

ОБЩАЯ ПРОФИЛАКТИКА В КЛАССЕ

1. Создание доверительной атмосферы

- Будьте доступны для разговора. Иногда достаточно фразы: «Если что — я рядом, я готова тебя выслушать без оценок».
- Уважайте личное пространство и чувства подростков.
- Транслируйте безусловное принятие: «Ты мне важен не за оценки, а просто потому что ты есть».

2. Работа с классом

- Пресекайте травлю на корню. Жертвы травли — в зоне риска.
- Проводите классные часы, посвященные стрессу, дружбе, умению просить о помощи. Показывайте видео, где известные люди говорят о том, как справлялись с трудностями.
- Учите детей распознавать свои эмоции.

3. Информационная безопасность

- Обращайте внимание на рисунки в тетрадях, аватарки в соцсетях, музыку в наушниках.
- Предупреждайте об опасных группах в интернете, но без запугивания, а через просвещение: «Знаешь, есть такие игры, которые манипулируют людьми. Если тебе предложат что-то подобное, сразу скажи мне».

**ПЕДАГОГ НЕ
ПСИХОТЕРАПЕВТ.
ВАША ГЛАВНАЯ
ЗАДАЧА —
ЗАМЕТИТЬ, НЕ
ПРОЙТИ МИМО И
ПЕРЕДАТЬ
СПЕЦИАЛИСТУ.**

**СОХРАНЯЯ
ЖИЗНЬ РЕБЕНКУ,
ВЫ СОХРАНЯЕТЕ
БУДУЩЕЕ.**

**ПРОФИЛАКТИКА
СУИЦИДОВ У
ШКОЛЬНИКОВ**

**МБОУ
“ШКОЛА № 26”
Г. РОСТОВ-НА-ДОНУ**

«ГРУППЫ РИСКА» И МАРКЕРЫ ПОВЕДЕНИЯ



ФАКТОРЫ РИСКА

- Семейное неблагополучие: конфликты с родителями, развод, насилие в семье, гиперопека или, наоборот, полное равнодушие.
- Психологические травмы: смерть близкого, расставание с партнером, травля в школе или соцсетях.
- Проблемы в учебе: страх не сдать экзамены (ОГЭ/ЕГЭ), потеря статуса «отличника», разочарование в будущем.
- Психические расстройства: депрессия (особенно замаскированная), тревожные расстройства.

СЛОВЕСНЫЕ МАРКЕРЫ

- Прямые фразы: «Я хочу умереть», «Лучше бы меня не было».
- Косвенные фразы (идеи прощания): «Скоро вы отдохнете от меня», «Я никому не нужен», «Вам будет лучше без меня», «Всё надоело».
- Философские рассуждения на тему смерти, раздача своих личных вещей, «случайное» приведение дел в порядок.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ



- Резкая смена настроения: длительная подавленность (апатия, тоска) сменяется внезапным успокоением или эйфорией.
- Потеря интереса: к хобби, общению с друзьями, учебе.
- Самоизоляция: уход от контактов, стремление к одиночеству.
- Агрессия или самоповреждающее поведение: порезы на руках, ожоги, небрежное отношение к себе.
- Проблемы со сном и аппетитом.

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ

(ЕСЛИ УВИДЕЛИ 2-3 ПРИЗНАКА)

1. УСТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТА

- Не читайте нотации. Фразы «Жизнь прекрасна», «Ты обязан жить» или «Это грех» бесполезны.
- Говорите о чувствах. Спросите прямо: «Я вижу, что тебе очень плохо в последнее время. Что происходит?», «Тебе кажется, что выхода нет?».
- Не бойтесь слова «суицид». Открытый вопрос: «Бывают ли у тебя мысли не жить?» — показывает вашу готовность говорить на болезненную тему и снижает тревогу подростка.
- Слушайте. Не перебивайте. Дайте выплеснуть эмоции. Ваша задача — стать «контейнером» для его боли.

2. ОЦЕНКА СИТУАЦИИ

- Если подросток говорит о конкретном плане (как, когда, где) — это высокий риск.
- Если есть мысли, но нет плана — риск средний/высокий.

3. ДЕЙСТВИЯ

- Ни в коем случае не оставляйте ребенка одного в остром состоянии.
- Сообщите родителям (законным представителям). Это обязательно, даже если подросток просит сохранить «тайну». Жизнь важнее тайны. Формулируйте разговор с родителями аккуратно, без обвинений: «У вашего ребенка кризис, ему нужна помощь специалиста».
- Немедленно подключите специалиста. Ваш главный союзник — школьный психолог.

4. ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ

- Осуждать («Ты слабак», «Только слабые так делают»).
- Стыдить («А о родителях ты подумал?»). Чувство вины только усугубит состояние.
- Спорить («Жить хорошо, а умереть — плохо»). Для подростка в кризисе это не аргумент.
- Обесценивать («Это всё ерунда, пройдет», «Из-за оценки/любви убиваться? Глупости»).