

Методическое объединение  
социальных педагогов и педагогов-психологов  
образовательных организаций  
Московского района

**Профилактика  
суицидального поведения  
несовершеннолетних**

20 ноября 2024 года

# **Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения**

председатель РМО социальных педагогов,  
социальный педагог ГБУ ЦППМСП

**Тюрина Вера Викторовна**

# Сайт Комитета по образованию



Комитет по образованию

Правительство Санкт-Петербурга



О Комитете



Стратегия



Направления деятельности



Официальная информация о борьбе с коронавирусом

Общее образование



Прием в первые классы

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования

## Профилактика суицидальных проявлений

ПОДЕЛИТЬСЯ

**ГЦМП**  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ЦЕНТР  
ПОМОЩИ  
ДЕТЯМ И ИХ РОДИТЕЛЯМ

**8-800-2000-122**

**ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ**  
для детей, подростков  
и их родителей

### Для чего телефон доверия?

- / Получить помощь в нужный момент
- / Разобраться в причинах ситуации
- / Выговориться
- / Своевременно решить проблему
- / Свободно обсудить все, что беспокоит

**БЕСПЛАТНО. АНОНИМНО. КРУГЛОСУТОЧНО.**

TELEFON-DOVERIA.RU

**8 800 2000 122**



**Документ:** Методические материалы по проведению профилактических мероприятий с обучающимися образовательных организаций, направленные на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения "ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ, ЭМОЦИИ, ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ: УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ"

**Документ:** Распоряжение Комитета по образованию от 21.08.2024 № 1028-р "Об утверждении Плана мероприятий по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних, обучающихся в государственных образовательных учреждениях, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, на 2024/2025 учебный год"

**Документ:** Памятка "Доверие ребенка родителям - сохранение его жизни в трудной ситуации", 2024 год

**Документ:** МЕЖВЕДОМСТВЕННЫЙ ПЛАН (дорожная карта) по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних в Санкт-Петербурге на 2024-2027 годы

**Документ:** ПАМЯТКА для родителей «Что делать в ситуации школьной травли?», СПб АППО, 2023

**Документ:** "АЛГОРИТМ действий по выявлению и профилактике суицидального поведения несовершеннолетних"

# Методические рекомендации

- «Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних для педагогов» СПб АППО, 2022
- [«Навигатор профилактики девиантного поведения» Москва, ФГБОУ ВО МГППУ и ФГБУ НМИЦ психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского, 2022](#)
- «АЛГОРИТМ действий по выявлению и профилактике суицидального поведения несовершеннолетних» СПб АППО, 2023
- ПАМЯТКА для родителей «Что делать в ситуации школьной травли?» СПб АППО, 2023
- «Методические материалы по проведению профилактических мероприятий с обучающимися образовательных организаций, направленные на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения» ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2024
- [Памятка «Доверие ребенка родителям – сохранение его жизни в трудной ситуации», СПб, 2024.](#)

# Навигатор профилактики девиантного поведения - 2022

ФГБОУ ВО МГППУ и ФГБУ НМИЦ психиатрии и наркологии  
имени В.П. Сербского

1. Памятка по социально-психологической дезадаптации.
2. Памятка по раннему проблемному (отклоняющемуся) поведению.
3. Памятка по агрессивному поведению. (6)
4. **Памятка по суицидальному, самоповреждающему поведению.**
5. Памятка «Риск нападения обучающимся на образовательную организацию».
6. Памятка по делинквентному поведению. (7)
7. Памятка по аддиктивному (зависимому) поведению. (5)
8. Памятка по рискованному поведению. (3)

# 4 СУИЦИДАЛЬНОЕ, САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ В СООТВЕТСТВИИ С НАВИГАТОРОМ ПРОФИЛАКТИКИ

## ПО ДАННЫМ СТАТИСТИКИ:

наиболее уязвимой в отношении самоубийства возрастной группой являются старшие подростки в возрасте от 15 до 19 лет



## ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ:

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ** являются важнейшими площадками предупреждения суицидального поведения среди подростков и молодежи, и выступают в качестве ресурсного пространства профилактиki социальных рисков, учитывающего возрастные особенности ребенка



## КАКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ МОГУТ НАСТОРОЖИТЬ ПЕДАГОГА



устойчивое в течение 2-х и более недель снижение настроения с преобладанием переживаний безнадёжности, одиночества, безысходности;



резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам;



любые резкие изменения в привычном поведении (например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с друзьями, потерял интерес к тому, чем раньше любил заниматься, пропускает занятия; стал более импульсивным, эмоциональным или замкнутым);



прямые или косвенные заявления о желании умереть, убить себя, нежелании продолжать жизнь (даже если педагогу кажется, что эти заявления носят демонстративно-шантажный характер);



рискованное, самоповреждающее поведение; агрессивное поведение (вербальное, физическое) по отношению к окружающим; факты употребления ПАВ, алкоголя (ознакомиться с признаками рискованного поведения, агрессивного поведения, аддиктивного поведения Вы можете в соответствующих памятках);



факты ухода из дома.

## СИТУАЦИИ, НАЛИЧИЕ КОТОРЫХ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА ТРЕБУЕТ ПОВЫШЕННОГО ВНИМАНИЯ СО СТОРОНЫ ПЕДАГОГА



любая ситуация, субъективно переживаемая ребенком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая (при этом объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребенка);



отвержение сверстниками, травля (в том числе, в социальных сетях);



несчастная любовь или разрыв романтических отношений;



объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание);



случаи суицида (попытки) в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников;



нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);



личная неудача обучающегося на фоне высокой значимости и ценности социального успеха;



ссора или острый конфликт со значимым взрослым или сверстником;



резкое изменение социального окружения или уклада жизни (например, в результате смены места жительства).

# 4 СУИЦИДАЛЬНОЕ, САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ В СООТВЕТСТВИИ С НАВИГАТОРОМ ПРОФИЛАКТИКИ

Учитывая, что развитие суицидального, самоповреждающего поведения часто связано с депрессией, необходимо обращать внимание на ее **ТИПИЧНЫЕ СИМПТОМЫ** ...>



Признаки несущидального самоповреждающего поведения ...>

- устойчивое снижение настроения, переживания своей ненужности (бремени для близких людей), одиночества, чувства неполноценности, беспомощности, потеря самоуважения, низкая самооценка и чувство вины;
- переживания, связанные как непереносимая психическая (душевная) боль, как физическое ощущение мучительного чувства дискомфорта в груди, часто сопровождаемые отсутствием чувств к близким людям;
- вялость, хроническая усталость, безнадёжность и беспомощность;
- снижение интереса к деятельности или снижению удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась;
- поглощенность темой смерти;
- социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях;
- резкое снижение успеваемости, прогулы уроков/занятий в образовательной организации;
- деструктивное (разрушительное, опустошающее) поведение;
- повышенная чувствительность к неумудам или неадекватная реакция на похвалы и награды;
- повышенная раздражительность, гневливость (частую из-за мелочей), враждебность или выраженная тревога;
- жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль, жалобы на значительные изменения сна и аппетита (бессонница или сонливость, потеря аппетита или неконтролируемое обжорство).

- частота самоповреждений - не менее 5 раз за последний год
- обязательно наличие психологических целей и причин, связанных с намерениями совершить самоповреждения:
  - 1) получение облегчения от негативных чувств или мыслей, таких как напряжение, тревога и самоуверии;
  - 2) снятие внутреннего напряжения, вызванного межличностными проблемами;
  - 3) вызывание (индифференция) у себя положительных эмоций на фоне телесной боли;
  - 4) в некоторых случаях травма воспринимается как заслуженное самонаказание
- негативные чувства и мысли, устойчивость мыслей о самоповреждении
- межличностные трудности
- травма чаще наносится острым предметом; общие области травмы включают переднюю область бедра и тыльную сторону предплечья

Не все из перечисленных симптомов могут присутствовать одновременно. Однако наличие одного или двух поведенческих признаков указывает на то, что ребенку нужна помощь специалиста

Если педагог обнаружил у подростка признаки депрессивного состояния, суицидальные мысли, факты нанесения себе физического вреда, необходимо **НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО** (сохраняя конфиденциальность по отношению к трем лицам, этические нормы) ...>

- 1) сообщить родителям (законным представителям) ребенка о своих наблюдениях с целью мотивирования семьи на обращение за помощью к профильным специалистам;
- 2) сообщить педагогу-психологу (при отсутствии – социальному педагогу, заместителю директора по воспитательной работе) о своих наблюдениях с целью (при необходимости) принятия оперативных мер для оказания экстренной помощи обучающемуся;
- 3) сообщить администрации образовательной организации о сложившейся ситуации, с целью принятия управленческих решений по привлечению специалистов для оказания помощи обучающемуся, а также для составления плана психолого-педагогического сопровождения обучающегося.



КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ ...>

КУДА МОЖНО НАПРАВЛЯТЬ РОДИТЕЛЕЙ: ...>

Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно)

**8-800-2000-122**

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей, педагогов и специалистов в организации Вашего муниципального образования/субъекта Российской Федерации.

- Портал Растимдетей.рф - бесплатная консультационная помощь родителям по вопросам развития, воспитания и образования детей в возрасте от 0 до 18 лет, профилактики социального сиротства;
- Психологический университет для родителей "Будь родителем - будь родителем.рф"

Комитет по здравоохранению и Прокуратура Санкт-Петербурга  
разъясняют:

# ДОВЕРИЕ РЕБЕНКА РОДИТЕЛЯМ – СОХРАНЕНИЕ ЕГО ЖИЗНИ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ



**Д**етский и подростковый возраст – это период формирования отношений ребенка с обществом и внешним миром, когда ему особенно необходима поддержка родителей. Ему необходимо быть принятым безусловно.

Ситуации, когда ребенок сталкивается с проблемой, которую решить сам не может и ему из своего окружения не с кем поделиться переживаниями или обратиться за помощью, зачастую приводят к трагическим последствиям, когда ребенок причиняет себе вред, тем самым ставит под угрозу свое здоровье или даже жизнь.

Будьте бдительны! Мнение, что дети (подростки) никому не говорят о своих намерениях причинить вред своему здоровью и жизни, неверно.

Большинство из них, в той или иной форме предупреждают окружающих, завуалированно ищут помощи. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Основные мотивы суицидального (самоповреждающего) поведения у детей и подростков:

- переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
- переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания, нежелание извиниться;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, ранняя беременность;
- чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

**Если подросток задумал свести счеты с жизнью, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков.**

## СЛОВЕСНЫЕ ПРИЗНАКИ:

Подросток часто говорит о своем душевном состоянии:

- прямо говорит: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе скоро больше не придется обо мне волноваться», или завуалированно: «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», задает вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждает о похоронах.
- шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

## ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ:

Подросток может:

- раздавать другим вещи, имеющие для него большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;
- просить прощения, прощаться;
- демонстрировать радикальные перемены в поведении, ранее для него не характерные, например:
  - в еде - есть слишком мало или слишком много;
  - во сне - спать слишком мало или слишком много;
  - во внешнем виде - стать неряшливым или наоборот, маниакально следить за своим внешним видом;

- в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;
- замкнуться от семьи и друзей;
- быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру;
- ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
- проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

## КАК ПОМОЧЬ?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен.

Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но зачастую ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение.

Вашему ребенку необходимо быть уверенным, что Вы любите его любым – отличником или троечником, популярным среди друзей или изгоем, здоровым или не очень, вне зависимости от того, выполняет он Ваши требования и просьбы (убрать в комнате и т.д.) или нет.

**Подростку необходимы безусловная любовь и принятие родителями.**

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ	ОБЯЗАТЕЛЬНО СКАЖИТЕ	ЗАПРЕЩЕНО ГОВОРИТЬ
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом».	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить».	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом».	«Не говори глупостей.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом».	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить».	«Не получается – значит, плохо старался!»

# **СПАСТИ РЕБЕНКА ОТ ОДИНОЧЕСТВА МОЖНО ТОЛЬКО ЛЮБОВЬЮ.**

Если Вы не уверены, что справитесь с ситуацией самостоятельно – обратитесь к психологу. В современных законах на учет за обращение к психологу, да даже и к психиатру, не ставят.

**Это мифы прошлого.**

Экстренная психологическая помощь в России для  
детей, подростков и их родителей  
**ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ:**

**8-800-2000-122, 576-10-10, 8(812)-251-00-33**  
**БЕСПЛАТНО, КРУГЛОСУТОЧНО, АНОНИМНО**



# Курсы ПК социальных педагогов СПб АППО 2025 год

- «Введение в должность социального педагога» (108 часов). 07.02 – 16.05.2025, по пятницам, начало занятий с 9.30 на базе ЦППМС Московского района.
- «Профилактика деструктивного поведения обучающихся» (36 часов). 02.04 – 21.05.2025, по средам, начало занятий с 9.30 на базе ИМЦ Красносельского района.
- «Технологии профилактики правонарушений несовершеннолетних» (108 часов). 19.09 – 12.12.2025. На базе ЦППМС Московского района.
- Переподготовка «Социальная педагогика» (288 часов) февраль – декабрь 2025. По вторникам в Академии. На переподготовку очень желательно отправить социальных педагогов, которые приехали из других регионов и не понимают специфику системы образования и воспитания Санкт-Петербурга.

# Курсы СПб АППО 2025

- «Воспитательная деятельность в ОО с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей» 7.2.К.2. (72 часа).

19.02.2025 – 21.05.2025 по средам на Алтайской 24 (ДДЮТ Московского района) организационное собрание 12.02.2025 в 11.00 на Алтайской

- «Современные практики организации коммуникативного взаимодействия с обучающимися» 7.2.Г.2 (108 часов).

17.09.2025 – 17.12.2025 по средам на Алтайской 24 (ДДЮТ Московского района) организационное собрание 10.09.2025 в 11.00 на Алтайской

*Поздравляю*

*с началом Месяца*

*Правовых знаний*