений: обучающимися, родителями, педагогическим коллек- тивом. Уровень первичной профилактики в наибольшей степени соответ- ствует возможностям и ресурсам образовательных организаций в решении задач позитивной социализации подрастающего поколения.

32 Письмо Министерства просвещения РФ от 11 мая 2021 г. № СК-123/07 «Об уси- лении мер безопасности». Приложение. Рекомендации по организации действий в кри- зисной 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 орга- низации становятся местом, где реализуется масштабная работа по ранней профилактике социально-психологического неблагополучия. Выявление несовершеннолетних, склонных к суицидальному поведению, и организа- ция профилактической работы с ними – одна из самых сложных задач пси- холого-педагогической практики, поскольку речь идет о сложном фено- мене 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 вто- ричной профилактики – выявить несовершеннолетних с суицидальными рисками и помочь им найти выход из сложившейся ситуации, стабилизи- ровать психологическое состояние.

Согласно методическим рекомендациям «Система функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях», в рамках вторичной профилактики суицидального поведения в общеобразователь- ной 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 необ- ходимости привлекаются социальные педагоги, классные руководители;

* для оказания методической помощи, супервизии по работе с группой риска привлекаются специалисты профильных организаций (психологиче- ских центров);
* дополнительно рекомендуется обучающимся и их родителям (закон- ным представителям) индивидуальное обращение за психологической по- мощью к специалистам профильных организаций систем образования, здравоохранения и социальной защиты населения;
* оказывается психологическая помощь и сопровождение обучающихся группы риска по суицидальному поведению33.

Задачи педагога-психолога на этапе вторичной профилактики форму- лируются более конкретно:

1. На основании анализа наблюдений педагогов, плановой диагностики, запросов родителей выделить подростков группы риска, в том числе по су- ицидальному поведению
2. Провести дополнительную углубленную диагностику, позволяющую оценить патохарактерологические особенности, уровень тревожности

и агрессивности, степень дезадаптации, степень суицидального риска.

1. Провести анализ диагностических данных и подготовить рекомендации.
2. Участвовать в работе школьного консилиума.
3. Участвовать в разработке и реализации индивидуальных программ сопровождения.
4. Включить подростков группы риска в индивидуальные и групповые за- нятия, 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 коррекцион- ного направления психолого-педагогического сопровождения.
5. Реализовать свою часть ответственности при работе с семьей под- ростка.
6. Разработать памятки для родителей и педагогов (как распознать острое кризисное состояние у ребенка и что с этим делать).
7. Организовать встречи педагогов и родителей с другими специали- стами34.

Основой вторичной профилактики является предварительное выявле- ние по эмоциональным и поведенческим нарушениям обучающихся груп- пы риска с высоким уровнем дезадаптации, межличностными и/или се- мейными проблемами.

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

33 Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2020 г. № З-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функциони- рования психологических служб в общеобразовательных организациях». С. 48. URL: [http://www.ovd.com.ru/doc30.pdf.](http://www.ovd.com.ru/doc30.pdf)

34 Максименкова Л.И. Психолого-педагогическое сопровождение детей и подрост- ков, находящихся в кризисной ситуации: учебно-методическое пособие. Псков: Псковский государственный университет, 2013. С. 84.

П. 4.1. В целях выявления несовершеннолетних, склонных к суици- дальному поведению, субъектами межведомственного взаимодействия проводится мониторинг факторов риска суицидального поведения среди обучающихся 7–11 классов: поведенческих, словесных, эмоциональных признаков суицидальной угрозы (далее – мониторинг). Мониторинг про- водится в целях определения факторов риска суицидального поведения

в соответствии с Приложением № 2 к настоящему Порядку ориентировоч- но в октябре и марте, с письменного согласия родителей (законных пред- ставителей) несовершеннолетних на психолого-педагогическое сопровож- дение обучающихся за исключением случаев проведения мониторинга

в отношении несовершеннолетних, находящихся в учреждениях уголовно- исполнительной системы, и других установленных действующим законо- дательством случаях.

П. 4.2. Мониторинг обучающихся несовершеннолетних, склонных к су- ицидальному поведению, осуществляется образовательными организация- ми не реже чем два раза в год (ориентировочно в октябре и марте) 35.

Фактически в данных пунктах речь идет о двух разных мониторингах (первичном и углубленном), имеющих разные задачи, что требует более чет- кого определения в тексте. По результатам первичного мониторинга выявля- ется группа риска, с которой должна быть проведена углубленная диагности- ка, сформулированы и реализованы задачи психолого-педагогического со- провождения. Мониторинг (углубленная диагностика) выявленных обучаю- щихся 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 эмоцио- нального благополучия среди школьников 7–11 классов. Такое психологи- ческое обследование должно быть включено в перспективный годовой план работы педагога-психолога.

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

* диагностика особенностей протекания адаптационного периода обу- чающихся 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;

35 Порядок межведомственного взаимодействия по профилактике суицидального по- ведения 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/.](http://saratov.gov.ru/gov/auth/komnesov/)

* диагностика личностных и эмоционально-волевых особенностей обу- чающихся, препятствующих нормальному протеканию процесса развития, обучения и воспитания (школьной тревожности и пр.);
* ежегодное социально-психологическое тестирование обучающихся, направленное на раннее выявление незаконного потребления наркотиче- ских средств и психотропных веществ (СПТ ПАВ).

Реализация вышеперечисленных психодиагностических процедур в рам- ках выполнения трудовой функции «Психологическая диагностика детей

и обучающихся» осуществляется специалистами на основании профессио- нального стандарта «Педагог-психолог»36 и в соответствии с годовым пер- спективным планированием. Потенциальные факторы риска развития суици- дального поведения (социальные факторы, снижение успеваемости, явные нарушения дисциплины, проявления дезадаптации) отслеживаются и учиты- ваются педагогом-психологом на протяжении всего учебного года. Данные фиксируются в протоколах, психодиагностических картах обучающихся, ин- формационных картах классов или групп. Диагностические возможности со- циально-психологического тестирования (СПТ ПАВ) позволяют определить выборку респондентов по высоким показателям шкал факторов риска (им- пульсивность, тревожность, фрустрация, склонность к риску и пр.) в сочета- нии с низкими баллами по шкалам факторов защиты37.

На основе таких общих плановых психодиагностических процедур,

а также в результате повседневного наблюдения у педагогов-психологов, классных руководителей, администрации ОО накапливается предвари- тельная информация об учениках, потенциально входящих в группу по эмоциональным и поведенческим нарушениям, преобладанию факторов риска над факторами защиты.

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

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

36 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/.](http://base.garant.ru/71166760/)

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

1. Методические рекомендации для педагогов-психологов образова- тельных 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 до- верие профессионального сообщества, приведенный в методических реко- мендациях Министерства Просвещения РФ «Система функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» (2020).
3. Методики диагностики факторов риска суицидального поведения несовершеннолетних, рекомендуемые в региональном Порядке межведом- ственного взаимодействия по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних (2020).
4. Методические рекомендации, пособия и диагностические програм- мы, рекомендованные на федеральном и региональном уровне 38.

Рекомендуемыми психодиагностическими средствами **для мониторин- га факторов риска суицидального поведения** могут быть знакомые спе- циалистам образовательных организаций методики (Приложение 7):

1. Карта наблюдения для классного руководителя «Наличие факторов кризисной ситуации у обучающихся».
2. Карта наблюдения для родителей «Оценка психоэмоционального со- стояния подростка».
3. Методика для обучающихся «САН» (самочувствие, активность, настроение).
4. Тест «Шкала тревоги Спилбергера –Ханина, STAI» (Ч.Д. Спилбер- гер, в адаптации Ю.Л. Ханина).

Итогом мониторинга факторов риска суицидального поведения являет- ся определение обучающихся потенциальной группы риска развития суи- цидального поведения. Полученная диагностическая информация анализи- руется педагогом-психологом. Обучающиеся, у которых фиксируются по- тенциальные факторы риска, должны быть включены в состав группы для участия во **втором этапе мониторинга.**

Одним из явных показателей кризисного состояния обучающихся явля- ется повышенный или высокий уровень тревожности. Тревожность возни- кает вследствие воздействия неблагоприятных социальных факторов, нега- тивных личностных установок и проявляется напряжением, беспокой- ством. Постоянное и ярко выраженное чувство тревоги негативно влияет на когнитивные способности, работоспособность, может приводить к раз- личным психосоматическим и личностным расстройствам. Показатели уровня тревоги могут указывать на уже имеющиеся негативные субъек-

38 Диагностика эмоционального благополучия школьников: профилактическая ра- бота 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 предот- вращения развития суицидального поведения с обучающимися, у которых на момент диагностики был выявлен высокий уровень тревоги, необходи- мо 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» 39 для диагностики подростков с целью выявления групп риска рекомендуется использовать стандартный тест«Шкала тревоги Спилбергера–Ханина, STAI»как методику субъек- тивной оценки ситуативной и личностной тревожности. Данный тест поз- воляет определить степень выраженности тревожности как личностной ха- рактеристики (личностная тревожность) и как состояния (тревоги), связан- ного 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 со- бытий, происходящих уже после мониторингового обследования. Важным условием является указание специалистом (педагогом-психологом), про- водящим мониторинговое обследование, в инструкции к прохождению те- ста «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 исполь- зовать 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 то- го, насколько точно они описывают ваше эмоциональное состояние, за- черкните соответствующую цифру. Над вопросами не задумывайтесь, по- скольку правильных или неправильных ответов нет».

Показатели по шкале «личностная тревожность» определяют степень выраженности тревожности как личностную характеристику, конституци- ональную 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 лич- ностным и психическим расстройствам, эмоциональным и невротическим срывам, психосоматическим заболеваниям.

39 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/.](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71218428/)

В соответствии с ключом подсчета полученных баллов по стандартно- му тесту Спилбергера – Ханина, результат по каждой из шкал («ситуатив- ная 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 фикси- руются в протоколе (группируются по классам). Требования к заполнению и дальнейшему хранению протокола стандартные. Итоговые общие ре- зультаты анализируются педагогом-психологом, затем составляется анали- тическая справка, включающая только статистические данные мониторин- га (без указания личных данных обучающихся).

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

Школьники с высокими показателями ЛТ и средними/низкими СТ без выявленных классным руководителем или педагогом-психологом допол- нительных ситуативных рисков могут рассматриваться как группа лич- ностно-тревожных подростков, имеющих определенные личностные осо- бенности, привычно тревожно реагирующих на большинство жизненных обстоятельств. С этими обучающимися должна проводиться дополнитель- ная развивающая и профилактическая работа в групповой и/или индивиду- альной форме, направленная на развитие чувства уверенности в себе, навыков саморегуляции эмоционального состояния.

Таким образом, в выборку для углубленного диагностического обсле- дования 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 тревожно- сти, 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, склон- ность к риску и др.), преобладающие над факторами защиты;
* обучающиеся с выявленными факторами риска суицидального пове- дения, 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», по- скольку 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 включа- ются во второй этап мониторинга, а диагностическое обследование их но- сит углубленный характер (направлено на выявление рисков жестокого обращения), проводится не реже чем три раза в год, согласно п. 2.9 распо- ряжения губернатора Саратовской области № 522-р от 12 июля 2016 г. 40.

Психологи-практики справедливо заметят, что одни и те же подростки могут оказаться в группе риска сразу по нескольким выявленным парамет- рам, 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 нали- чия показателей депрессивных состояний, расстройств личности, имею- щихся копинг-стратегий поведения.

Основной целью второго этапа мониторинга является уточнение при помощи углубленной диагностики выявленных эмоциональных и/или по- веденческих проблем и определение направлений дальнейшего психолого- педагогического сопровождения обучающихся группы риска для оказания им своевременной психолого-педагогической помощи.Для реализации по- ставленной цели необходимо оценить потенциальные и актуальные факто- ры 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 предста- вители) имеют право получать информацию обо всех видах планируемых обследований (психологических, психолого-педагогических) обучающих- ся, 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 обучающихся41.

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

40 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.](http://saratov-gov.ru/cat/5/2016/7/12/page1)

41 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/.

телей) результатов первого этапа и дальнейшее получение их информиро- ванного письменного согласия. Информация, полученная в результате психологических и психолого-педагогических обследований, является конфиденциальной и не подлежит разглашению или передаче третьим ли- цам. Недопустима передача родителям (законным представителям) резуль- татов обследований через классных руководителей, педагогов или других третьих лиц в письменных, словесных или других формах. Передача

и подписание уведомления и информированного согласия родителями (за- конными представителями) должны происходить на личной встрече с пе- дагогом-психологом.

Уведомление (письменное) о полученных результатах и рекомендации об участии во втором этапе мониторинга (для родителей / законных пред- ставителей) обучающихся, входящих в первую и вторую подгруппу по ре- зультатам первого этапа мониторинга) не должны содержать формулиро- вок со словами «суицид», «суицидальное», «риск развития суицида» и т.п. Во-первых, для подобных утверждений недостаточно полученного матери- ала, во-вторых, это может значительно повысить количество отказов роди- телей (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 стан- дартные правила и требования проведения психологической или психоло- го-педагогической диагностики.

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

В России имеется положительный опыт разработки и апробации элек- тронного скрининга факторов суицидального риска у несовершеннолет- них, основанного на интерперсональной теории суицида, модели развития суицидального поведения у подростков, когнитивной модели суицидаль- ного поведения, теории социально-психологической дезадаптации А.Г.Амбрумовой.Возможность эффективного выявления лиц группы рис- ка по суицидальному поведению, прогнозирования суицидальных дей- ствий продолжает оставаться дискуссионной темой для исследователей, но

и отказ от формализованных способов выявления группы риска может ока- заться рискованным шагом42.

Диагностический инструментарий для проведения второго этапа монито- ринга должен быть в первую очередь предназначенным для профессиональ- ного использования, недопустимо использование различных форм анкет

и опросов. Методики должны соответствовать следующим требованиям: не- сложность в использовании, надежность (точность в психодиагностических измерениях), валидность (соответствие методики и результатов исследова- ния), стандартизированность (единые нормы и оценки измеряемого крите- рия). Методики должны иметь тестовые нормы (шкалы), не содержать пря- мых вопросов о суициде. Зачастую методики, применяемые педагогами- психологами для выявления суицидального риска, не соответствуют выше- перечисленным требованиям к диагностическому инструментарию и не мо- гут быть использованы для оценки риска суицидального поведения.

В методических рекомендациях, разработанных ФГБОУ ВО «Москов- ский государственный психолого-педагогический университет» приводит- ся следующая информация: «Часть методик, активно используемых в ис- следованиях по выявлению суицидального риска, не могут быть использо- ваны для выявления группы риска в образовательных организация. Мето- дика «Психодиагностика суицидальных намерений» (ПСН-2), разработан- ная 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 ва- лидизации и стандартизации.

Опросник суицидального риска А.Г. Шмелева (для подростков, в мо- дификации Т.Н. Разуваевой) (Разуваева, 1993), не может быть использован в качестве надежного диагностического инструмента по выявлению риска суицидального поведения в силу недостаточной теоретико-методологи- ческой обоснованности и отсутствия данных по его валидизации и стан- дартизации. Его можно применять в качестве феноменологического ин- струмента для описания эмоционального состояния. В исследовании, про- веденном на базе ЦЭПП МГППУ с использованием Опросника суицидаль- ного риска, не было получено статистически значимых различий ни по од- ной шкале опросника между группами нормы и риска (Банников с соавт., 2014). Опросник суицидальной мотивации Ю.Р. Вагина (Вагин, 1999) эф- фективен для дифференциальной диагностики при уже сформированных суицидальных намерениях и наличии доверительных отношений между

42 Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2020 г. № З-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функциони- рования психологических служб в общеобразовательных организациях». С. 49. URL: [http://www.ovd.com.ru/doc30.pdf.](http://www.ovd.com.ru/doc30.pdf)

подростком и психологом, что ограничивает его применение на скринин- говом этапе диагностики»43.

Для проведения **мониторинга несовершеннолетних, склонных**

**к суицидальному поведению** (углубленной психодиагностики обучаю- щихся группы риска по суицидальному поведению) предлагаем следую- щие методики на основе федеральных рекомендаций 44 и практического опыта школьных специалистов (Приложение 10):

1. Опросник Mini-mult (сокращенный вариант MMPI) – диагностика лич- ностных особенностей, возможных пограничных расстройств личности.
2. Шкала депрессии А. Бека – диагностика наличия депрессивных со- стояний.
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» – диагно- стика копинг-стратегий.
7. Методика Басса – Перри «BPAQ» – диагностика склонности к агрессии.
8. Карта риска суицида (в модификации Л.Б. Шнейдер) – количествен- ная 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 характери- стики личности; склонность к агрессивным реакциям,преобладающие ко- пинг-стратегии.Данные методики используются также для повторного об- следования подростков по результатам проведенной психолого- педагогической работы.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Выявляемые факторы** | **Срок**  **проведения** | **Диагностический**  **инструментарий** | **Отчетный**  **документ** |
| **Выявление первичных признаков социально психологического неблагополучия в ходе плановой диагностики** | | | |
| Психолого-педагогичес-  кая диагностика особен- | В течение учеб-  ного года в со- | Стандартные психологи-  ческие диагностические | Информа-  ционная |

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

44 Там же. С. 24–26.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ностей протекания адап- тационного периода, причин дезадаптации, диагностика социально- психологического клима- та в классах, личностных и эмоционально-волевых особенностей обучаю- щихся, факторов риска  и факторов защиты | ответствии  с годовым пла- ном работы пе- дагога-психо- лога образова- тельной орга- низации | методики, направленные на выявление указанных факторов | карта клас- са (группы) |
| **Мониторинг факторов риска суицидального поведения несовершеннолетних**  **(поведенческих, словесных, эмоциональных признаков суицидальной угрозы)** | | | |
| **I этап мониторинга** | | | |
| Определение потенци- альных социальных и по- веденческих факторов развития/наличия кри- зисной ситуации у обу- чающихся.  Определение степени выраженности уровня тревоги и тревожности | Два раза в те- чение учебного года: октябрь, март | 1. Карта наблюдения для классных руководителей   «Наличие факторов кри- зисной ситуации у обу- чающихся».   1. Карта наблюдения для родителей «Оценка фак- торов кризисной ситуа- ции у обучающихся». 2. Методика САН: само- чувствие, активность, настроение. 3. Тест «Шкала тревоги Спилбергера– Ханина, STAI» | Аналитико- статистиче- ская справ- ка по ре- зультатам анализа карт наблюде- ния, запол- ненных классными руководи- телями и родителя- ми, прото- колов фик- сации ре-  зультатов |
| **II этап мониторинга (углубленное психодиагностическое обследование)** | | | |
| Диагностика личностных особенностей, возмож- ных пограничных рас- стройств личности, нали- чия депрессивных состо- яний, чувства безнадеж- ности, уровня субъектив- ного ощущения одиноче- ства, уровней самооцен- ки и притязаний, копинг- стратегий, склонности  к агрессии | По результатам первого этапа мониторинга | 1. Методика «Мини-   мульт».   1. Шкала депрессии А. Бека. 2. Шкала безнадежности А. Бека. 3. Методика субъектив- ного ощущения одиноче- ства Д.Рассела   и М. Фергюсона.   1. Методика определения самооценки Дембо – Ру- бинштейн. 2. Методика «Способы совладающего поведе-   ния» Р. Лазаруса. | Психологи- ческое за- ключение, информа- ционная карта |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1. Методика уровня агрессии Басса – Перри   «BPAQ».   1. Карта риска суицида   (в модификации Л.Б. Шнейдер) |  |
| **Повторное диагностическое обследование по результатам реализации индивиду-**  **альной программы сопровождения (ИПС)** | | | |
| Динамика оценки де- прессивного состояния, чувства безнадежности, уровня субъективного ощущения одиночества, уровней самооценки и притязаний, копинг- стратегий, развития ан-  тисуицидальных факто- ров | По результатам оказанной пси- холого- педагогической помощи под- ростку | Тот же диагностический комплекс | Психологи- ческое за- ключение (с указани- ем динами- ки) |

Необходимо отметить, что с помощью предлагаемых методик не может быть оценен риск развития суицидального поведения в случаях острой реак- ции на посттравматическое событие, произошедшее после проведения мони- торинга, 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 Поряд- ку межведомственного взаимодействия по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних (2020). «Факторы риска суицидального поведения несовершеннолетних» (Приложение11).

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

Полученные результаты проведенного углубленного психодиагности- ческого обследования обрабатываются и анализируются педагогом- психологом. Данные, полученные по результатам проведения второго эта- па мониторинга педагогом-психологом, фиксируются в специальной ин- формационной карте, в которой указываются выявленные факторы риска (Приложение 12).

В соответствии с п. 4.2 Порядка межведомственного взаимодействия по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних, «по резуль- татам мониторинга психологом (иным уполномоченным лицом) образова- тельной организации готовится заключение, в котором указываются (опи- сываются) выявленные факторы риска у несовершеннолетних и даются ре- комендации классным руководителям (мастеру группы), педагогам по ор- ганизации дальнейшей работы с ними и классом/группой в целом, а также готовятся рекомендации для родителей (законных представителей) несо- вершеннолетних по выстраиванию взаимоотношений с детьми».

Таким образом,по результатам второго этапа мониторинга на каждого обучающегося, обнаружившего риски суицидального поведения, составля- ется психологическое заключение по стандартным правилам, предъявляе- мым к написанию психологического заключения. С психологическим за- ключением необходимо ознакомить родителей (законных представителей). В зависимости от выявленных факторов риска развития суицидального по- ведения определяются направления дальнейшего психолого-педагогичес- кого сопровождения. Данные, указанные в психологическом заключении, которое оформляется для ознакомления с ним родителей (законных пред- ставителей), должны быть описаны в простой форме для понимания лица- ми, не имеющими специальной профильной подготовки в области психо- логического и психического здоровья.

Диагностическим признаком суицидального поведения является выра- женная 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 МГППУ45:

* группа с риском самоповреждений;
* группа акцентуированных личностей с признаками кризисного состо- яния (безнадежность, одиночество, депрессия);
* группа с признаками кризисного состояния без акцентуаций (безна-

дежность, одиночество, депрессия);

* группа акцентуированных подростков с повышенными показателями по агрессии46.

45 Методические рекомендации для педагогов-психологов образовательных орга- низаций по диагностике факторов риска развития кризисных состояний с суицидаль- ными тенденциями у обучающихся 7–11 классов. С. 5–6.

46 Там же.

Данные поведенческие и эмоциональные паттерны соответствуют по- граничным, невротическим и нарциссическим типам личности. Обучаю- щиеся,у которых диагностируются указанные выше признаки суицидаль- ного поведения, требуют дальнейшего психолого-педагогического сопро- вождения. Информация о потенциальном суицидальном риске несовер- шеннолетних, имеющих выраженные признаки самоповреждения, словес- ные высказывания, показатели депрессии и безнадежности, направляется в субъекты межведомственного взаимодействия (о чем уведомляются ро- дители / законные представители).

Важным критерием для организации планирования и реализации меро- приятий психолого-педагогического сопровождения является **степень су- ицидального риска.** Для оценки степени суицидального риска использу- ют результаты углубленной психологической диагностики, наблюдения, информацию от третьих лиц, которые могут быть обобщены и проанали- зированы. 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 специализирован- ной медицинской помощи.

При наличии симптоматики депрессивного состояния (данный показатель коррелирует с выраженным чувством безнадежности, высоким уровнем субъективного ощущения одиночества, низким уровнем самооценки, рас- стройствами личности),наличии самоповреждающего поведения также необходима консультация врача-психиатра, психотерапевта. Данная реко- мендация в письменной форме доводится до сведения родителей (законных представителей). Такую рекомендацию можно оформить, например, в виде протокола индивидуальной беседы педагога-психолога с родителями (закон- ными 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 представите- лей) обучающегося в запечатанном конверте или через закрытые каналы передачи информации с целью исключения неверной интерпретации дан- ных. Пример психологического заключения по результатам психологиче- ского обследования, составляемого для профильного специалиста (врача- психиатра/психотерапевта) представлен в Приложении 14.

48

**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 сле- дующие компоненты:

1. Оповещение родителей (законных представителей) о наличии риска развития суицидального поведения и рекомендации по направлению в ме- дицинские организации.
2. Составление индивидуального плана психолого-педагогического со- провождения подростка.
3. Выработка рекомендаций для педагогов и родителей по взаимодей- ствию с подростком.
4. Консультирование несовершеннолетних и членов семьи на базе про- фильных организаций, оказывающих кризисную психологическую помощь.
5. Индивидуальная работа (психологическое консультирование) педа- гога-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 дове- дения до сведения родителей (законных представителей) результатов об- следования образовательные организации проводят психолого-педагоги- ческие консилиумы с целью оказания своевременной комплексной психо- лого-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 со- провождения (далее – ИПС) подростка, проведение групповых и (или) ин- дивидуальных занятий с подростком, профилактическую деятельности

с подростком, другие условия психолого-педагогического сопровождения в рамках компетенции образовательной организации.

Программа сопровождения должна быть обозначена грифом «Для слу- жебного 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 ответ- ственными 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 ока- занию ему психологической помощи, проведение коррекционно-разви- вающих занятий как индивидуальных, так и групповых, мероприятий по формированию поддерживающего окружения несовершеннолетнего, рабо- ты с родителями (законными представителями) несовершеннолетнего

и иных мероприятий, разработанных на основе рекомендаций психолога (иного уполномоченного лица)» 47. 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 сопровож- дения обучающихся реализуются на основании письменного согласия ро- дителей (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, нуждающе- гося в психолого-педагогической и медико-социальной помощи оформля- ется по форме № 3 в соответствии с вышеуказанным Порядком.

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

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

47 Порядок межведомственного взаимодействия по профилактике суицидального по- ведения несовершеннолетних (Приложение к постановлению межведомственной комис- сии 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/.](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 под- росток 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 (психи- атру, врачу-психотерапевту, медицинскому психологу) для более точного определения его состояния и оказания психологической помощи, в случае необходимости – фармакологической помощи»48.

Индивидуальная программа сопровождения детей из группы суици- дального риска формируется педагогом-психологом в зависимости от каж- дой конкретной ситуации и проводится предпочтительно в индивидуаль- ной форме, поскольку в основе каждой ситуации лежат личные субъектив- но переживаемые как сложные, неразрешимые обстоятельства жизни.

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

В процессе индивидуального психологического консультирования обу- чающихся, находящихся в кризисных состояниях, можно выделить следу- ющие этапы: начальный, основной и завершающий.

Задачами **начального этапа** психологического консультирования яв- ляются:

1. информирование об особенностях, условиях психологического кон- сультирования и сопровождения;
2. мотивирование подростка на работу с психологом;
3. сбор информации, определяющей проблему;
4. формулировка целей (запроса) работы: следует помнить, что рас- плывчатые цели означают расплывчатую работу и соответственный конеч- ный 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 явля- ются:

1. выявление травмирующих переживаний;
2. оптимизация психоэмоционального состояния;

48 Миллер Л.В. Организационные аспекты оказания психологической помощи несо- вершеннолетним, склонным к суицидальному поведению // Психологическая наука

и образование. 2013. № 4. URL: [http://psyedu.ru/journal/2013/4/Miller.phtml.](http://psyedu.ru/journal/2013/4/Miller.phtml)

1. обучение подростка навыкам саморегуляции;
2. коррекция неадаптивных личностных установок, обусловливающих развитие кризисных состояний;
3. обучение навыкам совладающих копинг-стратегий;
4. развитие способности к активизации внутренних и внешних ресурсов. На ранних этапах индивидуального психолого-педагогического сопро-

вождения одним из эффективных методов является разработка совместно с подростком, имеющим суицидальные наклонности, «Плана безопасно- сти» – системы средств, которые могут остановить кризис, предотвратить самоповреждающее поведение. «План безопасности» должен всегда быть доступен для использования подростком. Это могут быть записи в блокно- те, личном дневнике.

«План безопасности» должен включать пять шагов49:

1. Описание сигналов (триггеров), предупреждающих о возможности суицида.
2. Копинг-стратегии, которые могут использоваться самостоятельно.
3. Список людей, которые могут помочь справится с кризисным состо- янием 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 безопас- ности» 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 само- повреждающее поведение, «План безопасности» также можно использо- вать для предотвращения такого поведения.

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

49 Холмогорова А.Б. Протокол когнитивно-бихевиоральной терапии пациентов, пе- реживающих суицидальный кризис // Современная терапия в терапии 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 под- ростком. Среди копинг-стратегий могут быть: принятие ванны, занятие спор- том, прогулка, просмотр фильмов, роликов в интернете, прослушивание му- зыки или игра на музыкальном инструменте, приготовление еды и т.д. Пере- численные варианты поведения в первую очередь должны подходить под- ростку, приносить ему удовольствие. Если подросток не любит рисовать, считает, что выполняет это плохо, тогда рисование не будет эффективной ко- пинг-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 под- ростку переключиться с негативных мыслей, настроений, желаний.

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

На **третьем и четвертом шагах** необходимо составление списка дове- ренных и близких лиц, к которым подросток может обратиться за помо- щью. Обязательно нужно записать телефонные номера, чтобы эта инфор- мация была доступна в любой момент. Список таких людей можно разде- лить на две группы:

1. люди, которые могут помочь отвлечь подростка от суицидальных мыс- лей, которым он может сообщить, что в настоящее время находится в кри- зисном состоянии, но при этом им необязательно знать все подробности,
2. люди, к которым подросток может обратиться за помощью и откро- венно рассказать о своих переживания, своем состоянии.

Если посторонняя помощь не помогла, подросток переходит к пятому этапу «Плана безопасности». **Пятый шаг** – составление списка професси- ональных учреждений, в которые можно обратиться за оказанием квали- фицированной помощью. 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, саморе- флексии, совладания со стрессом.

Как уже было сказано выше, постоянно повышенное чувство тревоги является одним из показателей наличия кризисного состояния. В результа- те влияния стрессовой ситуации у человека возникает целый спектр нега- тивных эмоций и эмоциональных состояний. В процессе практики психо- логи часто сталкиваются с тем,что подросткам трудно дифференцировать и идентифицировать свои чувства, а ведь для регуляции своего эмоцио- нального состояния в первую очередь необходимо понимание: «Что я чув- ствую прямо сейчас?».

Техники когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), диалектико-пове- денческой терапии (ДПТ) являются эффективными в решении поставлен- ных задач.

Задачами **завершающего этапа консультирования** в рамках индиви- дуальной программы сопровождения подростка являются:

1. закрепление полученных навыков, фиксация положительных резуль- татов;
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 эмо- ционального состояния, проработку негативных эмоций, обучение спосо- бам совладания с эмоциональными реакциями, коррекцию деструктивных установок, самооценки и самоотношения, на расширение диапазона пове- денческих реакций, повышение жизнестойкости, поиск ресурсов, построе- ние позитивной картины будущего.

Педагог-психолог, реализуя индивидуальную программу сопровожде- ния, может использовать в своей работе различные упражнения и техни- ки50. Приведем примеры упражнений, которые могут быть применены пе- дагогом-психологом на основном этапе консультативной работы с под- ростками, переживающими в кризисные состояния.

# Техника «Личная карта эмоций»51

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. Со- ставьте список таких эмоций и чувств. Важно, чтобы подросток самостоя- тельно 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 состави- ли. Например: «Если бы у грусти был свой цвет, какого цвета она была бы?». Напротив названия каждого чувства и эмоции попросите подростка сделать

50 Шнейдер Л.Б. Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьных психологов. Лекции 5–8. Москва: Педагогический университет «Первое сен- тября», 2009. 88 с.

51 Авторская разработка Брагиной О.А.

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

* 1. Далее попросите подростка закрасить выбранными цветами фигуру человека. Это задание следует выполнять интуитивно, не задумываться над тем, какой цвет соответствует эмоциям и чувствам. Как только задание бу- дет 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 самостоятель- ного использования. Начинайте с обсуждения положительных эмоций

и постепенно переходите к негативным. Рассмотрим примеры обсуждения.

**Пример 1. Эмоция грусть.** Психолог: «Как бы ты мог продолжить та- кую 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 чувству- ешь грусть в своем животе?».

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

Психолог: «Всегда ли чувство грусти так проявляется в твоем поведе- нии 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, ино- гда 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 проявляет- ся в твоем 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: *Жела- ние нанести себе вред, плохие мысли, пассивность – это не мое привычное*

*состояние. Мне сейчас грустно, потому что я поругался с другом. Пони- мая 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 ча- сти 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?».

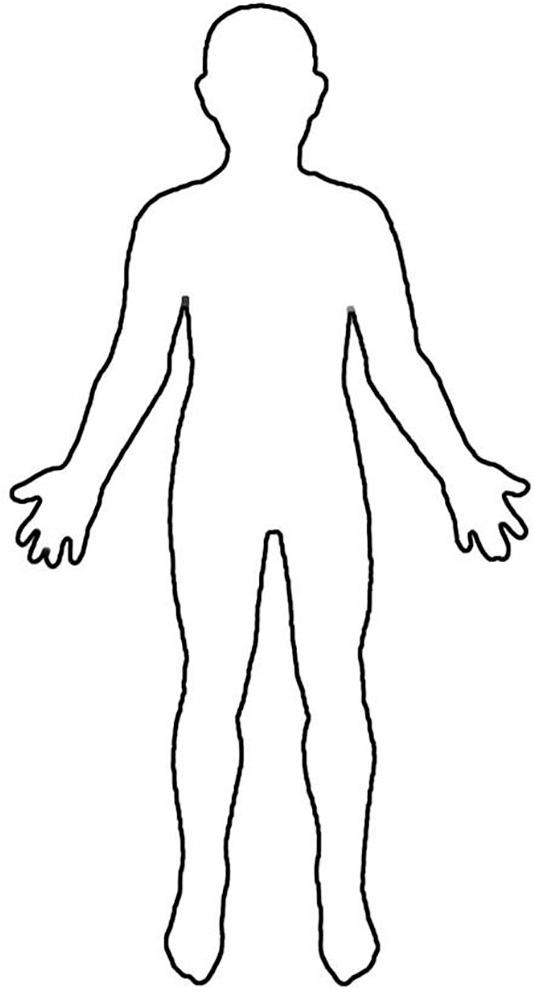
Подросток: «Я могу начать говорить что-то обидное, повышать голос». Психолог: «То есть ты начинаешь злиться?».

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 возмож-

ности пройтись?».



Подросток: «Отвлечься как- нибудь».

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

Таким образом, анализируя приведенные примеры,мы видим, что информация, которую полу- чает педагог-психолог в ходе об- суждения, дает значительно боль- ше направлений для работы, чем просто развитие у подростков навыков саморефлексии. В пер- вую очередь подросток получает опыт осознания негативных эмо- ций и их конструктивного выра- жения.

*Рисунок 1.* Контур человека

# Дневник настроений, мыслей и чувств52

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ситуация** | **Мысли,**  **образы** | **Эмоции,**  **настроение** | **Ощущения**  **в теле** | **Поведение** |
| Гулял с друзь- | Я всегда шучу | Обида. | Хотелось пла- | Молчал всю |
| ями вчера. | неудачно. | Злость. | кать. | дорогу. Хоте- |
| Я решил пошу- | Ваня ко мне | Грусть. | Напряжение | лось уйти до- |
| тить, но Ваня | плохо относит- | Стеснение | в руках | мой… |
| и Глеб сказали, | ся. |  |  |  |
| что у меня не- | Я не могу быть |  |  |  |
| удачные шутки | интересным |  |  |  |
| и перестали |  |  |  |  |
| меня слушать |  |  |  |  |

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

Во втором столбце «Мысли, образы» предлагается ответить на вопро- сы: «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 чув- ства проявляются на физиологическом уровне.

В пятом столбце «Поведение» кратко описать, какой была поведенче- ская реакция на ситуацию.

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

52 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-карточки53

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 бу- маги для заметок в таком формате, чтобы на них было удобного делать за- писи, зарисовки и можно было использовать каждый день.

Если карточка составляется для совладания **с негативными мыслями**, то на одной ее стороне записывается пример негативных мыслей. Напри- мер: «Мне не отвечают друзья, потому что им нет дела до меня». На дру- гой стороне записывается то, что опровергает данную мысль, другие вари- анты объяснения ситуации и способы поведения, которые следует приме- нить в этой ситуации. Например: «Они могут не отвечать мне, потому сей- час 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 си-**

**туациями,** на одной стороне записывается ситуация, вызывающая нега- тивные эмоции. Например: «Я боюсь отвечать на уроке». На другой сто- роне записываются копинг-стратегии в этой ситуации.Например:

1. Поработать с чувством тревоги и страха, заполнив дневник настрое- ний, 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 анало- гично: 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.

53 Сокол Л., Фокс М.Г. Когнитивно-поведенческая терапия. Практическое руковод- ство: пер. с англ. Санкт-Петербург: Диалектика, 2021. С. 318–320.

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

Примерные фразы, которые можно использовать:

*Люди забояться 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 при- чинить 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 кон- сультаций 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.

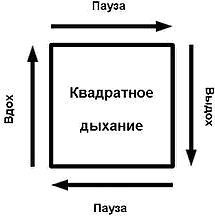
**10 шагов.** 10 – сделайте десять глубоких вдохов и выдохов. 9 – пере- числите девять предметов, которые вы сейчас видите. 8 – назовите восемь человек, которые вас поддерживают. 7 – перечислите семь цветов. 6 – назовите шесть вещей, которые делают вас счастливым. 5 – сделайте пять глубоких вдохов и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

# Дыхательные упражнения

**Дыхание по квадрату**. Эта техника помогает справиться со стрессом и мышечным напряжением.Дыхание выполняется по представленной ни-

же схеме (рис. 2.) в следующей последовательности: «Вдох – задержка ды-

хания – выдох – задержка дыхания».

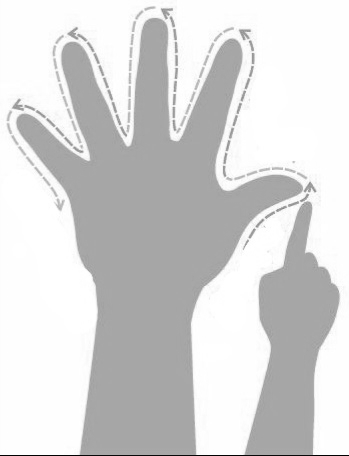


1. Мысленно представьте перед собой квадрат.
2. Сделайте глубокий вдох, мысленно считая до четырех.
3. Задержите дыхание, считая до четы- рех.
4. Сделайте выдох, одновременно счи- тая про себя до четырех.
5. Задержите дыхание, считая до четы- рех.
6. Повторите несколько раз.

*Рисунок 2.* Дыхание по квадрату

**Дыхание с помощью пальцев.** Дыхание выполняется по представлен-

ной схеме (рис. 3) в следующей последова- тельности: «вдох – выдох»



1. Мысленно или реально начните об- водить по контору свои пальцы, начиная с большого пальца и двигаясь к мизинцу,

так, словно вы обводите контур своей руки карандашом на бумаге.

1. Двигаясь по пальцу вверх, делайте глубокий вдох,считая про себя до трех.
2. Двигаясь взглядом по пальцу вниз, делайте глубокий выдох, считая про себя до трех.

*Рисунок 3.* Дыхание с помощью пальцев

# 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 упраж- нений 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 без- опасного места на отдельном листе красками или карандашами.

**ВЫДОХ (на 6**)

**ВЫДОХ (на 3)**



**ВДОХ (на 4)**

**ВДОХ (на 2)**

*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 положи-

тельные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов, препятствующих осуществлению суицидальных намерений.

К ним относятся:

* эмоциональная привязанность к родным и близким, значимость от- ношений с ними;

62

–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 окру- жающих, представления о неприемлемости самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
* умение компенсировать негативные личные переживания, использо- вать 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 фак- торов 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 сопро- вождение подростка-суицидента, его родителей и близких, предотвраще- ние подражательных суицидов относится к экстренной и кризисной психо- логической помощи. Ее задачи:

* снижение интенсивности острых стрессовых реакций у пострадавших (обучающиеся и их родители (законные представители), педагоги, админи- страция 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 психиче- ских последствий в результате воздействия травмирующего события;
* направление пострадавшего (пострадавших) на консультацию к вра- чу-суицидологу,медицинскому,кризисному психологу;
* реализация индивидуальной программы сопровождения в отношении несовершеннолетнего, совершившего суицидальную попытку и родителей с обязательным участием медицинских специалистов54.

Задачи третичной профилактики могут быть реализованы только ком- плексно и не должны решаться силами одной образовательной организа- ции. Однако образовательные организации могут аккумулировать и соб- ственные ресурсы обеспечения безопасности и благополучия образова- тельного пространства. Учитывая многочисленные угрозы безопасности образовательной среды, все актуальнее становится практика организации

54 Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2020 г. № З-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функциони- рования психологических служб в общеобразовательных организациях». С. 50–51.

URL: [http://www.ovd.com.ru/doc30.pdf.](http://www.ovd.com.ru/doc30.pdf)

и обучения школьной антикризисной команды 55. Оптимально такая прак- тика должна складываться при поддержке внешнего консультанта, оказы- вающего 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 суи- цида. Остановимся на психологических аспектах кризисной помощи, кото- рая должна оказываться подростку медицинским или кризисным психоло- гом,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.

1. *Когнитивная сфера:*

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

1. *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 несо- вершеннолетнего может психолог, имеющий дополнительную подготовку и опыт кризисного консультирования.

Преодоление кризисной ситуации, связанной с состоявшейся (незавер-

шенной) попыткой суицида, и предупреждение повторения таких попыток

55 Письмо Министерства просвещения РФ от 11 мая 2021 г. № СК-123/07 «Об уси- лении мер безопасности». Приложение. Рекомендации по организации действий в кри- зисной ситуации для участников образовательных отношений. URL: https:/[/www.ga](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400644837/)r[ant.ru/products/ipo/prime/doc/400644837/.](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400644837/)

в дальнейшем требуют от педагогов и родителей определенного уровня информированности. Согласно данным практикующих специалистов-су- ицидологов, риск повторения суицидальной попытки возрастает через две недели после произошедшего, через полгода и через год. Наиболее опас- ным периодом считаются первая – третья недели после предпринятой по- пытки. 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 воз- можности воспроизведения суицидальной попытки.При оценке риска по- вторения суицидальных попыток после незавершенного суицида необхо- димо 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 родителя- ми» и др.);
* насколько эмоциональным было реагирование на произошедшую си- туацию (важно, чтобы эмоции были отреагированы через плач или вер- бально, 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 суицидаль- ной попытки;
* какие смыслы (когнитивные оценки) открылись относительно про- изошедшей ситуации, относительно жизни в целом;
* есть ли вокруг подростка люди (взрослые, сверстники), которые смо- гут 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 56, подростки, в особенности при наличии расстройств личности, как правило, негативно относятся к лечению. После совершения суицидальной попытки они в подавляющем большинстве слу- чаев остаются неспособными к разрешению своих проблем. Поэтому им крайне важна помощь специалистов и прежде всего неотложная терапия

с последующей долговременной психотерапевтической коррекцией (осо- бенно семейной), а также (в ряде случаев) назначением психотропных средств. Очень важно мотивировать семью на индивидуальное обращение за медико-психиатрической помощью к специалистам профильных орга- низаций систем здравоохранения, кризисных центров. Информация о ме- дицинских центрах и линиях кризисной помощи для подростков и родите- лей приводится в Приложении 16.

В соответствии с п. 5.3. и 5.4 Порядка межведомственного взаимодей- ствия по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних 57, территориальные (муниципальные) комиссии по делам несовершеннолет- них и защите их прав организуют и координируют профилактическую ра- боту с несовершеннолетним и его семьей: на очередном заседании комис- сии 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 профилакти- ческой работы субъектов межведомственного взаимодействия;
* анализируют особенности личности несовершеннолетнего, его окру- жения,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 об- ратиться к психиатру для проведения обследования ребенка и назначения соответствующего лечения.

Образовательные организации, получив постановление территориаль- ной (муниципальной) комиссии по делам несовершеннолетних и защите их

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

57 Порядок межведомственного взаимодействия по профилактике суицидального по- ведения несовершеннолетних (Приложение к постановлению межведомственной комис- сии 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/.](http://saratov.gov.ru/gov/auth/komnesov/)

прав об организации индивидуальной профилактической работы с несо- вершеннолетним, его родителями, на консилиуме специалистов либо сове- те профилактики разрабатывают индивидуальную программу сопровожде- ния (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 обще- ственных организаций и объединений. Копия ИПС направляется всем субъектам межведомственного взаимодействия, участвовавшим в ее разра- ботке. Помощь несовершеннолетнему и членам семьи организуется с уча- стием межведомственных ресурсов, при этом возрастает роль медицинских организаций, специализированной психиатрической помощи.

Помимо оказания психологической помощи, психолого-педагогичес- кого и медицинского сопровождения подростка-суицидента, важно пони- мать, что каждый случай суицидальной попытки (и тем более завершен- ный суицид) является травматическим событием и оказывает сильное эмо- циональное воздействие на всех участников образовательного процесса.

По мнению специалистов кризисных служб, локальная работа только с су- ицидентом не преодолевает травматическую ситуацию в полном объеме.

В результате исследований установлено, что у тех представителей педкол- лектива и администрации школы, которые не были включены в проработку травматической ситуации, наблюдались противоречивые эмоциональные

и поведенческие реакции на любые сложные ситуации, происходящие в учебном процессе58.

Специалист по кризисной помощи Е.В. Бурмистрова, анализируя спе- цифику преодоления кризисной ситуации в условиях школы, подчеркива- ет, что педагоги сталкиваются с задачей не просто пережить случившееся самим, но и помочь детям. Позиция учителя на сегодняшний день парадок- сальна:лишь немногие учителя проходят обучение в области кризисного вмешательства, тогда как в большинстве случаев от них требуется оказа- ние помощи в чрезвычайной ситуации. При этом, особенности поведения учителя как значимого взрослого могут быть моделью реагирования на кризисную ситуацию для детей59. Таким образом, если произошла попытка суицида, то в поддерживающей психологической работе нуждаются все субъекты образовательного пространства: педагоги, одноклассники и ро-

58 Семенов В.В., Григолашвили, Жданова Л.В. Возможности оказания психологиче- ской помощи участникам образовательного процесса в переживании суицида учащего- ся. URL: [http://psyjournals.ru/cepp/issue/45357\_full.shtml.](http://psyjournals.ru/cepp/issue/45357_full.shtml)

59 Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупре- ждение 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 ко- манды,специалистов служб кризисной помощи.

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

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

1. Незамедлительность – необходимость скорого появления специали- ста в зоне события.
2. Приближенность к месту события.
3. Простота – должны быть удовлетворены базовые потребности: воз- можность 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. Участ- никами группы могут быть одноклассники, родители, педагоги. Время проведения – до2,5 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 пере- живаниями;
* взаимная поддержка;
* желательно, чтобы дебрифинг проводился за столом60.

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

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

60 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 со- бытий,т.е.восстановить картину событий;
* на этой фазе желательно говорить фактами, не допускать выражения эмоций.

# Фаза мыслей:

* участникам предлагают припомнить и рассказать об их первых ин- стинктивных 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.

1. **Фаза чувств (переживаний).** На этом этапе могут помочь такие во- просы:

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 воз-

можность?

1. **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.

# 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 симпто- мами;
* обсуждается, что можно сделать, чтобы справиться со своим состоя- нием.
* дебрифинг заканчивается тем, что ведущий (психолог) говорит, куда могут обратиться дети и взрослые за помощью, особенно, если их состоя- ние не улучшается, а ухудшается;
* разговор может завершиться раздачей памяток с полезной информа- цией.

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 за- вершенного суицида, должна достичь следующих целей:

* упорядочить информацию, выстроить последовательность событий;
* помочь учащимся лучше понять произошедшее, понять пострадавше- го (его проблемы, пусковые факторы, глубину отчаяния, его чувства);
* отреагировать свои чувства, повысить взаимопонимание и доверие между учащимися;
* помочь адаптироваться после случившегося, вернуть чувство самооб- ладания, утраченное равновесие;
* информировать учащихся об имеющихся очных экстренных и кри- зисных психологических службах в городе (районе), телефонах доверия (рассказать, для чего они существуют, как работают, оставить их номера телефонов)61..

Кроме экстренной кризисной помощи важно понимать общие направ- ления психолого-педагогической поддержки всех участников образова- тельных отношений.

# Направления психологической поддержки при посттравматиче- ском 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.

1. *Одноклассники:*

* корректное информирование о случае с целью предупреждения слу- хов и неверных трактовок;

61 Письмо Министерства здравоохранения РФ от 6 марта 2020 г. № 15-2/И/2-2645

«О методических рекомендациях „Суицидальное поведение несовершеннолетних (профилактические аспекты)“». ULR: https://[www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/](http://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 де- прессии;
* укрепление жизнестойкости, позитивного мировосприятия.

1. *Родители одноклассников:*

* корректное информирование о случае с целью предупреждения слу- хов и неверных трактовок;
* помощь в преодолении чувства тревоги и беспокойства;
* информация о факторах риска суицидального поведения в подростко- вом 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, хоте-

лось 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 по- дробностей 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 разго- вор должен быть в форме диалога, в котором ребенок может высказаться.

Нужно объяснять детям, что нет ничего стыдного в том, чтобы иметь про- блемы и обращаться за помощью, а также рассказать, куда и к кому они мо- гут обратиться за помощью конкретно. Также существенно, чтобы дети по- нимали: 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»62.

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

К основным стратегиям превенции суицидального поведения подрост- ков можно отнести:

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

62 Зыков А.В. Работая с суицидентами, важно быть на стороне жизни // Психологи- ческая газета. 2015. 27 октября. URL: [/http://ps](http://psy.su/feed/5028/)y[.su/feed/5028/.](http://psy.su/feed/5028/)

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

72

1. Направление внимания и усилия классных руководителей, педагогов- психологов, социальных педагогов, других педагогических работников на раннее выявление социально-психического неблагополучия детей и под- ростков.
2. Развитие командного подхода к профилактической деятельности, практик становления и обучения школьных антикризисных команд.
3. Наращивание ресурсов межведомственного взаимодействия и специ- ализированной медицинской помощи, особенно в сфере вторичной и тре- тичной профилактики суицидальных рисков у подростков.

**ЛИТЕРАТУРА**

# Основная литература:

1. Аутодеструктивное поведение в подростковом возрасте: профилак- тика и основы психолого-медико-педагогической помощи : методические рекомендации / автор-сост. Н.А. Польская. – Москва : ФГБНУ «Центр за- щиты прав и интересов детей», 2019. – 58 с.
2. Бурмистрова, Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде) : методи- ческие рекомендации для специалистов системы образования /

Е.В. Бурмистрова. – Москва : МГППУ, 2006. – 96 с.

1. Гринбергер, Д. Разум рулит настроением. Измени свои мысли, при- вычки, здоровье, жизнь / Д. Гринбергер, К.Падески. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 320 с.
2. Диагностика эмоционального благополучия школьников: профилак- тическая работа с семьями в социально опасном положении : учеб.-метод. пособие / сост.: М.Ю. Михайлина, Я.К. Нелюбова. – Саратов : ГАУ ДПО

«СОИРО», 2017. – 64 с.

1. 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.
2. Зайцев, В.П. Вариант психологического теста Мini-Мult / В.П. Зайцев

// Психологический журнал. – 1981. – № 3. – С. 118–123.

1. Зайцев, В.П. Психологический тест СМОЛ / В.П. Зайцев // Актуаль- ные вопросы восстановительной медицины. – 2004. – № 2. – С. 17–19.
2. 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).
3. Крюкова, Т.Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк // Журнал практического психолога. – 2007. – № 3. – С. 93–112.
4. 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 (дата об- ращения: 08.06.2021).
5. 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.

1. Методические рекомендации для педагогов-психологов образова- тельных 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.
2. Методические рекомендации для педагогов-психологов и социаль- ных педагогов по работе с родителями обучающихся образовательных ор- ганизаций по проведению профилактической работы с несовершеннолет- ними, склонными к суицидальному поведению / Министерство образова- ния и науки Российской Федерации ; ФГБНУ «Центр защиты прав и инте- ресов детей». – Москва, 2018. – 29 с.
3. 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).
4. Нелюбова, Я.К. Профилактика суицидальных рисков в образовании: направления помощи и поддержки / Я.К. Нелюбова // Образование и здо- ровье в современном мире : сб. науч. статей / под ред. И.М. Ильковской. – Саратов : Научная книга, 2015. – С. 73–82.
5. Ничипоренко, В.В. Суицидология: вопросы клиники, диагностики и профилактики / В.В. Ничипоренко, В.К. Шамрей. – Санкт-Петербург : Военно-медицинская академия, 2007. – 528 с.
6. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды

:метод.рекомендации для руководителей общеобразовательных организа- ций / под ред. Л.П. Фальковской. – Москва : ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. С. 14–18. – URL: https://tinyurl.com/y28b4e5r (да- та обращения: 08.06.2021).

1. Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде : мет. рекомендации для педагогов образовательных организаций / Ми- нистерство просвещения Российской Федерации ; ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей». – Москва, 2018. – URL: https://tinyurl.com/r3wjmr5s (дата обращения: 08.06.2021).
2. Организация просветительской работы с родителями по вопросам профилактики девиантного поведения : метод. рекомендации для руково- дителей образовательных организаций / сост.: Н.В. Дворянчиков, В.В. Де- либалт, А.О. Казина и др. – Москва : ФГБОУ ВО МГППУ, 2018. – 112 с.
3. Порядок межведомственного взаимодействия по профилактике суи- цидального поведения несовершеннолетних (Приложение к постановле- нию 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).
4. Предотвращение насилия в образовательных организациях: ин- форм.-метод. пособие для руководителей и педагогических работников об- разовательных организаций / сост.: Л.А. Глазырина, М.А. Костенко,

Е.В. Лопуга ; под ред. Т.А. Епояна. – 2-е доп. изд. – Барнаул, 2017. – 147 с.

1. Психологический дебрифинг : мат. для участников республиканско- го модульного семинара-практикума «Современные технологии работы

с ребенком в кризисной ситуации» / ГУ РК «Республиканский центр пси- холого-педагогической, медицинской и социальной помощи», 2017. URL: https://tinyurl.com/4kt4hz3j (дата обращения: 08.06.2021).

1. Психолого-педагогическое сопровождение развития жизнестойко- сти в современном образовательном пространстве : учеб.-метод. пособие / сост.: Г.Н. Малюченко, С.В. Шанин. – Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2018. – 104 с.
2. Результаты региональной оценки по модели PISA. Саратовская об- ласть. 2019 / Федеральный институт оценки качества образования. – URL: soiro64.ru›…regionalnoj-ocenki-po-modeli-pisa.pdf (дата обращения: 08.06.2021).
3. Самохвал, В.Г. Особенности деструктивного поведения в молодеж-

ной среде / В.Г. Самохвал. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ osoben- nosti-destruktivnogo-povedeniya-v-molodezhnoy-srede (дата обращения: 08.06.2021).

1. 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/> cepp/issue/45357\_full.shtml (дата обращения: 08.06.2021).
2. Сокол, Л. Когнитивно-поведенческая терапия : практическое руко- водство / Л. Сокол, М.Г. Фокс ; пер. с англ. – Санкт-Петербург : ООО

«Диалектика», 2021. – 384 с.

1. 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).
2. Солдатова, Г.У. Мы в ответе за цифровой мир: профилактика де- структивного 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).
3. Шнейдер, Л.Б. Кризисные состояния у детей и подростков: направ- ления работы школьных психологов : лекции 5–8 / Л.Б. Шнейдер. – Москва : Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 88 с.
4. Холмогорова, А.Б. Протокол когнитивно-бихевиоральной терапии пациентов, переживающих суицидальный кризис / А.Б. Холмогорова // Со- временная терапия в психиатрии и неврологии. – 2014. – № 1. – С 26–29.

# Дополнительная литература:

1. Банников, Г.С. Ведущие механизмы самоповреждающего поведения у подростков: по материалам мониторинга в образовательных организаци- ях / Г.С. Банников, Н.Ю. Федунина, Т.С. Павлова и др. // Консультативная психология и психотерапия. – 2016. – Т. 24, № 3. – С. 42–68.
2. 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).

1. Билецкая, Н.Х. Вторичная психологическая профилактика самоповреждающего поведения школьников / Н.Х. Билецкая, С.А. Бело- усова, 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 обра- зовательной среде – 2020. – URL: https://rospsy.ru/vestnik2020-4 (дата об- ращения: 08.06.2021).
2. 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.
3. Варлакова, Ю.В. Профилактическая программа психолого- педагогического сопровождения обучающихся на этапе подготовки

к итоговой аттестации «STOP-стресс» / Ю.В. Варлакова // Сетевой журнал

«Вестник практической психологии образования». – 2020. – № 4. – С. 25–

1. Тема выпуска: Всероссийский конкурс лучших психолого-педа- гогических программ и технологий в образовательной среде – 2020. – URL: https://rospsy.ru/vestnik2020-4 (дата обращения: 08.06.2021).
   1. Диагностика суицидального поведения подростков : метод. реко- мендации. – Санкт-Петербург : ЛОИРО, 2020. – 28 с.
   2. Кёрнер, К. Проведение диалектической поведенческой терапии : практ. руководство / К. Кёрнер. – Санкт-Петербург : ООО «Диалектика», 2019. – 288 с.
   3. Комплексная программа по сопровождению несовершеннолетних группы суицидального риска / авторы-сост.: О.Ю. Черторицкая, О.А. Бобух ; Белгородский региональный центр психолого-медико-социального сопро- вождения. – Белгород, 2020. – URL: <http://psy-centre-31.ru/images/docs/> proekt/2Kompl\_soprov\_suic.PDF (дата обращения: 08.06.2021).
   4. Кривцова, С.В. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с млад- шими подростками / С.В. Кривцова. – Москва : Генезис, 2012. – 336 с.
   5. 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).

* 1. 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.
  2. 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).
  3. Собчик, Л.Н. Стандартизированный многофакторный метод ис- следования личности СМИЛ / Л.Н. Собчик. – Санкт-Петербург : Речь, 2000. – 219 с. – URL: <http://www.miu.by/kaf_new/mpp/001.pdf>(дата обраще- ния: 08.06.2021).
  4. 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.

* 1. 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).
  2. Сценарий Всероссийского родительского собрания «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков», 2017г. /ФГБНУ

«Центр защиты прав и интересов детей». – URL: https://fcprc.ru/materials- category/vserossijskoe-roditelskoe-sobranie/ (дата обращения: 08.06.2021).

* 1. 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).
  2. 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 (дата обращения: 23.06.2021).
  3. 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.

77

*Приложение 1*

# Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе у несовершеннолетних

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Поведенческие Слове** | **сные Эмоциональные** |  |
| Любые внезапные измене- ния в поведении и настро-  ении | Разговоры и высказывания на тему смерти | Признаки депрессии |
| Изменения во внешнем виде, неряшливость в  одежде, пренебрежение гигиеной | Намеки на желание уме- реть или о нежелании про- должать жизнь | Затяжное подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон |
| Изменения в учебных привычках – пропуск за- нятий, отказ от выполне-  ния домашних заданий | Шутки, иронические вы- сказывания о бессмыслен- ности жизни | Чувство беспомощности, безнадежности, бессилия |
| Резкое снижение успевае- мости, проявление безраз- личия к учебе и оценкам | Поиск решения проблем не дает результата, заво- дит в тупик, наводит на  мысли о смерти | Чувство одиночества |
| Проблемы концентрации внимания, снижение успе- ваемости, активности, не- способность к волевым  усилиям | Полярность мышления и высказываемых оценок | Растерянность, упадок сил |
| Потеря интереса к тому, чем раньше любил зани- маться | Видит вещи в черно-белом цвете, либо «все хорошо», либо «все плохо» | Усталость, инерция, ощу- щение, что энергии не хватает даже на маленькие  дела |
| Отдаление от друзей, из- бегание общения с одно-  классниками | Уверения в беспомощно- сти и зависимости от дру-  гих | Потеря уверенности в себе или самоуважения |
| Избегающее поведение  (уходы из дома, прогулы в школе) | Обвинения окружающих или самообвинения | Чрезмерная самокритика или необоснованное чув-  ство вины |
| Изменения аппетита и ве-  са, изменения в пищевых привычках | Разговоры об отсутствии ценности жизни | Страхи, беспокойство |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Употребление алкоголя или таблеток | Прямые или косвенные  сообщения о суицидаль- ных намерениях | Повышенная тревожность |
| Изменения в режиме сна спит слишком мало или слишком много, выглядит не выспавшимся, усталым | Мысли и слова о соб- ственной слабости и ник- чемности | Чувство собственной малозначимости, зависи- мости от других |
| Замкнутость, отгорожен- ность, рассеянность | Фразы, в которых присут- ствует невозможность терпеть душевную боль:  «Это выше моих сил»,  «Не могу этого вынести»,  «Лучше бы мне умереть»,  «Скоро все проблемы бу- дут решены» | Чрезмерная самокритика или необоснованное чув- ство вины |
| Частое прослушивание траурной или печальной музыки | Фразы, в которых присут- ствует «ненависть»  и «одиночество»:  «Ненавижу жизнь»,  «Никому я не нужен» | Переживание горя, отчая- ния, одиночества |
| Расставание с дорогими вещами или деньгами | Высказывания, в которых присутствуют «мститель- ные» 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, кон- трастность переживаний  («люблю – ненавижу») |
| Рискованное поведение  с высоким риском причи- нения вреда своей жизни и здоровью | Несвойственная молчали- вость, высказывания  с двойным смыслом, свя- занные со смертью, сим- волические высказывания | Раздражительность, угрю- мость, импульсивность |
| Враждебное поведение, асоциальные поступки, инциденты с правоохрани-  тельными органами | Враждебные высказыва- ния в адрес педагогов, од- ноклассников, родителей | Вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим |
| Подведение итогов, при- ведение дел в порядок, написание записок-«заве-  щаний» | Слова, фразы, в которых звучит прощание | Смена эйфорических со- стояний приступами отча- яния |
| Приобретение средств со- вершения суицида | Сообщение о конкретном плане суицида | Эмоциональная вязкость, застревание на своих пе-  реживаниях, неумение от- влечься |

79

*Приложение 2*

# 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/.](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.](http://www/) ligainternet.ru.
5. Линия помощи «Дети онлайн». URL: <http://www.fid.su/> pro- jects/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/.](http://www.kaspersky.ru/blog/tips-for-kids-all-episodes/8734/)
8. Кибербезопасность для детей и подростков. Блог Касперского

(kaspersky.ru).

1. Классный час: «Киберугрозы современности: главные правила их распознавания и предотвращения» / Инфоурок. URL: https://infourok.ru/ klassnyy\_chas\_kiberugrozy\_sovremennosti\_glavnye\_pravila\_ih\_raspoznavaniya

\_i\_predotvrascheniya\_6-122803.htm.

1. Информационная безопасность. Учебные и методические пособия для 2–11 классов. Безопасность. URL: https://lbz.ru/books/1105/.
2. 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.](http://d-russia.ru/wp-content/uploads/2019/03/tsifrovaya-gigiena.pdf)
3. Алгоритм действий для педагогов по раннему выявлению и реаги- рованию на деструктивное поведение несовершеннолетних, проявляющее- ся под воздействием информации негативного характера, распространяе- мой в сети Интернет. Москва, 2020. 30 с. URL: file:///D:/4.02.21/Алго- ритм\_Педагоги\_деструктивное%20поведение.pdf9.
4. Алгоритм действий для родителей обучающихся по раннему выяв- лению 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.

81

1. Автономная некоммерческая организация «Центр изучения

и сетевого мониторинга молодежной среды». URL: https://www.cism- ms.ru/ob-organizatsii/.

*Приложение 3*

# Практикум для подростков по развитию информационной безопасности и профилактике суицидальных рисков63

**Упражнение 1. «Заметь и поддержи»**

*Задачи:*

* познакомить участников с возможностями интернета в оказании по- мощи 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 моло- дых людей в трудных жизненных ситуациях, а иногда единственным ме- стом, 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.

63 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 ин- тернете: учеб.-метод. пособие. Москва: Когито-Центр, 2019. С. 152–157. URL: https://tinyurl.com/32pzatzh.

*Карточка 2*



*У вас все в порядке?*

**komanda**

Если вы или кто-то из ваших знакомых боретесь с нарушениями пищевого поведения, желанием

навредить себе или мыслями о самоубийстве, озна- комьтесь со списком консультативных служб, ко- торые могут вам помочь, на этой странице.

Источник: support

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

1. Выбрать ресурс, который может «заметить» признаки кризисного психологического состояния (это могут быть поисковые ресурсы, социаль- ные сети, тематические сайты и т.д.).
2. Придумать, как и по каким признакам он может это заметить (напри- мер, слова, введенные в поисковой запрос, лайки к определенным записям и т.д.).
3. Придумать, как будет выглядеть страничка (например, предупрежде- ние в центре, открываться отдельная страница и т.д.).
4. Наполнить страницу содержанием: написать текст поддержки.
5. Найти в интернете ресурсы помощи людям в кризисных психологи- ческих 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 возможно- сти сделать это на компьютере,можно оформить слайд/картинку/документ и поделиться ей с другими).

Ведущий предлагает участникам вывесить свои страницы на стене. По- сле 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 со- общества.

*Необходимые материалы*: личные смартфоны, флипчарт.

*Время проведения*: 30 минут.

*Целевая группа*: подростки.

*Процедура проведения.* Ведущий предлагает участникам обсудить, ка- кими 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 со- циальной сети из наиболее актуальных. Ведущий рассказывает участникам о том, что в каждой социальной сети есть свои правила и также возмож- ность 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 ис- следовать 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 (чер-

ный список, фильтрация ленты и т.д.)?

1. 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 упраж- нения обсуждаются следующие вопросы:

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

1. Что можно посоветовать разработчикам?
2. Почему этот механизм важен?
3. Как он может помочь или кого он может спасти?
4. 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 близ- ких 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 разделиться 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 труд- ной 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 мож- но 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 кар- тинки и текст, если есть возможность, и сделайте коллаж).

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

*Вопросы для общей дискуссии:*

1. Какие посты оказались наиболее эффективны? Как вам кажется, по- чему?
2. На какие группы вы бы подписались / посоветовали подписаться ва- шим 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*:

86

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 пользова- телям социальных сетей?
5. Что еще может в социальных сетях навредить людям с суицидаль- ными 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 темати- ки на человека?
9. Как с помощью интернета можно получить помощь? Где и как ее найти?

*Приложение 4*

# Урок с элементами мини-тренинга для подростков

**«Травле – нет!**64**»**

*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 про- блеме;

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(в5 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 организа- торов.Психолог проводит занятия в полном объеме, чтобы ребята поняли задачу их работы в 5 классе. Первый урок посвящен просмотру социаль- ных роликов и работе в командах. Выделяются четыре основных персона- жа буллинга, они раздаются командам (каждая игрушка олицетворяет од- ного 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-

64 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 выде- лить 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 деятельно- сти. 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 отсут- ствием 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 тео- ретической 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 рабо- ты и включение в проведение акции. После проведения уроков для иници- ативной 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.

1. Делим класс на четыре команды, раздаем всем по мягкой игрушке, от лица которой они будут выступать (можно дать игрушкам имена).
2. Даем на обсуждение три вопроса: Что чувствует ваш персонаж?

Что нужно или хочется поменять?

Что получится, если мы сможем это изменить?

1. 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.NЕТ».
2. Завершаем обсуждение, подводим класс к мысли о том, что защитник может исправить всю ситуацию, спасти жертву; что нужно просить помо- щи, ведь проще справиться, когда мы вместе; что нельзя оставаться без- участными. 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 пред- лагаем 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 че- го фраза «ИМЯ, мне приятно с тобой общаться» проходит весь круг по часо- вой 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).

1. 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.](http://www.youtube.com/watch?v=cO5zxqxGz1k&t=17s)
2. Социальный ролик о травле в школе. URL: https://[www.youtube.com/watch?v=dnllkQPa8c8&t=54s.](http://www.youtube.com/watch?v=dnllkQPa8c8&t=54s)

89

*Приложение 5*

# 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 психо- логов / 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 65. URL: [http://surl.li/wfzr.](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?66» для подростков 12–17 лет. URL: [http://surl.li/wfzr.](http://surl.li/wfzr)
6. Реан А.А., Новикова М.А., Коновалов И.А., Молчанова Д.В. Что де- лать, 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. Руко- водство по противодействию и профилактике буллинга для школьной ад- министрации, 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/.

65 Программа вошла в открытый реестр рекомендуемых программ психологической помощи, вызывающих доверие профессионального сообщества / Распоряжение Мини- стерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2020 г. № З-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологиче- ских служб в общеобразовательных организациях». Приложение 2. URL: [http://www.ovd.com.ru/doc30.pdf.](http://www.ovd.com.ru/doc30.pdf)

66 Там же.

*Приложение 6*

# Примерный план мероприятий образовательной организации по предотвращению кризисных ситуаций в учебном году67

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Сроки**  **проведения** | **Ответственный** |
| Подготовка приказа «О профилактике кризис-  ных ситуаций в образовательной организации» | Последняя неделя  августа | Директор |
| Подготовка приказа «О порядке действий пер- сонала при столкновении с кризисными ситуа- циями, нарушающими психологическую без-  опасность образовательной среды» | Первая неделя сентября | Заместитель директора |
| Создание базы данных обучающихся групп  риска | Сентябрь–  октябрь | Социальный педа-  гог |
| Самообследование школьной среды на пред-  мет безопасности и комфортности | 2 раза в год Админ | истрация  школы |
| Анонимное анкетирование обучающихся 5–11  классов об опыте столкновения с кризисными ситуациями в школе | Декабрь Педагог-п | сихолог |
| Анкетирование родителей о безопасности  школы | Декабрь Классные | руково-  дители |
| Диагностика взаимоотношений в школе (анке-  тирование обучающихся и педагогов) | Февраль Педагог-п | сихолог, социальный педа-  гог |
| Анализ информации из журнала учета кризис-  ных случаев | Ежемесячно Замес | титель  директора |
| Подготовка отчета о выполнении мероприятий  по предотвращению кризисных ситуаций | Май – июнь Замест | итель  директора |
| Совещания с различными категориями работ- ников по вопросам профилактики кризисных ситуаций:   * педагогический персонал; * вспомогательный персонал; * технический персонал | Сентябрь Заместит | ели дирек- тора |

67 Обеспечение психологической безопасности образовательной среды: метод. ре- комендации 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 нагляд- ного стенда | Сентябрь | Классные руко о-  дители, старосты классов (8–11 кл.) |
| Организация работы «почты доверия» (ус а-  новка информационных ящиков) для сообще- ния о различных кризисных ситуациях | Сентябрь | Педаго сихолог  классные руководители |
| Создание (или обновление) раздела о профи- лактике кризисных ситуаций, нарушающих психологическую безопасность образователь- ной среды, и размещение нормативных доку-  ментов на сайте образовательной организации | Последняя неделя сентября | Ответственный за работу сайта обра- зовательной орга- низации |
| Подготовка брошюры для педагогов с норма тивными документами по профилактике кри-  зисных ситуаций, нарушающих психологиче- скую безопасность образовательной среды | Октябрь | Заместитель директора |
| Подготовка методических рекомендац й для педагогов:   * по изучению социально-психологического климата в ученическом, педагогическом, роди- тельском коллективах; * по распознаванию признаков различных ви- дов кризисных ситуаций в образовательной среде | Октябрь | Заместител директора |
| Оформление наглядного стенда «Наша б з  опасная школа» | Октябрь | Заместитель  директора |
| Подготовка буклетов «Мы за дружбу и вз  мопомощь!» для обучающихся | Ноябрь | Заместител  директора |
| Рейд по школе в целях проверки информаци- онной доступности правил поведения и норма- тивных документов по профилактике кризис- ных ситуаций и обеспечению психологической  безопасности образовательной среды | Ноябрь | Заместитель дирек- тора, ученический актив, родитель- ский актив |
| Информационная акция для старшеклассников  «Мы – одна команда!» (или «Наша дружная школа») | Декабрь | Заместитель дире -  тора, ученический актив |
| Выступление на общешкольном родительском собрании о профилактике кризисных ситуаций и обеспечении психологической безопасности  образовательной среды | Феврал | Заместитель дире - тора, психолог, со- циальный педагог,  родительский актив |
| Проведение обучающих семинаров для учи е- лей по формированию доброжелательного климата в школе и мерам реагирования в слу-  чае его нарушения | Осенние кани ул | Заместител директора, социальные парт-  неры |
| Инструктивные совещания по вопросам про-  филактики кризисных ситуаций со вспомога- тельным, техническим персоналом | Ноябрь | Директор, замест -  тель директора |
| Тренинг для учителей по предотвращению кризисных ситуаций в образовательной среде | Зимние каникулы | Педаго сихолог, привлеченные спе-  циалисты |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Собеседование с классными руководителями по результатам диагностики классного коллек-  тива | По итогам каждой  четверти | Заместитель дирек- тора, педагог-  психолог |
| Консультирование классных руководителей психологом, социальным педагогом по про- блемным и кризисным ситуациям | В течение года Пед | агог-психолог, социальный педа- гог, социальные партнеры, пригла- шенные специали-  сты |
| Проведение тренингов для старшеклассников  по межличностному общению, формированию навыков мирного разрешения конфликтов | В течение года Пед | агог-психолог |
| Ролевая игра для младших школьников  (1–4 классы) «Хочу дружить» | Октябрь Классные | руково-  дители |
| Неделя дружбы и взаимопомощи Ноябрь Учени | ческий совет, | классные руководители |
| День открытых дверей у педагога-психолога Но | ябрь Педагог-псих | олог |
| Ролевая игра для обучающихся средних  и старших классов «Как сообщить о конфликте или другой кризисной ситуации?» | Декабрь Ученичес | кий совет,  классные руководители |
| Конкурс на самый миролюбивый и дружный класс | Апрель Ученическ | ий совет, классные  руководители |
| Открытие школьной службы медиации  (или Неделя школьной службы медиации) | Март Педагог-псих | олог, обученный  специалист |
| Общешкольное родительское собрание  «О правах ребенка на охрану жизни и здоро- вья, безопасную образовательную среду» | Октябрь Директор |  |
| Подготовка памятки для родителей о способах сообщения о предполагаемых и реальных слу- чаях нарушения безопасности в отношении  детей и мерах защиты и оказания помощи де- тям в кризисных ситуациях | Октябрь | Заместитель директора |
| Открытие семейного клуба «Дети и родители: счастливы вместе» | Ноябрь Педагог-пс | ихолог, председатель роди-  тельского комитета |
| Родительские собрания в классах «Ваш ребе-  нок – ваша ответственность» | Декабрь Классные | руково-  дители |
| Проведение консультаций педагога-психолога  по вопросам взаимоотношений родителей с детьми | В течение года Пед | агог-психолог,  классные руководители |
| Консультирование родителей по защите прав и интересов детей | 1 раз в месяц Школь | ный упол- номоченный по  правам ребенка |

*Приложение 7*

**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 соци- ально-психологического неблагополучия школьников укажите, пожалуй- ста, наблюдаются ли перечисленные ниже ситуативные, эмоциональные

и поведенческие признаки неблагополучия у обучающихся, которые могут повлечь развитие кризисной ситуации. В приведенной ниже таблице фак- торы пронумерованы от 1 до 14. Проставьте цифру «1», если вы отмечаете наличие данного фактора у обучающегося, и цифру «0» – при его отсут- ствии. В графе «итого» 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, угнетен-  ность) | Э |
| 2 | Стресс, связанный с потерей близкого человека (смерть родителей / одно-  го из родителей, брата/сестры, бабушки/дедушки, друга/подруги) | С |
| 3 | Стресс, связанный с предстоящими экзаменами либо вызванный реакцией на отметки выполненных контрольных работ, предэкзаменационных те-  стов | С |
| 4 | Суицид кого-либо из близких людей (в семье либо ближайшем окруже-  нии) | С |
| 5 | Дезадаптация (резкое снижение успеваемости, дисциплины, нарушение взаимоотношений со сверстниками, учителями) | П |
| 6 | Жестокое обращение с несовершеннолетним, проявляющееся либо в фи-  зическом, либо в психологическом воздействии | С |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7 | Резкое несоответствие ожиданий несовершеннолетнего или его представ- лений о себе с его возможностями и/или реальными качествами, достиже-  ниями. Неадекватная самооценка | П |
| 8 | Издевательства, насмешки, вымогательство, травля со стороны одноклас-  сников или других школьников | С |
| 9 | Суицидальные мысли, суицидальные высказывания | П |
| 10 | Нарушенные детско-родительские отношения, отсутствие взаимопонима- ния,поддержки со стороны родителей(законных представителей).Несо-  ответствие ожиданиям родителей и переживания по этому поводу | С |
| 11 | Отсутствие позитивного видения своего будущего, нереалистичное пред-  ставление 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, кон- структивно решать конфликтные ситуации.Переживания по поводу нескладывающихся отношений с представителями противоположного по-  ла | П |
| 14 | Острая эмоциональная реакция на возникающие трудности. Импульсив-  ность. Агрессивность. Повышенная возбудимость нервной системы | Э |

# Сводная таблица

1 Иванов И.И.

0 0 1 0 1 0 0

1

0

9

8

7

6

5

4

3

2

5

0

1

0

1

1

0

0

**Факторы кризисной ситуации**

**Ф.И.О.**

**обучающего- ся**

**№**

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)

**Итого**

**Оценка результатов.** Наличие хотя бы одного фактора риска, выяв- ленного классным руководителем на основе наблюдения или разговора с учеником, предполагает необходимость уточняющих диагностических

процедур, психолого-педагогическую поддержку ученика со стороны пе- дагогов, информирование родителей.

# Карта наблюдения для родителей

**«Оценка психоэмоционального состояния подростка»**

**Инструкция.** Уважаемые родители! В целях ранней профилактики со- циально-психологического неблагополучия подростков, развития кризис- ных ситуаций просим заполнить карту наблюдений. Прочитайте, пожалуй- ста, каждое утверждение и отметьте наличие или отсутствие у вашего ре- бенка 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 неуемный аппетит) |  |  |
| 2 | Изменился сон (стал (а) спать целыми днями либо не может заснуть,  засыпает только под утро) |  |  |
| 3 Р | езко упала успеваемость |  |  |
| 4 С | тал (а) прогуливать уроки |  |  |
| 5 Пе | рестал (а) следить за своим внешним видом |  |  |
| 6 Р | езкое несоблюдение правил личной гигиены |  |  |
| 7 | Потерял (а) интерес к тому, что раньше любил (а): занятиям спортом,  музыкой, рисованием и т.д. |  |  |
| 8 Пе | рестал (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 Пр | оявляет признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния |  |  |
| 12 | Демонстрирует поведение «на грани риска»: перебегает дорогу пе-  ред движущимся автомобилем, фотографируется на крыше высот- ных 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 ро-  дителей, потерял (а) любимую/любимого) |  |  |
| 16 | Несвойственная молчаливость, высказывания с двойным смыслом,  связанные со смертью,символические высказывания |  |  |
| 17 | Высказывания с тяжелыми самообвинениями, демонстрация соб-  ственной беспомощности, безнадежности |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 18 Р | азговоры об отсутствии ценностей жизни |  |  |
| 19 Ос | обый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти |  |  |
| 20 Пр | иведение 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 ре-

зультатами плановой диагностики, проводимой педагогом-психологом. Дополнительного уточнения требует ситуация резких расхождений педа- гогов и родителей, а также выявленные родителями изменения в поведе- нии и/ или эмоциональном состоянии подростков.

# 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 2 Чувствую себя сильным 3 Работоспособный

1. Полный сил
2. Меня что-то беспокоит
3. Здоровый
4. Отдохнувший
5. Свежий
6. Выносливый
7. Бодрый

**СУММА**

7 6 5 4 3 2 1 Самочувствие плохое

7 6 5 4 3 2 1 Чувствую себя слабым

7 6 5 4 3 2 1 Нет сил что-то делать

7 6 5 4 3 2 1 Обессиленный

7 6 5 4 3 2 1 Я спокоен

7 6 5 4 3 2 1 Больной

7 6 5 4 3 2 1 Усталый

7 6 5 4 3 2 1 Изнуренный

7 6 5 4 3 2 1 Утомленный

7 6 5 4 3 2 1 Вялый

1. Ничего не хочу делать

1 2 3 4 5 6 7

У меня много интересных дел

1. Не хочу бегать или прыгать1 2 3 4 5 6 7 Много бегаю и прыгаю
2. Медлительный
3. Нет желания что-то делать

1 2 3 4 5 6 7 Быстрый

1 2 3 4 5 6 7 Я занят интересным делом

1. Скучно, неинтересно

1 2 3 4 5 6 7

Вокруг меня много инте- ресного

1. Мне неинтересно, что проис- ходит вокруг

1 2 3 4 5 6 7

Мне интересно, что про с ходит вокруг

1. Сонливый

**СУММА**

о думаю

1 2 3 4 5 6 7 Быстр

рый

1 2 3 4 5 6 7 Бод

1. Желание отдохнуть
2. Медленно думаю
3. Рассеянный

1 2 3 4 5 6 7 Желание работать

1 2 3 4 5 6 7 Внимательный

1. Веселый
2. Хорошее настроение
3. Счастливый
4. Жизнерадостный
5. Восторженный
6. Радостный
7. Спокойный
8. Оптимистичный 29 Все будет хорошо 30 Довольный

**СУММА**

овольный

7 6 5 4 3 2 1 Нед

Все будет плохо

7 6 5 4 3 2 1

Пессимистичный

7 6 5 4 3 2 1

Взволнованный

7 6 5 4 3 2 1

Печальный

7 6 5 4 3 2 1

Унылый

7 6 5 4 3 2 1

Мрачный

7 6 5 4 3 2 1

Несчастный

7 6 5 4 3 2 1

Плохое настроение

7 6 5 4 3 2 1

Грустный

7 6 5 4 3 2 1

**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 со- стоянии ученика, результат от 3,9 баллов и ниже – о неблагоприятном со- стоянии.

# 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 зависи- мости от того, как вы чувствуете себя в данный момент. Над вопросом не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

*Таблица 1*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Су** | **ждение** | **Нет, это не так** | **Пожа- луй, так** | **Верно** | **Совер-**  **шенно верно** |
| 1Я | спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 М | не 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 М | еня 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 внутрен го  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 зависи- мости от того, как вы чувствуете себя обычно. Над вопросом не задумы- вайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

*Таблица 2*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Су** | **ждение** | **Почти никогда** | **Иногда Ч** | **асто** | **Почти всегда** |
| 1 | У меня бывает приподнятое  настроение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 Я | бываю раздражительным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 Я | легко расстраиваюсь1 |  | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я хотел быть удачливым, как дру  гие | 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 возмож ые непр  ятности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я слишком переживаю из за пу-  стяков | 1 | 2 | 3 | 4 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 Я | бываю счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 Я | все принимаю близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 М | не 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 |
| 15У | меня бывает хандра1 |  | 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** = ∑рп - ∑ро + 50, где:

ТР – показатель реактивной тревожности;

∑рп – сумма баллов по прямым вопросам (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18);

∑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 личност- ная тревожность (тревожность как свойство). Для исчисления уровня лич- ностной тревожности применяется формула:

**ТЛ** = ∑лп - ∑ло + 35, где:

**ТЛ** – показатель личностной тревожности;

∑лп – сумма баллов по прямым вопросам (2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15,

17, 18, 20);

∑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 ори- ентировочные оценки тревожности:

до 30 баллов – низкая, 31–44 балла – умеренная, 45 и более – высокая.

Сопоставление результатов по обеим таблицам дает возможность оце- нить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для обследуемого.

Шкала Спилбергера – Ханина в силу своей относительной простоты и эф- фективности широко применяется в клинике с различными целями: опре- деление выраженности тревожных переживаний,оценка состояния в ди- намике и др.

*Приложение 8*

102

# 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 шко- лы. Целью мониторинга являлось определение эмоционального состояния обучающихся (с использованием теста «Шкала тревоги Спилбергера – Ха- нина, STAI»). По его результатам на момент проведения обследования

у (Ф.И.О.) был выявлен показатель «повышенный уровень тре- воги». Данный результат может быть охарактеризован как временное настроение, возникшее как реакция на какое-либо событие, или же указы- вать на наличие эмоциональных переживаний у ребенка. Для более точной оценки рекомендовано участие в углубленном психологическом обследо- вании в период с по \_.

Уведомление получено.

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

*Приложение 9*

# Примерный текст информированного согласия родителя на углубленное психологическое обследование

«Я, (фамилия, имя, отчество), добровольно даю / не даю (нужное под- черкнуть) согласие на участие моего ребенка (фамилия, имя, отчество), обу- чающегося класса (наименование образовательного учреждения)

в психологическом мониторинге (дата проведения мониторинга), направлен- ном на психологическое обследование эмоционального состояния и личност- ных особенностей. Я получил (а) объяснения о цели психологического мони- торинга, 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

*Приложение 10*

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

* + 1. **Опросник Mini-mult**

Опросник Mini-mult, или Сокращенный многофакторный опросник ис- следования личности, представляет собой сокращенный вариант MMPI – Миннесотского многоаспектного личностного опросника. Mini-mult со- держит 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 инстру- ментарий **и** дополнительную литературу, помогающую грамотно провести психодиагностическую процедуру и интерпретировать результаты**68.**

* + 1. **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.

68 Сокращенный многофакторный опросник для исследования личности. URL: https://psylab.info/Сокращенный\_многофакторный\_опросник\_для\_исследования\_личнос ти; Сокращенный многофакторный опросник исследования личности (Мini-mult, СМОЛ). URL: https://therapy.irkutsk.ru/doc/smol.pdf; Зайцев В.П. Вариант психологиче- ского теста Мini-Мult // 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 иссле- дования 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 ниче- го не могу с со-  бой поделать | Мне так грустно или печально, что я не могу этого вынести |
| **2** | Я смотрю в бу- дущее без особо- го разочарования | Я испытываю разочарование в будущем | Я чувствую, что мне нечего ждать впереди | Я чувствую, что будущее безна- дежно и поворота к лучшему быть  не может |
| **3** | Я не чувствую себя неудачником | Я чувствую, что неудачи случа- лись у меня чаще, чем у других лю-  дей | Когда оглядыва- юсь на свою жизнь, я вижу лишь цепь неудач | Я чувствую, что потерпел неудачу как личность (ро- дители) |
| **4** | У меня не поте- рян интерес к другим людям | Я меньше, чем бывало, интере- суюсь другими людьми | У меня потерян почти весь инте- рес к другим лю- дям и почти нет никаких чувств к  ним | У меня потерян всякий интерес к другим людям, и они меня со- вершенно не за-  ботят |
| **5** | Я принимаю ре- шения примерно так же легко, как  всегда | Я пытаюсь отсро- чить принятые решения | Принятие реше- ний представляет для меня огром-  ную трудность | Я больше совсем не могу прини- мать 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 из- менения, делаю-  щие меня непри- влекательным | Я чувствую, что выгляжу гадко и отталкивающе |
| **7** | Я не испытываю никакой особен- ной неудовлетво-  ренности | Ничто не радует меня так, как раньше | Ничто больше не дает мне удовле- творения | Меня не удовле- творяет все |
| **8** | Я не чувствую никакой особен- ной вины | Большую часть времени я чув- ствую себя сквер- ным и ничтож-  ным | 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 тру- дом заставляю себя что-то сде-  лать | Я не могу выпол- нять никакую ра- боту |
| **10** | Я не испытываю разочарования  в себе | Я разочарован в себе | У меня отвраще- ние к себе | Я ненавижу себя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **11** | У меня нет ника- ких мыслей о са- моповреждении | Я чувствую, что мне было бы лучше умереть | У меня есть опре- деленные планы совершения са-  моубийства | Я покончу с со- бой при первой возможности |
| **12** | Я устаю ничуть не больше, чем  обычно | Я устаю быстрее, чем раньше | Я устаю от любо- го занятия | Я устал чем бы то ни было зани-  маться |
| **13** | Мой аппетит не хуже, чем обычно | Мой аппетит не  так хорош, как бывало раньше | Мой аппетит те- перь гораздо хуже | У меня совсем нет аппетита |

# Интерпретация результатов:

до 9 баллов – удовлетворительное эмоциональное состояние, от 10 до 19 баллов – легкая депрессия,

от19 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 ле- чения должно быть достижение уровня депрессии ниже 10 баллов.

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

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

ЕРНО НЕВЕРНО ЕРНО НЕВЕРНО ЕРНО НЕВЕРНО ЕРНО НЕВЕРНО

ЕРНО НЕВЕРНО

ЕРНО НЕВЕРНО Будущее ЕРНО НЕВЕРНО

9ВЕРНО

НЕВЕРНО

1. ВЕРНО НЕВЕРНО
2. ВЕРНО НЕВЕРНО
3. ВЕРНО НЕВЕРНО Я не надеюсь достичь того, чего действительно хочу

Все, что я вижу впереди, – скорее неприятности, чем радости

Мой прошлый опыт хорошо меня подготовил к бу- дущему

У меня нет никаких просветов и нет причин верить, что они появятся в будущем

Я надеюсь получить в жизни больше хорошего, чем средний человек

8 В

представляется мне во тьме

7 В

В будущем я надеюсь достичь успеха в том, что мне больше всего нравится

6 В

У меня достаточно времени, чтобы завершить дела, которыми я больше всего хочу заниматься

5 В

Я не могу представить, на что будет похожа моя жизнь через 10 лет

4 В

Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться всегда

3 В

Мне пора сдаться, т.к. я ничего не могу изменить к лучшему

2 В

ду будущего с надеждой и энтузиазмом

ВЕРНО Я ж

НЕ

ЕРНО

1 В

1. ВЕРНО НЕВЕРНО
2. ВЕРНО НЕВЕРНО Дела иду
3. ВЕРНО НЕВЕРНО Я сильно
4. ВЕРНО НЕВЕРНО
5. ВЕРНО НЕВЕРНО
6. ВЕРНО НЕВЕРНО
7. ВЕРНО НЕВЕРНО

Бесполезно пытаться получить то, что я хочу, по- тому что, вероятно, я не добьюсь этого

В будущем меня ждет больше хороших дней, чем плохих

Будущее представляется мне расплывчатым и не- определенным

Весьма маловероятно, что я получу реальное удо- влетворение в будущем

Я никогда не достигаю того, чего хочу, поэтому глупо что-либо хотеть

ВЕРНО

НЕ

ЕРНО

16В

верю в свое будущее

т не так, как мне хочется

Когда я заглядываю в будущее, я надеюсь быть счастливее, чем я есть сейчас

**Подсчет баллов:**

10 НЕВЕРНО

1

1

ЕРНО

9 В

1

ВЕРНО

8 НЕ

1

ЕРНО

7 В

1

ВЕРНО

6 НЕ

1

ВЕРНО

5 НЕ

1

ЕРНО

4 В

1

ВЕРНО

3 НЕ

1

ЕРНО

2 В

1

ВЕРНО

1 НЕ

1. ВЕРНО
2. ВЕРНО
3. НЕВЕРНО
4. ВЕРНО
5. НЕВЕРНО
6. ВЕРНО
7. ВЕРНО
8. ВЕРНО
9. НЕВЕРНО
10. ВЕРНО

1

1

1

1

1

1

1

1

1

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.

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

**Инструкция.** Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последо- вательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления примени- тельно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто»,

«иногда», «редко», «никогда». Выбранный вариант отметьте знаком «+».

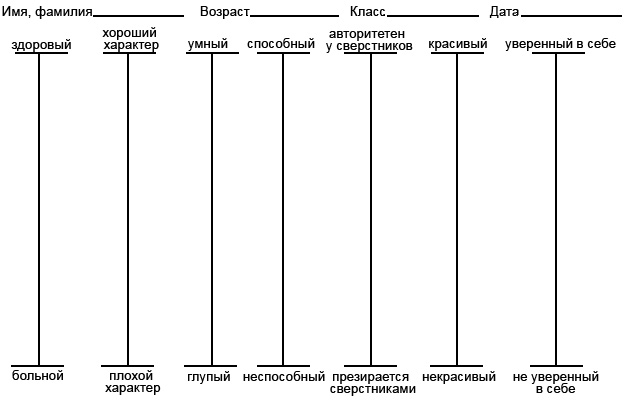
# Текст опросника

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **У** | **тверждения Часто Иногда Редко Ни** | **когда** |  |  |  |
| 1 | Я несчастлив, занимаясь столь-  кими вещами в одиночку |  |  |  |  |
| 2 М | не не с кем поговорить |  |  |  |  |
| 3 | Для меня невыносимо быть таким  одиноким |  |  |  |  |
| 4М | не не хватает общения |  |  |  |  |
| 5 | Я чувствую, будто никто дей-  ствительно не понимает меня |  |  |  |  |
| 6 | Я застаю себя в ожидании, что  люди позвонят или напишут мне |  |  |  |  |
| 7 | Нет никого,к кому я мог бы об-  ратиться |  |  |  |  |
| 8 | Я сейчас больше ни с кем не бли- зок |  |  |  |  |
| 9 | Те, кто меня окружает, не разде-  ляют мои интересы и идеи |  |  |  |  |
| 10 Я | чувствую себя покинутым |  |  |  |  |
| 11 | Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окру-  жает |  |  |  |  |
| 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 от-  верженным |  |  |  |  |
| 18 М | не трудно заводить друзей |  |  |  |  |
| 19 | Я чувствую себя исключенным и  изолированным другими |  |  |  |  |
| 20 Лю | ди 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 склады- ваются. Максимально возможный показатель одиночества – 60 баллов.

Высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов, от 20 до 40 баллов–средний уровень одиночества,от0 до 20 баллов низкий уро- вень одиночества.

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



*Рисунок 6*. Методика Дембо – Рубинштейн: бланк для подростков

**Инструкция.** Каждый человек оценивает свои способности, возможно- сти, характер. Условно эту оценку можно изобразить в виде вертикальной линии, нижняя точка которой указывает на самую низкую оценку, а верх- няя–на самую высокую(рис. 6).

Здесь нарисовано 7 таких линий и написано, что каждая из них означа- ет. Оцените себя по каждому из предложенных здесь качеств, сторон лич- ности и черточкой (-) отметьте на каждой линии эту самооценку.

После этого представьте, каким должно было бы быть это качество, сторона личности, чтобы вы были удовлетворены собой, чувствовали гор- дость за себя. Отметьте это на каждой линии знаком (х).

**Задание.** 7 вертикальных линий размером 100 мм, представляющих со- бой биполярные шкалы. Верхняя и нижняя линия отмечены черточками, середина – точкой. Каждая линия имеет название сверху и снизу:

* + - 1. здоровый – больной;
      2. хороший характер – плохой характер; 3 умный – глупый;

1. способный – неспособный;
2. авторитетен у сверстников – презирается сверстниками; 6 красивый – некрасивый;

7 уверенный в себе –не уверенный в себе.

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

При фронтальной работе после раздачи бланков школьникам предлага- ется прочесть инструкцию, затем психолог должен ответить на все задава- емые ими вопросы. После этого учащимся предлагается выполнить зада- ние на первой шкале (здоровый – больной). Затем следует проверить, как каждый из учащихся выполнил задание, обращая внимание на правиль- ность использования значков, точное понимание инструкции, вновь отве- тить на вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и пси- холог ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтени- ем 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 от- дельно.

Для удобства подсчета оценка переводится в баллы. Как уже отмеча- лось, размеры каждой шкалы равны 100 мм, в соответствии с этим начис- ляются баллы (например, 54 мм = 54 баллам).

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

* 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.

1. Определяется средняя мера каждого из вышеперечисленных показа- телей у школьника. Ее характеризует медиана, вычисляемая по всем ана- лизируемым шкалам.
2. Определяется степень дифференцированности уровня притязаний и са- мооценки. Их получают, соединяя на бланке испытуемого все значки «-» (для определения дифференцированности самооценки) или «х» (для уровня при- тязаний). Получаемые профили наглядно демонстрируют различия в оценке школьником разных сторон своей личности, успешности деятельности.

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

мальным и минимальным значением, однако этот показатель рассматрива- ется как условный.

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

1. Особое внимание обращается на такие случаи, когда притязания оказы- ваются ниже самооценки, пропускаются или не полностью заполняются не- которые шкалы (указывается только самооценка или только уровень притя- заний), значки ставятся за границами шкалы (выше верхней или ниже ниж- ней части), используются знаки, не предусмотренные инструкцией, и т.п.

**Оценка и интерпретация результатов (по проведенным экспери- ментальным данным).** Методика нормирована на соответствующих воз- растных 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 явля- ются 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 дифферен- цированная самооценка сочетается с очень высокими, умеренно диффе- ренцированными притязаниями при умеренном расхождении между при- тязаниями и самооценкой. Данные показывают, что школьники с таким отношением к себе отличаются высоким уровнем целеполагания: они ста- вят перед собой достаточно трудные цели, основывающиеся на представ- лениях 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** |
| **10–11 лет** | | | | |
| Уровень притязаний | менее 68 | 68–82 | 83–97 | 98–100  и более |
| Уровень самооцен- ки | менее 61 | 61–72 | 73–85 | 86–100  и более |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **12–14 лет** | | | | |
| Уровень притяза- ний | менее 64 | 64–78 | 79–93 | 94–100  и более |
| Уровень самооцен- ки | менее 48 | 48–63 | 64–78 | 79–100 |
| **15–16 лет** | | | | |
| Уровень притяза- ний | 0–66 | 67–79 | 80–92 | 93–100  и более |
| Уровень самооцен- ки | 0–51 | 52–65 | 66–79 | 80–100 |

**Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Параметр** | **Количественная характеристика, балл** | | |
| **Слабая** | **Умеренная** | **Сильная** |
| **10–11 лет** | | | |
| Степень расхождения между уровнем притя-  заний 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 |
| **12–14 лет** | | | |
| Степень расхождения между уровнем притя-  заний 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 |
| **15–16 лет** | | | |
| Степень расхождения между уровнем притя- заний 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 диф- ференцированными) притязаниями, со слабым расхождением между при- тязаниями 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 за- мечаниям 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 за- дания.** Данные об особенностях поведения школьника во время выполне- ния задания дают полезную дополнительную информацию при интерпре- тации 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 за- дать экспериментатору различные, не относящиеся к делу вопросы, при- влечь его внимание к своей работе,а также очень быстрое или очень мед- ленное выполнение задания (сравнительно с другими школьниками не ме- нее 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 самого соб- ственную несостоятельность. Такие школьники в беседах, проводимых по- сле эксперимента, часто отмечают, что боялись ответить «не так», «пока- заться 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. Слиш- ком быстрое выполнение обычно свидетельствует о формальном отноше- нии к работе.

# 6. Опросник «Способы совладающего поведения» (тест Р. Лазаруса)69

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оказавшись в сложной ситуации, я…** | | **Ни**  **гда** | **Редко Ин** | **огда** | **Часто** |
| 1 | Сосредотачивался на том, что мне ну -  но было делать дальше – на следующем шаге | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | Начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – де- лать хоть что-нибудь | 0 | 1 | 2 | 3 |

69 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 К | ритиковал и укорял себя | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | Пытался не сжигать за собой мосты,  оставляя все, как оно есть | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 На | деялся на чудо | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | Смирялся с судьбой: бывает, что мне не  везет | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | Вел себя, как будто ничего не произо-  шло | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 С | тарался не показывать своих чувств | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | Пытался увидеть в ситуации что-то по-  ложительное | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 С | пал 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 Пы | тался забыть все это | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17 Об | ращался за помощью к специалистам | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18 | Менялся или рос как личность в поло-  жительную сторону | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19 Из | винялся или старался все загладить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20 С | оставлял план действий | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21 | Старался дать какой-то выход своим  чувствам | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22 По | нимал, что сам вызвал эту проблему | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 23 На | бирался 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 лекар-  ствами | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26 Р | исковал напропалую | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 27 | Старался действовать не слишком по-  спешно, доверяясь первому порыву | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 28 На | ходил новую веру во что-то | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 29 В | новь открывал для себя что-то важное | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 30 Ч | то-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 Го | ворил о том, что я чувствую | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 37 | Стоял на своем и боролся за то, чего хо-  тел | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 38 В | ымещал это на других людях | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 39 | Пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситу-  ации | 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 действи-  тельно 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 слиш-  ком мешали мне в других делах | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 45 Ч | то-то менял в себе | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 46 | Хотел, чтобы все это скорее как-то об-  разовалось 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 восхи-  щаюсь 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.

1. Вычисляем по формуле: X = сумма балов / max балл \* 100 %.

Например, в шкале «конфронтативный копинг» пункты – 2, 3, 13, 21, 26, 37. Максимальное значение по вопросу, которое может набрать испы- туемый, – 3, а по всем вопросам этой субшкалы максимально – 18 баллов. Если испытуемый набрал 8 баллов: 8 / 18 \* 100 = 44,4 % – это и есть уро- вень 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 соответствую- щей стратегии;
* более 60 баллов – выраженное предпочтение соответствующей стра- тегии.

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

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

# Опросник склонности к агрессии Басса – Перри «BPAQ»70

**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 выбранно- му варианту ответа. Здесь нет верных или неверных, хороших или плохих вариантов. Указывайте вариант ответа, который первым придет вам в го- лову. Отвечайте, не пропуская утверждения!

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ У** | **тверждения** | **Баллы** | | | | |
| 1 | Иногда я не могу сдержать желание ударить другого  человека | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

70 Ениколопов С.Н., Цибульский Н.П. Психометрический анализ русскоязычной версии опросника диагностики агрессии А. Басса и М. Перри // Психологический жур- нал. 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 сп ровоцировать, я мог у ударить д ругого  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 до- дала | | | 1 | | | 2 | | 3 | 4 | | 5 | |
| 9 Если кто-то ударит меня, я дам сдачи | | | | 1 | 2 | | 3 | | | 4 | | 5 | |
| 10 | Людям, 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 | |
| 12Другим 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 п рав мне надо п рименить ф -  зическую 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 сплетни чают  обо мне | | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | |
| 21 | Некоторые люди своим об ращением ко мне мог ут до-  вести 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 | 26. Иногда мне кажется, что люди насмехаются 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 м  ня что-то хочет | | е- | 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 Мужчи** | **ны 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 сдержать 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 71: «Иногда я не могу сдер- жать 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 додала»;

«Иногда я чувствую, что вот-вот взорвусь»; «Я не понимаю, почему иной раз мне бывает так горько»; «Мне трудно сдерживать раздражение»; «Ино- гда 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.

# Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Фактор риска** | **Не выяв-**  **лен** | **Слабо**  **выражен** | **Сильно**  **выражен** |
| **I. Биографические данные** | | | |
| 1. Ранее имела место попытка суицида | –0,5 | +2 | +3 |

71 Методические рекомендации для педагогов-психологов образовательных органи- заций 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 |
| **II. Актуальная конфликтная ситуация** | | | |
| **А – вид конфликта:** | | | |
| 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 |
| **Б – поведение в конфликтной ситуации:** | | | |
| 5. Высказывания с угрозой суицида | –0,5 | +2 | +3 |
| **В – характер конфликтной ситуации:** | | | |
| 6. Подобные конфликты имели место ранее | –0,5 | +0,5 | +1 |
| 7. Конфликт отягощен неприятностями в дру- гих сферах жизни (учеба, здоровье, отвергну-  тая любовь) | –0,5 | +0,5 | +1 |
| 8. Непредсказуемый исход конфликтной ситу-  ации, ожидание его последствий | –0,5 | +0,5 | +1 |
| **Г– эмоциональная окраска конфликтной ситуации:** | | | |
| 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 |
| **III. Характеристика личности** | | | |
| **А – волевая сфера личности:** | | | |
| 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 |
| **Б – эмоциональная сфера личности:** | | | |
| 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 |

120

**Интерпретация результатов:** для определения степени выраженности факторов риска у подростков высчитывается алгебраическая сумма, полу- ченный 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.

*Приложение 11*

# Факторы риска суицидального поведения несовершеннолетних72

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Фактор риска суицидального поведения** | **Способы выявления.**  **Рекомендуемые методики диагностики** | **Этап мониторинга** | **Код (для внесения в**  **информационную карту класса/группы)** |
| 1 По | вышенная тре- вожность, состоя- ние депрессии | **«Шкала тревоги Спилбергера – Хани- на, STAI».**  **Методика САН: самочувствие, актив- ность, настроение.**  **Шкала депрессии А. Бека – диагности- ка наличия депрессивных состояний.** Методика определения уровня депрессии В.А.Жмурова.  Методика измерения уровня тревожности Тейлора в адаптации Т.А. Немчинова.  Диагностика уровня школьной тревожно- сти Филиппса.  Проективные методики. Цветовой тест Люшера | **I I II** | 1 |
| 2 С | тресс, связанный  с потерей близкого человека (смерть родителей / одного  из родителей, бра- | **Карта наблюдения для классных руко- водителей «Наличие факторов кризис- ной ситуации у обучающихся».**  **Карта наблюдения для родителей**  **«Оценка факторов кризисной ситуа-** | **I** | 2 |

72 Порядок межведомственного взаимодействия по профилактике суицидального по- ведения несовершеннолетних (Приложение к постановлению межведомственной комис- сии 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/.](http://saratov.gov.ru/gov/auth/komnesov/)

Шрифтом выделены рекомендуемые в данном пособии и апробированные психоло- гами-практиками диагностические методики. Методики, исходно предлагаемые в По- рядке межведомственного взаимодействия, также могут использоваться педагогами- психологами как базовые или дополнительные.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | та/сестры, бабуш- ки/дедушки, дру-  га/подруги) | **ции у обучающихся».**  Наблюдение, беседа с учащимся, родите-  лями, родственниками |  |  |
| 3 | Стресс, связанный с предстоящими экзаменами либо вызванный реакци- ей на отметки вы- полненных кон- трольных работ, предэкзаменацион- ных тестов | **Карта наблюдения для классных рук водителей «Наличие факторов кризис- ной ситуации у обучающихся».**  **Карта наблюдения для родителей**  **«Оценка факторов кризисной ситуа- ции у обучающихся».**  Наблюдение, беседа с учащимся, родите- лями, родственниками.  Диагностика уровня школьной тревожно- сти Филиппса | **I I** | 3 |
| 4 | Суицид кого-либо из близких людей (в семье либо бли-  жайшем окруже- нии) | Беседа с учащимся, родителями, род ственниками | **I** | 4 |
| 5 | Дезадаптаци | **Карта наблюдения для классных руко- водителей «Наличие факторов кризис- ной ситуации у обучающихся».**  **Карта наблюдения для родителей**  **«Оценка факторов кризисной ситуа- ции у обучающихся».**  Наблюдение.  Методика диагностики социально- психологической адаптации  К. Роджерса и Р. Даймонда | **I** | 5 |
| 6 | Жестокое обраще ние с несовершен- нолетним, прояв- ляющееся либо  в физическом воз- действии, либо в  психологическом | Наблюдение, беседа с учащимся, проективные методики | **I** | 6 |
| 7 | Резкое несоотв т- ствие ожиданий несовершеннолет- него или его пред- ставлений о себе  с его возможностя- ми и/или реальны- ми качествами, до- стижениями.  Неадекватная са- мооценка | **МетодикаMMPI (сокращенный вар ант Мини-мульт) – диагностика лич- ностных особенностей, возможных по- граничных расстройств личности.**  **Методика Р.Лазаруса «Способы со- владающего поведения» –диагностика коппинг-стратегий.**  **Модифицированный вариант методи- ки Дембо – Рубинштейн по изучению особенностей самооценки подростков** | **II**  **II II** | 7 |
| 8 | Издевательства,  насмешки, вымога- тельство, травля со | Наблюдение, беседа с учащимся, роди -  лями. Социометрия | **I**  **I** | 8 |

122

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | стороны одноклас сников или других  школьников |  |  |  |
| 9 | Суицидальные мысли, суицидаль- ные высказывания | **Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона. Шкала безнадежности А. Бека – диа- гностика наличия депрессивных со- стояний, чувства безнадежности.**  **Методика «Карта риска суицида» (мо-**  **дификация для подростков Л.Б. Шнейдер).**  Наблюдение, беседа с учащимися, роди- телями.  Опросник суицидального риска модификация Т.Н. Разуваевой. Выявление суицидального риска у детей (А.А. Кучер, В.П. Костюкевич) | **II II**  **II** | 9 |
| 10 | Нарушенные де - ско-родительские отношения, отсут- ствие взаимопони- мания, поддержки со стороны родите- лей (законных представителей).  Несоответствие ожиданиям родите-  лей и переживания по этому поводу | Опросник «Анализ семейных взаимоо ношений» Э.Г. Эйдемиллера,  В.В. Юстицкиса (АСВ).  Проективная методика Р. Жиля. Проективные методики (например, рису- ночные тесты) | **I** | 10 |
| 11 | Отсутствие поз тивного видения своего будущего, нереалистичное представление жизненных целей или задач по до-  стижению целей | Тест смысложизненных ориентаций (адаптированная версия теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL  Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика)). Проективные методики (например, мето- дика неоконченных предложений, рису- ночные тесты) | **II** | 11 |
| 12 | Переживания по поводу своего внешнего вида, фи- зических недостат- ков. Комплекс  неполноценности | **Модифицированный вариант методи- ки Дембо – Рубинштейн по изучению особенностей самооценки подростков.** Наблюдение, беседа с учащимися, роди- телями | **II**  **I** | 12 |
| 13 | Неумение выстраи вать взаимоотно- шения с окружаю- щими людьми, конструктивно ре-  шать конфликтные | **Методика Басса Перри «BPAQ» ди агностика склонности к агрессии.**  Наблюдение, беседа с учащимися, роди- телями.  Опросник А. Басса – А. Дарки (в интер- претации Г.А. Цукерман) | **II** | 13 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ситуации. Пережи- вания по поводу нескладывающихся отношений с пред- ставителями проти-  воположного пола |  |  |  |
| 14 К | атастрофическое мышление. Острая эмоциональная ре- акция на возника- ющие трудности. Импульсивность. Повышенная воз-  будимость нервной системы | Наблюдение, беседа с учащимся, родите- лями.  Проективные методики (например, мето- дика неоконченных предложений) | **I II** | 14 |

124

125

*Приложение 12*

**Информационная карта класса (группы)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | **Ф.И.О. учащегося** |
|  | | | | **Статус семьи (полная/неполная; много- детная; малообеспеченная; опекунская)** |
|  | | | | **Состоит на учете (группа риска; СОП, дата постановки)** |
| Другие сроки | Март/ апрель | Октябрь  /ноябрь | | **Срок проведения мониторинга** |
|  |  |  | 1 | **Выявлены факторы риска (по коду).\* Результаты наблюдения за эмоциональным состоянием, поведением несовершеннолетнего (в том числе после завершения программы сопровождения)** |
|  |  |  | 2 |
|  |  |  | 3 |
|  |  |  | 4 |
|  |  |  | 5 |
|  |  |  | 6 |
|  |  |  | 7 |
|  |  |  | 8 |
|  |  |  | 9 |
|  |  |  | 10 |
|  |  |  | 11 |
|  |  |  | 12 |
|  |  |  | 13 |
|  |  |  | 14 |
| 2 | | | | **Отметка о составлении программы сопровождения (дата)** |
|  | | | | **Отметка о завершении программы сопровождения (дата)** |

*Приложение 13*

# Памятка для родителей

**«Как вести себя в кризисной ситуации?»**73

1. **Будьте внимательны к любым признакам возможной опасности**. Запомните маркеры суицидального поведения. Наблюдайте за своим ре- бенком и его друзьями. Поделитесь опасениями с взрослым окружением детей: чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем выше шансы предотвращения потенциальных подростковых попыток суи- цида. Не считайте, что подростки лишь пугают и манипулируют взрослы- ми 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 ваше- го невмешательства.
2. **Принимайте ребенка как личность**. Это значит просто любить его таким, какой он есть, возможно, не оправдывающим всех надежд род- ственников, возможно, не добивающимся каких-то высот, иногда огорча- ющим, обижающимся, несносным. Очень многое зависит от качества ва- ших взаимоотношений с подростком,от того,действительно ли он ощуща- ет поддержку, любовь близких. Выражайте поддержку, ободряйте не толь- ко словами, но и улыбкой, жестами, прикосновениями.
3. **Будьте собеседником**. Очень часто подростки особенно сильно ис- пытывают чувство одиночества, отчуждения. С одной стороны, им кажет- ся, что никто их не понимает, с другой стороны, они страдают от невоз- можности поделиться своими переживаниями, своим душевным смятени- ем. В таких ситуациях подростки не настроены принимать советы, они го- раздо больше нуждаются в обсуждении, проговаривании своей боли, им бывает трудно сосредоточиться на чем-то, кроме ощущения своей поте- рянности, 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-

73 Быть чуткими к подростку! Как предотвратить беду! Памятка для родителей:ин- формационные 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 чест- но высказывайте свои мысли, чувства, переживания.

127

1. **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 инте- рес к лекарствам, хранящимся дома; «завершение дел», дарение личных вещей друзьям). Несомненно, что потенциальный риск тем выше, чем бо- лее подробно разработан план/метод самоубийства.
2. **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 ребен- ком, 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.

1. **Обратитесь за помощью к специалистам**. Безусловно, никто не знает вашего ребенка лучше, чем вы сами. К сожалению, ребенок, пережи- вая кризис подросткового возраста, может отвергать помощь родителей, считая их «несовременными», «непонимающими». Вместе с тем, он скло- нен обращаться за помощью к сверстникам, друзьям,но может прислу- шаться 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 выхо- ды может человек, независимый от личной, семейной ситуации ребенка.

Таким независимым помощником может стать священник (при условии искренней веры ребенка), психолог кризисного центра, специалист детско- го телефона доверия.

*Приложение 14*

# 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 об- следования 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 тре- вожности Спилбергера – Ханина», «Диагностика субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фюргюсона»,многофакторный опросник MMPI (сокращенный вариант «Мини-мульт»).

Данные, полученные по результатам шкалы Бэка = 19 баллов, указыва- ют на наличие *легкой или умеренно выраженной депрессии ситуативного или невротического генеза.* Выраженными симптомами являются: «чув- ство вины», «отвращение к самому себе», «утрата аппетита». По шкале ко- гнитивно-аффективных проявлений получено 11 баллов из 39. По шкале соматических проявлений – 8 баллов из 24.

У испытуемой по результатам методики «Шкала реактивной и личност- ной 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 оди- ночества Д. Рассела и М. Фюргюсона» получено 20 баллов, что характери- зуется как «средний» уровень субъективного ощущения одиночества.

По опроснику «Многофакторный опросник MMPI» (сокращенный ва- риант «Мини-мульт») профиль личности подлежит интерпретации. Тип

профиля «плавающий», что может указывать на выраженный стресс и дез- адаптацию личности.

Низкие показатели по шкалеL «шкала лжи» (55 Т-баллов)свидетель- ствуют об отсутствии тенденции приукрасить свой характер. Показатели по F (шкала достоверности) (55 Т-баллов) могут указывать на эмоциональ- ную неустойчивость испытуемой.

Данный профиль имеет несколько пиков: по шкале«истерия» (84 Т- балла), по шкале «психоастения» (81 Т-балл). Подъем по шкале «депрес- сия» (70 Т-баллов) выявляет пониженное настроение в связи с негативны- ми переживаниями и такие личностные особенности, как склонность

к острому переживанию неудач, к волнениям. Высокие показатели по шка- ле «психоастения» (81 Т-балл) выявляют повышенную тревожность, как правило, связанную с длительной предшествующей невротизацией.

Ведущей шкалой профиля является «истерия» (84 Т-балла), что указы- вает на такие характеристики личности, как повышенная нервозность, слезливость, избыточная драматизация происходящих событий. В ситуа- ции 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 вы- делять механизм защиты личности по типу «бегства в болезнь». Сочетание высоких показателей по шкалам «ипохондрия» и «истерия» могут указы- вать на *наличие переноса эмоциональной напряженности в соматические (физические) расстройства* (дрожание рук в данном случае).

Следует отметить, что полученные показатели по шкалам «психоасте- ния» и«шизоидность» (70 Т-баллов)характерны для состояния хрониче- ской социальной дезадаптации и являются признаком выраженного ком- плекса неполноценности или ощущения своей «инакости» в окружающей среде. Об этом также свидетельствуют высокие показатели по шкале «пси- хоастения» и в дополнении к вышесказанному характеризуют личность испытуемой как неуверенную в себе, склонную к постоянному осмысле- нию своих поступков. Также при избыточном самокритическом отноше- нии к себе свойственен разрыв между реальным и идеальным «я», отмеча- ется стремление к недостижимому идеалу. В связи с этим возможно посто- янное эмоциональное напряжение, неудовлетворенность, проявляющиеся в навязчивостях, избыточных действиях, *«ритуалах», необходимых для самоуспокоения.* Сочетание высоких показателей по шкалам «психоасте- ния» и «истерия» может указывать на наличие фиксированных страхов.

Таким образом, по результатам исследования у Ф.И.О. отмечается нали- чие симптомокомплекса легкой или умеренно выраженной депрессии *невро- тического генеза*. Выраженными симптомами являются: «чувство вины»,

«отвращение к самому себе», «утрата аппетита». Высокая ситуативная и лич- ностная тревожность. Выраженный комплекс неполноценности.

Для оказания своевременной комплексной психолого-педагогической и медико-социальной помощи рекомендуется: обратиться к профильному медицинскому специалисту(врачу-психиатру/психотерапевту).

130

Педагог-психолог

*Ф.И.О.*

Дата \_

*Приложение 15*

# 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, повы-

шенные уровни тревожности, самоповреждения, словесные высказывания

(*в качестве примера).*

**Задачи ИПС** *(в качестве примера)***:**

* развитие саморегуляции поведения, формирование и развитие адап- тивных психологических установок;
* укрепление личностных ресурсов;
* коррекция эмоционально-волевой сферы (снижение тревожности, по- вышение уверенности в себе, коррекция самооценки и уровня притязаний);
* развитие навыков межличностного общения;
* развитие навыков саморефлексии;

–расширение сети социальной поддержки (учителя,родители,специа-

листы).

# Сроки реализации: Куратор ИПС:

**Программа мероприятий**

132

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование мероприятия** | **Сроки реализации** | **Ответственный** |
| 1 К | онсультации врача-  психиатра (психотерапевта) | В течение всего срока ре-  ализации программы | Родители обуча-  ющегося |
| 2 С | овместный контроль и на- блюдение педагога-психоло- га и классного руководителя за эмоциональным состояни-  ем, изменениями в период медикаментозного лечения | В течение всего срока ре- ализации программы | Педагог-психолог, классный руково- дитель, медицин- ский работник школы |
| 3 Ин | дивидуальное психологи- ческое консультирование | В том числе указывается периодичность консуль- таций, например, 1 раз  в неделю / 2 раза в неделю | Педагог-психолог |
| 4 Ин | дивидуальное психологи- ческое консультирование ро- дителей | В том числе указывается периодичность консуль- таций, например, 1 раз  в неделю / 2 раза в неделю  / по запросу | Педагог-психолог |
| 5 Гр | упповая коррекционно- развивающая или профилак- тическая работа | В том числе указывается периодичность занятий, например, 1 раз в неделю /  1 раз в 2 недели | Педагог-психолог |
| 6 Ор | ганизация внеурочной дея- тельности | В течение всего срока ре- ализации программы | Классный руково- дитель, педагог- организатор, со-  циальный педагог |
| 7 Ди | агностика динамики пси- хоэмоционального состояния | При завершении програм- мы | Педагог-психолог |

*Приложение 16*

# Информация о медицинских учреждениях и службах экстренной помощи

**Государственное учреждение здравоохранения «Саратовский го- родской психоневрологический диспансер»:** лечебно-профилактичес- кая, организационно-методическая, консультативная медицинская органи- зация, оказывающая все виды специализированной психиатрической, наркологической, психотерапевтической, психологической помощи дет- скому и взрослому населению города Саратова.

**Сайт:** [http://srtgpni.medportal.saratov.gov.ru/about/.](http://srtgpni.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 клини- ческая психиатрическая больница Святой Софии».

**Сайт:** [http://srtopsih.medportal.saratov.gov.ru/contacts/.](http://srtopsih.medportal.saratov.gov.ru/contacts/)

**Телефоны:**

* + 1. **, 49-53-13** (круглосуточно)
    2. **, 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 – **з**аведующая отделением Карабанова Екатерина Вячеславовна.

**Государственное учреждение здравоохранения«Балашовский меж- районный психоневрологический диспансер»:** выполняет межрайонные функции по оказанию психиатрической, наркологической, психотерапев- тической и паллиативной помощи в Балашове и закрепленных близлежа- щих районах: Аркадакский, Балашовский, Калининский, Самойловский, Турковский и Романовский.

**Сайт:** [http://blshpni.medportal.saratov.gov.ru.](http://blshpni.medportal.saratov.gov.ru/)

# Телефоны:

**+7 (967) 807-13-49** – регистратура.

**+7 (84545) 4-04-69** – телефон доверия, кабинет медико-социально-пси- хологической 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.](http://sfera-psy.ru/)

# Контакты:

+7 (8452) 98-85-71.

**E-mail**: [sfera\_centr@mail.ru.](mailto:sfera_centr@mail.ru)

Консультации платные, очные и по скайпу.

# Бесплатные анонимные телефоны доверия:

**8(800) 200-01-22** – **всероссийский детский телефон доверия** (бесплат-

но, круглосуточно) – психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей и подростков в трудной жизненной ситуации и их родителей;

134

**8(800) 333-44-34** – **бесплатная всероссийская кризисная линия те- лефона доверия** (бесплатно, круглосуточно) – экстренные консультации психолога в области жизненных проблем;

135

**8(800) 250-00-15** – **горячая линия «Дети Онлайн» (**бесплатно,

с 09.00 до 18.00 по рабочим дням) – консультирование взрослых по вопро- сам: 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.

ГарнитураTimes New Roman.Формат60х84/16.

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

136