

**ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**  
**О ФАКТОРАХ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
**(по Навигатору профилактики<sup>5</sup>)**

В памятке описаны группы факторов суицидального риска обучающихся с короткими рекомендациями по действиям педагогов образовательных организаций в ситуации их выявления у обучающихся.

Обращаем внимание на то, что:

- не все из перечисленных ниже факторов могут присутствовать одновременно;
- наличие одного или двух поведенческих признаков, описанных ниже ситуаций указывают на то, что обучающемуся нужна помощь специалиста.

Педагогу, при выявлении одного-двух нижеописанных факторов, поведенческих признаков или описанных ситуаций в жизни обучающегося, необходимо проинформировать педагога-психолога (при отсутствии – социального педагога, заместителя директора по воспитательной работе) о своих наблюдениях.

Если педагог обнаружил у подростка описанные в таблице ниже признаки депрессивного состояния, суицидальные мысли, факты нанесения себе физического вреда (признаки несуицидального самоповреждающего поведения), необходимо **незамедлительно** (сохраняя конфиденциальность по отношению к третьим лицам, этические нормы):

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

---

<sup>5</sup> Навигатор профилактики девиантного поведения. Методические материалы по признакам девиаций, действиям специалистов системы образования в ситуациях социальных рисков и профилактике девиантного поведения обучающихся / Богданович Н.В., Вихристюк О.В., Дворянчиков Н.В., М.Г., Делибалт В.В., Дозорцева Е.Г. – М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. – 25 с.

Навигатор профилактики виктимизации детей и подростков. Версия 1.0. Методические материалы по алгоритмам действий специалистов в ситуациях выявления тревожных факторов поведения несовершеннолетних обучающихся, свидетельствующих о совершаемых противоправных посягательствах в их отношении, в том числе против половой неприкосновенности / Делибалт В.В., Дозорцева Е.Г., Борисенко Е.В., Богданович Н.В., Дворянчиков Н.В. – МГППУ, 2024. – 29 с.

## ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО, САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

<b>Сфера повышенного внимания педагогов</b>	<b>Факторы риска</b>
Особенности поведения обучающегося	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Устойчивое в течение 2-х и более недель снижение настроения с преобладанием переживаний безнадежности, одиночества, безысходности.</li> <li>2. Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.</li> <li>3. 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).</li> <li>4. Прямые или косвенные заявления о желании умереть, убить себя, нежелании продолжать жизнь (даже если педагогу кажется, что эти заявления носят демонстративно-шантажный характер).</li> <li>5. Рискованное, самоповреждающее поведение; агрессивное поведение (вербальное, физическое) по отношению к окружающим.</li> <li>6. Сведения о включенности ребенка в асоциальные/деструктивные группы, ночное общение в социальных сетях.</li> <li>7. Факты ухода из дома.</li> </ol>
Ситуации в жизни обучающегося	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Любая ситуация, субъективно переживаемая ребенком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая (при этом объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения обучающегося).</li> <li>2. Отвержение сверстниками, травля (в том числе, в социальных сетях).</li> <li>3. Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.</li> <li>4. Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).</li> <li>5. Случай суицида (попытки) в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.</li> <li>6. Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники).</li> <li>7. Личная неудача обучающегося на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.</li> <li>8. Ссора или острый конфликт со значимым взрослым или сверстником.</li> <li>9. Резкое изменение социального окружения или уклада жизни (например, в результате смены места жительства).</li> <li>10. Наличие ситуаций, связанных с совершением противоправных посягательств в отношении несовершеннолетних, в том числе, против половой неприкосновенности.</li> </ol>
Наличие симптомов депрессии	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Устойчивое снижение настроения, переживания своей ненужности (бремени для близких людей), одиночества, чувства неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения, низкая самооценка и чувство вины.</li> <li>2. Переживания, описываемые как «невыносимая психическая (душевная) боль», как физическое ощущение «мучительного чувства дискомфорта в груди», часто сопровождаемые отсутствием чувств к близким людям.</li> <li>3. Вялость, хроническая усталость, безнадежность и беспомощность.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше обучающемуся нравилась.</li> <li>5. Поглощенность темой смерти.</li> <li>6. Социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях.</li> <li>7. Резкое снижение успеваемости, прогулы уроков/занятий в образовательной организации.</li> <li>8. Деструктивное (разрушительное, отклоняющееся) поведение.</li> <li>9. Повышенная чувствительность к неудачам или неадекватная реакция на похвалы и награды.</li> <li>10. Повышенная раздражительность, гневливость (зачастую из-за мелочей), враждебность или выраженная тревога.</li> <li>11. 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).</li> </ol>
Признаки несуицидального самоповреждающего поведения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Частота самоповреждений – не менее 5 раз за последний год.</li> <li>2. Обязательно наличие психологических целей и причин, связанных с намерениями совершить самоповреждения: <ul style="list-style-type: none"> <li>– получение облегчения от негативных чувств или мыслей, таких как напряжение, тревога и самоупреки,</li> <li>– снятие внутреннего напряжения, вызванного межличностными проблемами,</li> <li>– вызывание (индуцирование) у себя положительных эмоций на фоне телесной боли,</li> <li>– в некоторых случаях травма воспринимается как заслуженное самонаказание.</li> </ul> </li> <li>3. Негативные чувства и мысли, устойчивость мыслей о самоповреждении.</li> <li>4. Межличностные трудности.</li> <li>5. Травма чаще всего наносится острым предметом; общие области травмы включают переднюю область бедер и тыльную сторону предплечья.</li> </ol>

Наличие ситуаций, связанных с совершением противоправных посягательств в отношении несовершеннолетних, в том числе, против половой неприкосновенности являться одним из факторов суицидального риска несовершеннолетнего.

Подробное описание действий (алгоритмов) специалистов образовательных организаций представлено в Навигаторе профилактики виктимизации детей и подростков. Версия 1.0. и относится к ситуациям, когда:

- обучающийся сообщает специалисту образовательной организации о ситуации физического насилия и/или пренебрежения/оставления в опасности;
- специалист образовательной организации предполагает, что в отношении обучающегося было совершено физическое насилие, пренебрежение/оставление в опасности;
- родитель (законный представитель) обучающегося обращается к специалисту образовательной организации и сообщает о ситуации физического насилия;
- обучающийся является свидетелем ситуации насилия или жестокого обращения;
- обучающийся сообщает специалисту образовательной организации о ситуации травли или кибертравли (травли в сети Интернет) либо находится в такой ситуации;
- обучающийся сообщил специалисту образовательной организации о случае совершенного в отношении него сексуального насилия или злоупотребления;
- специалист образовательной организации обнаружил признаки, предполагающие возможное сексуальное насилие или злоупотребление в отношении обучающегося.

Рискованное / опасное / экстремальное поведение является одним из факторов риска обучающегося, в том числе суициального. Если педагог заметил один из признаков такого поведения или получил об этом информацию от третьих лиц, не следует делать окончательных выводов об экстремальности (опасности) увлечений. Важно проверить информацию и убедиться в том, что в данной ситуации поведение обучающегося не носит демонстративный характер. Вовлеченные в субкультуру, как правило, тщательно скрывают свой род деятельности от окружающих (не заводят страницы под своим настоящим именем, не показывают лица, закрывают альбомы и список групп и т.д.). Перед тем, как сделать окончательные выводы о наличии данного фактора риска в поведении обучающегося:

- понаблюдайте за ним, ненавязчиво и «между делом» интересуйтесь, как он проводит свободное время;
- обратитесь с результатами своих наблюдений к педагогу-психологу;
- проведите мониторинг аккаунтов в социальных сетях, как самого обучающегося, так и его одноклассников (фотографии или видео могут появиться у кого-то из одноклассников, а не непосредственно у самого обучающегося);
- узнайте у других педагогов, наблюдали ли они у данного обучающегося указанные признаки, но не сообщайте о том, с какой целью интересуетесь;
- если Вы классный руководитель, свяжитесь с родителями (законными представителями) обучающегося и поделитесь с ними своими наблюдениями.

**ПРИЗНАКИ РИСКОВАННОГО / ОПАСНОГО / ЭКСТРЕМАЛЬНОГО  
ПОВЕДЕНИЯ В ОНЛАЙН И ОФЛАЙН  
СРЕДЕ**

<b>Среда проявления</b>	<b>Факторы риска (признаки проявления)</b>
Рискованное поведение (онлайн)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чрезмерное использование и длительное (более 6 часов) ежедневное пребывание в Интернете.</li> <li>2. Стремление скрывать свою онлайн-активность или чрезмерное бравирование этим.</li> <li>3. Проблемное использование Интернета (предпочтение онлайн-коммуникации, навязчивое использование Интернета и когнитивная поглощенность жизнью в сети).</li> <li>4. Повышенный интерес к ненадлежащему контенту (в том числе публикация или перепосты шок-контента) или ненадлежащее использование Интернета и социальных сетей.</li> <li>5. Увлеченностъ запрещенными сайтами, движениями и пабликами в социальных сетях, а также контентом, связанным с рискованным поведением.</li> <li>6. Растворженное поведение в Интернете или социальных сетях, проявляющееся в сдвиге норм поведения и иллюзии анонимности (то, что ребенок не позволяет себе в офлайн, допускает в онлайн, например, кибербуллинг по отношению к другим, троллинг, флейминг и т.д.).</li> <li>7. Ведомость и внушаемость в ситуации онлайн-коммуникации с пользователями Интернета и социальных сетей, трудности в распознавании манипулятивного контента или манипулятивных онлайн-коммуникаций.</li> </ol>
Рискованное поведение (оффлайн)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Использование сленга (залаз, сходинг, заброс, пойдем дигать, запал объекта и т.п.). Следует иметь в виду, что сленг достаточно быстро меняется.</li> <li>2. Участие в группах и форумах, посвященных руфингу<sup>6</sup>, диггерству<sup>7</sup>, сталкингу<sup>8</sup>, зацепингу<sup>9</sup>, или объектам, интересующим представителей перечисленных групп.</li> <li>3. Появление на страницах в социальных сетях фотографий и видео (не обязательно своих), сделанных на крышах зданий, строительных кранах, в подземных сооружениях, и т.п.</li> <li>4. По совокупности с перечисленными признаками – грязь на одежде (например, черные следы сажи), наличие спечовки и берцев в гардеробе, специальные инструменты врюкзаке (резиновые или строительные перчатки, разводной ключ, налобный фонарь и т.п.), специфический запах («запах железной дороги») и др.</li> <li>5. Обучающийся избегает обсуждений своего досуга или, напротив, подробно делится информацией, бравирует перед окружающими своими увлечениями.</li> </ol>

**ВАЖНО!** При выявлении вышеописанных признаков необходимо **учитывать их в сочетании** для направления ребенка к педагогу-психологу (психологу в сфере образования) или медицинскому психологу, который, при необходимости, осуществит дальнейшую маршрутизацию.