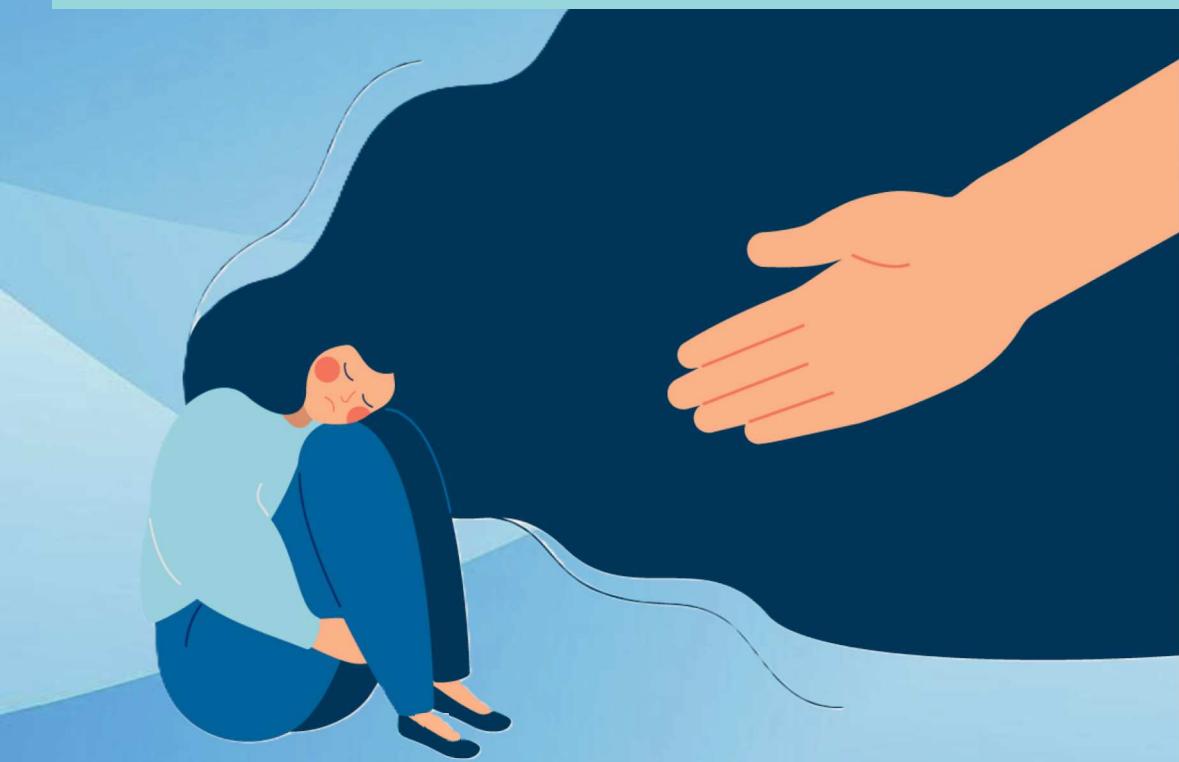




Министерство образования,
науки и молодежи Республики Крым

**Методические рекомендации
по профилактике и первичному
реагированию на суицидальные
риски среди обучающихся**



СОДЕРЖАНИЕ

Цель, задачи и область применения.....	2
Нормативно-правовые основания и этико-правовые принципы.....	2
Термины и определения.....	3
Эпидемиологическое и научно-методическое обоснование.....	3
Распределение ролей и зона ответственности в образовательной организации.....	4
Факторы риска и факторы защиты.....	5
Сигналы-предупреждения и педагогическая идентификация кризисного состояния.....	6
Скрининг и оценка уровня риска.....	6
Алгоритмы реагирования: пошаговый протокол.....	7
Коммуникация с ребёнком: протокол безопасного разговора.....	9
Работа с классом и педагогическим коллективом (поственция).....	14
Работа с родителями и законными представителями.....	15
Информационная безопасность и цифровые риски.....	19
Межведомственные маршруты взаимодействия.....	22
Документирование и конфиденциальность.....	22
Заключение.....	24
Список литературы и нормативных источников.....	26
Приложение. ЧЕК-ЛИСТ для педагогов «Ранние сигналы и предупреждения».....	28

1. Цель, задачи и область применения

Методические рекомендации предназначены для педагогических работников образовательных организаций различного уровня – от дошкольного до среднего профессионального образования – и направлены на повышение их компетентности в распознавании, профилактике и первичном реагировании на суицидальные риски среди обучающихся.

Основная цель – создание психологически безопасной образовательной среды, исключающей условия, способствующие формированию суицидального поведения (Солдатова, 2021; WHO, 2023).

Задачи:

- формировать у педагогов навыки раннего распознавания признаков эмоционального неблагополучия и суицидальных тенденций;
- определить алгоритмы экстренного реагирования и маршрутизации случаев угрозы жизни обучающихся;
- обеспечить педагогов нормативно-правовыми и этическими ориентирами при взаимодействии с детьми, родителями и специалистами-смежниками;
- способствовать формированию системы межведомственного взаимодействия в рамках профилактики деструктивного поведения обучающихся (Распоряжение Минпросвещения РФ № Р-168, 2023).

2. Нормативно-правовые основания и этико-правовые принципы

Деятельность педагогов по предупреждению и реагированию на случаи суицидальных рисков опирается на следующие документы:

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012) – ст. 28, 41, 43: определяет обязанность образовательной организации обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся и психологическую безопасность образовательной среды.

2. Федеральный закон № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» (от 21.11.2011) – ст. 13, 19, 27: регламентирует вопросы конфиденциальности информации о состоянии здоровья и условия раскрытия сведений при угрозе жизни и здоровью.

3. Федеральный закон № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (от 24.06.1999) – определяет порядок межведомственного взаимодействия и маршруты сообщения о фактах угрозы жизни.

4. Федеральный закон № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (от 29.12.2010) – регламентирует

профилактику информационно-психологических рисков, в том числе в цифровой среде.

5. Национальный план действий по предупреждению суицидального поведения среди несовершеннолетних до 2025 г. (Минпросвещения РФ, 2023).

6. Конвенция ООН о правах ребёнка (1989) – ст. 6, 19, 24, 27 (приоритет интересов ребёнка).

7. Рекомендации ВОЗ и ЮНИСЕФ по школьной профилактике суицидов (WHO, 2021; UNICEF, 2022).

Этические принципы (Горбатова, 2020; Леонтьев, 2021):

- гуманистическая направленность и уважение автономии ребёнка;
- недопустимость стигматизации и ярлыков;
- приоритет сохранения жизни и здоровья;
- соблюдение конфиденциальности и законных оснований раскрытия информации.

3. Термины и определения

• Суицидальное поведение – комплекс форм психической активности (от фантазий о смерти до реальных попыток), направленных на саморазрушение (Шнейдман, 1985).

• Суицидальная идеация – наличие у индивида мыслей и намерений, связанных с возможностью лишения себя жизни (Joiner, 2005).

• Суицидальная попытка – умышленное действие, направленное на самоповреждение, с целью умереть, но не закончившееся смертью.

• Факторы риска – условия, повышающие вероятность возникновения суицидального поведения (WHO, 2021): психотравмирующие ситуации, семейная дисфункция, насилие, изоляция, буллинг, интернет-вовлечённость в опасные сообщества.

• Факторы защиты – социальная поддержка, позитивные отношения с педагогами, навыки саморегуляции, доступ к психологической помощи (Солдатова и др., 2022).

• Поственция – меры психологической поддержки педагогов, обучающихся и родителей после суицидальной попытки или смерти, направленные на предотвращение вторичных случаев (WHO, 2021).

4. Эпидемиологическое и научно-методическое обоснование

По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно около 700 000 человек совершают самоубийство, что делает суицид одной из четырёх ведущих причин смерти среди подростков и молодёжи 15–29 лет (WHO, 2023).

На каждый завершённый суицид приходится, по оценкам, от 20 до 30 попыток (WHO, 2021).

В Российской Федерации уровень завершённых суицидов среди несовершеннолетних имеет тенденцию к снижению, однако сохраняется высокий уровень суицидальных попыток и самоповреждающего поведения (Роспотребнадзор, 2022; Минпросвещения РФ, 2023). Особую обеспокоенность вызывает цифровой контент, содержащий инструкции или романтизирующий темы смерти, что усиливает виктимные и аффективные проявления у подростков (Солдатова, 2021; Livingstone et al., 2022).

Эмпирические исследования показывают, что до 80 % подростков, совершивших попытку суицида, демонстрировали предупреждающие сигналы (Gould et al., 2021), однако педагоги часто интерпретируют эти проявления как «поведенческие трудности» или «эмоциональную нестабильность» (Войсунский, 2020).

Согласно культурно-исторической традиции отечественной психологии (Выготский, 1982; Леонтьев, 1975), поведение ребёнка всегда опосредовано системой социальных отношений; суицидальная идеация возникает в условиях дезинтеграции личностных смыслов и социальной поддержки. Поэтому ключевым направлением профилактики является создание в образовательной среде условий для эмоционально-смысловой поддержки и коммуникативной связанности (Лучинкина, 2022; Joiner, 2005).

5. Распределение ролей и зона ответственности в образовательной организации

Уровень субъекта	Основные функции	Нормативное основание
Педагог-предметник	Наблюдение за эмоциональными и поведенческими изменениями; первичная фиксация тревожных сигналов; информирование классного руководителя или психолога	273-ФЗ, ст. 28; Приказ Минпросвещения № 507 от 15.05.2020
Классный руководитель	Координация взаимодействия семьи, педагога-психолога и администрации; участие в профилактических мероприятиях	273-ФЗ, ст. 41
Педагог-психолог	Диагностика уровня суицидального риска, ведение планов безопасности, консультирование семьи, поственция	Приказ Минобрнауки № 636 от 24.12.2015; 323-ФЗ

Социальный педагог	Связь с органами опеки, КДНиЗП, ЦСПСиД; сопровождение семьи	120-ФЗ
Администрация (директор, зам. по ВР)	Утверждение локальных актов, организация межведомственного взаимодействия, обеспечение конфиденциальности данных	273-ФЗ, ст. 28, 41
Медицинский работник школы	Контакт с ПНД, информирование СМП при кризисе	323-ФЗ, ст. 31
Родители (законные представители)	Участие в разработке плана поддержки, обязательное информирование при рисках	273-ФЗ, ст. 44

Принцип координации: педагог действует внутри своей компетенции, не проводя клинической диагностики, а маршрутизируя случай в службу сопровождения. Нарушение конфиденциальности допустимо только при прямой угрозе жизни (323-ФЗ, ст. 13 ч. 5).

6. Факторы риска и факторы защиты

6.1. Факторы риска

- Индивидуальные: депрессивные состояния, импульсивность, низкая самооценка, переживание безысходности (Beck et al., 1990; Кулагина, 2021).
- Семейные: насилие, пренебрежение, сверхконтроль, конфликты, утраты (Шнейдман, 1985; Беккер, 2020).
- Школьные: буллинг, киберагgression, академическая перегрузка, изоляция (Солдатова и др., 2022; Livingstone, 2022).
- Социально-цифровые: вовлечённость в токсичные сообщества, опасные челленджи, отсутствие цифровой грамотности и родительского контроля (436-ФЗ; Лучинкина, 2023).

6.2. Факторы защиты

- поддерживающие отношения со сверстниками и педагогами;
- выраженное чувство принадлежности к группе/классу (school connectedness) (Resnick et al., 1997);
- развитые навыки саморегуляции и совладания со стрессом;
- позитивный семейный климат;
- своевременный доступ к психологической помощи;
- участие в социальных и волонтёрских проектах, придающих смысл и значимость.

6.3. Когнитивно-аффективный баланс

Исследования отечественных авторов (Регуш, 2020; Лучинкина, 2022) показывают, что когнитивная рефлексия, эмпатия и эмоциональный интеллект выступают внутренними буферами, снижающими риск суицидальных установок. Формирование этих качеств возможно через системную психологическую профилактику (Солдатова, 2021).

7. Сигналы-предупреждения и педагогическая идентификация кризисного состояния

Педагоги находятся в уникальной позиции ежедневного наблюдения за детьми и подростками. Их восприятие эмоциональных и поведенческих изменений может стать ключевым фактором раннего выявления угрозы (Петровская, 2007; Gould et al., 2021).

Сигналы-предупреждения могут быть:

- Прямыми – высказывания о намерении умереть, разговоры о самоубийстве, записки, публикации в сети, демонстрация способов суицида;
- Косвенными – выражения безнадёжности, чувство вины, утрата интереса, социальная изоляция, резкое изменение поведения или внешнего вида, повышенная раздражительность, интерес к теме смерти.

Педагог должен понимать, что любой сигнал – это просьба о помощи, а не манипуляция (Шнейдман, 1985). Эмпатичное внимание, активное слушание и фиксация фактов наблюдения – первый этап превенции (Леонтьев, 1975).

8. Скрининг и оценка уровня риска

Педагоги не проводят клиническую диагностику, но могут оценить уровень вероятной угрозы, исходя из наблюдаемых признаков и слов ребёнка. Для этого рекомендуется использовать трёхуровневую модель оценки риска, адаптированную по материалам ВОЗ (WHO, 2021), ЮНИСЕФ (2022) и отечественных авторов (Солдатова, 2021; Лучинкина, 2023).

Уровни риска и рекомендуемые действия

Уровень риска	Характерные признаки	Действия педагога/психолога	Срок реакции
Высокий (острый)	Наличие плана суицида, доступа к средствам, попытка в анамнезе, прямые высказывания («Я	Не оставлять одного, вызвать СМП (112), уведомить администрацию, информировать родителей, передать специалистам;	Немедленно (в течение 1 часа)

	больше не хочу жить»)	оформить акт происшествия (323-ФЗ, ст. 13 ч. 5)	
Средний (потенциальный)	Идеация без конкретного плана; выраженное чувство безысходности, аутоагрессивное поведение, самоповреждения	Срочная консультация с психологом, беседа с родителями, составление «Плана безопасности», наблюдение, направление к ПНД	В течение 24 часов
Низкий (латентный)	Эпизодические высказывания о смерти, эмоциональная нестабильность, тревога, апатия	Поддерживающий разговор, ежедневное наблюдение, подключение семьи, профилактическая беседа	В течение 3 суток

Примечание: при сомнении в уровне риска всегда следует действовать по сценарию более высокого уровня опасности.

9. Алгоритмы реагирования: пошаговый протокол

9.1. Алгоритм для педагога (первичный контакт)

1. Замечайте изменения – настроение, речь, внешний вид, активность, отношения с одноклассниками.

2. Подойдите лично и спокойно – создайте приватное пространство без свидетелей.

3. Задайте прямой, но мягкий вопрос:

– «Ты сейчас чувствуешь, что не хочешь жить?

– «Ты думал, как это сделать?»

Прямое упоминание слова «суицид» не повышает риск, но помогает снизить тревогу.

4. Не обещайте конфиденциальность, если существует угроза жизни (323-ФЗ, ст. 13).

5. Сообщите психологу или администрации немедленно, зафиксируйте событие.

6. Не оставляйте ребёнка одного до прибытия специалиста или медработника.

7. Избегайте оценочных фраз:

– Нельзя: «Ты хочешь привлечь внимание», «Перестань говорить глупости».

– Можно: «Мне важно, что ты об этом говоришь. Я рядом».

8. Оформите письменное уведомление для администрации и психолога.

9.2. Алгоритм для школьного психолога (вторичный уровень)

1. Принять ребёнка в безопасном помещении, поддержать эмоционально нейтральный тон.
2. Провести экспресс-оценку риска (по критериям таблицы 1):
 - наличие мыслей, плана, средств, попыток в прошлом;
 - выраженность безысходности, самоповреждений, употребления ПАВ.
3. Оценить поддержку семьи и окружения.
4. При высоком риске:
 - вызвать медицинскую помощь,
 - уведомить администрацию и родителей,
 - передать случай по межведомственному маршруту (120-ФЗ).
5. При среднем риске:
 - разработать совместно с ребёнком и родителями Индивидуальный план безопасности (safety plan):
 1. предупреждающие знаки;
 2. личные способы совладания;
 3. ресурсы поддержки (друзья, педагоги, телефоны доверия);
 4. ограничение доступа к опасным предметам.
 - 6. Документировать все этапы работы (журнал наблюдений, форма сопровождения).
7. Организовать систематическое наблюдение в течение 1–2 недель.

9.3. Алгоритм для администрации образовательной организации

1. Получить сообщение от педагога или психолога, зарегистрировать инцидент в журнале происшествий.
2. Принять решение о вызове экстренных служб (в случае угрозы жизни).
3. Уведомить родителей (в письменной форме или при личной встрече).
4. Сообщить в КДНиЗП (в течение 24 часов, 120-ФЗ, ст. 9).
5. Обеспечить информационную изоляцию – исключить распространение слухов, постов, обсуждений в классах и соцсетях (436-ФЗ).
6. Организовать поственционную поддержку (см. раздел 11): работа с классом, с педагогами, с родителями.
7. Контролировать исполнение индивидуального плана помощи и взаимодействие с медицинскими и социальными службами.

9.4. Принципы эффективного реагирования

- Не оценивать, а поддерживать: задача педагога – удержать контакт, а не искать причины (Шнейдман, 1985).
- Не действовать в одиночку: каждый случай требует командного обсуждения.

- Не оставлять ребёнка без наблюдения: даже после снятия остроты состояния.
- Сохранять документацию: фиксация фактов – правовая защита педагога и ребёнка.
- Действовать по стандарту, а не по интуиции: четкий маршрут снижает тревогу педагога и повышает безопасность обучающегося.

10. Коммуникация с ребёнком: протокол безопасного разговора

10.1. Цели педагогического общения при кризисе

- установить контакт, вызвать доверие и снизить уровень тревоги;
- получить достоверную информацию о состоянии ребёнка;
- предотвратить развитие аффективного всплеска;
- сформировать у подростка чувство, что он услышан и не одинок (Joiner, 2005; Шнейдман, 1985).

10.2. Принципы разговора

1. Безоценочность и эмпатия. Исключить обвиняющие или рационализирующие реплики («у тебя всё хорошо», «другие живут хуже»).
2. Прямота и конкретность. Допустимо использовать слова «самоубийство» и «умереть», если речь идёт о намерении ребёнка.
3. Активное слушание. Вербализация чувств и отражение эмоций ребёнка («Я слышу, что тебе очень тяжело», «Ты чувствуешь, что не видишь выхода»).
4. Избегание обещаний конфиденциальности. При угрозе жизни педагог обязан действовать по закону (323-ФЗ, ст. 13 ч. 5).
5. Сохранение структуры диалога. Разговор должен иметь начало, поддержку и завершение с обозначением дальнейших шагов («Мы сейчас обратимся к психологу, он поможет найти решение»).

10.3. Пример скрипта беседы (адаптировано по WHO, 2021; Горбатова, 2020)

Этап 1. Установление контакта и создание безопасного пространства Педагог (спокойно, мягко):

«Ты выглядишь расстроенным в последнее время. Я заметил, что ты стал тише, стараешься быть один. Мне важно понять, как ты себя чувствуешь. Можем немного поговорить?»

Ребёнок (возможные варианты ответов):

- «Всё нормально».
- «Не хочу говорить».
- «Всё плохо».
- «Это никому не нужно».

Педагог:

«Я уважаю, если ты пока не хочешь рассказывать. Просто знай: я рядом, и если тебе будет нужно – ты можешь ко мне подойти в любое время».

(если ребёнок начинает делиться)

«Спасибо, что решил(а) рассказать. Мне важно, что ты говоришь об этом. Иногда, когда человек долго держит всё в себе, ему становится ещё тяжелее».

Пояснение: важно не давить, не требовать доверия сразу. Основная задача – показать *принятие и готовность выслушать*, а не «вызнать» детали (Горбатова, 2020).

Этап 2. Выяснение эмоционального состояния**Педагог:**

«Ты сказал(а), что устал и тебе плохо. Это чувство не проходит или стало сильнее в последнее время?»

Ребёнок:

«Да, я всё время так чувствую...»

Педагог:

«Когда человеку тяжело, иногда приходят мысли, что не хочется жить или хочется причинить себе вред. Бывает ли у тебя такое?»

Ребёнок:

«Иногда думаю, что всем без меня было бы легче».

Педагог:

«Спасибо, что сказал(а) это. Мне очень важно, что ты поделился. Такие мысли – признак того, что тебе сейчас нужна помощь и поддержка. Это не стыдно и не страшно. Мы вместе разберёмся, как тебе помочь».

Пояснение: Педагогу разрешается *прямо употреблять слова “самоубийство” или “причинить себе вред”* – это снижает тревогу и создаёт ощущение открытости. Исследования ВОЗ (2021) доказывают, что *прямое упоминание не провоцирует риск, а уменьшает чувство изоляции*.

Этап 3. Уточнение уровня риска (без давления)**Педагог:**

«Ты думал(а), как именно это могло бы произойти?»

Ребёнок:

«Нет... просто думаю об этом».

или

«Да, у меня есть идея...»

Педагог:

«Хорошо, что ты сказал(а). Мне важно, чтобы сейчас рядом с тобой был школьный психолог, он умеет помогать в таких ситуациях. Мы вместе позовём его, ладно?»

Если ребёнок сопротивляется:

«Я понимаю, что тебе трудно доверять. Но это не наказание – это помошь, чтобы ты не оставался с этим один. Ты не в опасности, но ты не должен быть с этим один на один».

Пояснение: *Педагог не оценивает и не обещает, а гарантирует присутствие и безопасность. Недопустимо говорить:*

- «Ты же не сделаешь этого, правда?»
- «Подумай о родителях».
- «Это просто возраст».

Этап 4. Завершение беседы и направление к специалисту

Педагог:

«Ты поступил(а) очень правильно, что рассказал(а) мне об этом. Сейчас я приглашу школьного психолога, чтобы вы вместе обсудили, как тебе помочь. Я рядом, и никуда не уйду, пока он не подойдёт».

Ребёнок:

«Я не хочу, чтобы кто-то знал».

Педагог:

«Понимаю, ты боишься, что тебя осудят. Но сейчас самое главное – твоя безопасность. Психолог не будет тебя ругать, он просто поможет тебе справиться. Это конфиденциально и нужно только для того, чтобы тебе стало легче».

После передачи специалисту:

«Спасибо, что доверился. Я горжусь твоей смелостью. Помни, что ты не один».

Этап 5. Действия педагога после беседы (по протоколу WHO, 2021; Минпросвещения, 2023)

1. Зафиксировать факт беседы (дата, краткое содержание, без оценок).
2. Сообщить школьному психологу и администрации (в течение часа).
3. Убедиться, что ребёнок не остался один.
4. При явной угрозе – вызвать скорую помощь (112) или сообщить в КДНиЗП (120-Ф3).
5. В течение 1–3 дней уточнить у психолога, как чувствует себя ребёнок

Ключевые принципы беседы

1. Слушай больше, чем говори.
2. Не спорь, не оценивай, не морализируй.
3. Покажи, что ребёнок не один.
4. Передай информацию специалисту.
5. Сохрани уважение и конфиденциальность.

10.4. Ошибки, недопустимые в кризисном общении

Ошибки педагогов при общении с ребёнком, находящимся в кризисе

Тип ошибки	Пример высказывания	Психологический смысл ошибки	Возможное последствие для ребёнка
Обесценивание	«Это всё ерунда, пройдёт», «Не выдумывай, у всех проблемы»	Игнорирование глубины эмоционального состояния ребёнка; ощущение, что его страдание не заслуживает внимания	Усиление чувства изоляции, ощущение никчемности и невозможности быть понятым
Угроза наказанием	«Если ещё раз такое скажешь – сообщу директору», «Ты навредишь школе, если это повторится»	Превращение обращения за помощью в источник страха и вины	Скрытие признаков кризиса, уход в молчание, потеря доверия
Рационализация	«Подумай о родителях, им будет плохо», «Ты же отличник, зачем тебе это?»	Попытка логически объяснить аффективное состояние вместо эмоциональной поддержки	Усиление чувства вины, рост внутреннего конфликта
Шокирующая реакция	«Как ты мог об этом думать!», «Не смей так говорить!»	Демонстрация страха и ужаса взрослого; усиление чувства «неприемлемости» своих эмоций	Потеря доверия, усиление отчуждения
Формализм	«Я передам информацию психологу» (без личного участия и эмоциональной вовлечённости)	Отсутствие личной поддержки, перевод общения в бюрократическую плоскость	Переживание отверженности, ощущение равнодушия взрослых
Сравнение	«Посмотри, другие справляются, а ты нет», «Твой брат сильнее»	Снижение самоценности, подрыв идентичности	Усиление самообвинения, развитие чувства неполноценности
Морализаторство	«Это грех», «Так нельзя поступать», «Ты обязан быть	Подмена поддержки нравоучением; ребёнок не получает сочувствия	Усиление чувства вины и стыда, религиозно-

	благодарным за жизнь»		нравственная дезориентация
Поспешное советование	«Найди себе хобби», «Просто отвлекись», «Не думай об этом»	Отрицание сложности эмоционального переживания, иллюзия простого решения	Обесценивание проблемы, усиление отчаяния
Интеллектуализация	«Это просто подростковый кризис», «У тебя возрастные изменения»	Уход взрослого от эмоционального контакта, перевод разговора в теоретическую плоскость	Ощущение непонимания, потеря эмоциональной связи
Патологизация	«Ты ненормальный, тебе к психиатру»	Стигматизация эмоциональных проявлений, навешивание ярлыков	Снижение самооценки, избегание профессиональной помощи
Илишняя допросность	«Почему ты это сделал?», «Когда началось?», «С кем?» (тон следователя)	Инвазивность и контроль вместо поддержки	Усиление тревоги, закрытость, эмоциональный шок
Псевдооптимизм	«Жизнь прекрасна! Всё наладится!» (без признания боли ребёнка)	Отказ видеть страдание, уход в поверхностное утешение	Усиление отчуждения, ощущение «меня не слышат»
Фокус на дисциплине	«Ты ведёшь себя неправильно», «Соберись, иначе вызову родителей»	Смешение кризисной ситуации с нарушением поведения	Потеря чувства безопасности, страх наказания
Невербальные ошибки	Резкий тон, скрещённые руки, отстранённый взгляд, нетелесное внимание	Невербальные сигналы равнодушия или агрессии	Блокирование доверительного контакта

Комментарии к таблице:

1. Основной критерий ошибки – отсутствие эмпатического включения и признания эмоционального состояния ребёнка.
2. Безопасная альтернатива:
 - вместо «перестань думать об этом» → «я вижу, что тебе тяжело; давай подумаем, кто может помочь»;
 - вместо «другие справляются» → «каждый переживает по-своему, твои чувства важны».
3. Педагог должен помнить: любая реакция, внушающая ребёнку стыд, вину или ощущение собственной незначимости, повышает риск повторных суицидальных мыслей (WHO, 2021; Горбатова, 2020).

Главный принцип общения: «Не спорь, не оценивай, не лечи – слушай, принимай и помогай направить к специалисту».

11. Работа с классом и педагогическим коллективом (поственция)

11.1. Цель поственции

Поственция – это комплекс действий после кризисной ситуации (попытки или завершённого суицида), направленный на предотвращение вторичных случаев, снижение тревоги и восстановление психологической устойчивости сообщества.

11.2. Принципы поственции

1. Своевременность. Реагирование в течение 24 часов после события.
2. Ограничение информирования. Любая информация о суициде передаётся строго официально, без деталей и оценок (436-ФЗ).
3. Безопасная коммуникация. Недопустимы фразы: «он не выдержал», «всё из-за родителей» – вместо этого: «произошло тяжёлое событие, мы можем поддерживать друг друга».
4. Контроль за распространением контента. Запрещается публикация фото, личных данных, «мемориальных» постов (Минпросвещения РФ, 2023).
5. Поддержка педагогов. После кризиса организуется *дебрифинг* – групповое обсуждение эмоциональных последствий и маршруты самопомощи.

11.3. Этапы поственции (Минпросвещения, 2023)

Этап/Сроки	Основные действия
1. Экстренный (0–24 ч)	Создание кризисной группы (директор, психолог, медик, соцпедагог). Подтверждение факта, исключение слухов. Инструктаж педагогов.
2. Краткосрочный (1–3 сут.)	Индивидуальные консультации для близких друзей, педагогов; беседы в классе о чувствах и безопасности.

3. Среднесрочный (1–4 нед.)	Проведение классных часов о ценности жизни, развитии навыков совладания; включение подростков в социально значимую деятельность.
4. Долгосрочный (1–6 мес.)	Мониторинг состояния обучающихся, поддержка семьи пострадавшего, работа с рисковыми группами.

11.4. Модель группового разговора с классом (адаптация по UNICEF, 2022)

Структура беседы:

1. Краткое, официальное сообщение: «Случилось трудное событие, которое вызывает у многих из нас боль и тревогу».
2. Разрешение выражать чувства: «Каждый переживает по-своему. Мы можем говорить о своих эмоциях».
3. Фокус на поддержке: «Важно, чтобы мы помогали друг другу и знали, куда обратиться, если тяжело».
4. Завершение: «Мы продолжим вместе учиться, и у вас всегда есть взрослые, к которым можно прийти за помощью».

Цель: снижение тревоги, восстановление чувства контроля и принадлежности.

12. Работа с родителями и законными представителями

12.1. Алгоритм взаимодействия с семьёй

1. Подготовка к разговору: собрать факты наблюдений, согласовать с психологом и администрацией (323-ФЗ).
2. Беседа с родителями:
 - о начать с выражения заботы («мы видим, что ребёнку сейчас непросто»);
 - о избегать обвинений («вы недосмотрели»);
 - о подчеркнуть общую цель – безопасность ребёнка;
 - о обозначить необходимость консультации у психолога/психиатра.
3. Оформление уведомления:
 - о зафиксировать факт информирования;
 - о при отказе – составить акт в присутствии свидетелей (120-ФЗ).
4. Предложить ресурсы помощи:
 - о телефоны доверия (8-800-2000-122);
 - о региональные центры психолого-педагогической помощи;
 - о онлайн-платформы Минпросвещения и ВОЗ.
5. Согласовать план наблюдения:
 - о домашняя поддержка, контроль цифрового контента, участие в школьных мероприятиях.

12.2. Типичные ошибки педагогов при взаимодействии с семьёй

Таблица
Типичные ошибки педагогов при взаимодействии с родителями в кризисной ситуации

Тип ошибки	Пример высказывания	Психологический смысл ошибки	Возможное последствие
Обвинение	«Ваш ребёнок довёл всех до стресса», «Вы не уделяете ему внимания», «Это результат вашего воспитания»	Перенос ответственности за кризис исключительно на родителей, обесценивание их тревоги	Потеря доверия, отказ семьи от сотрудничества, ощущение вины и агрессии
Давление	«Вы обязаны идти в ПНД», «Если не обратитесь к психиатру – мы сообщим в органы»	Принуждение без объяснения причин, нарушение принципа партнёрства	Защитная реакция, конфликт, отказ от взаимодействия со школой
Недооценка	«Это просто подростковый возраст», «У всех бывают такие периоды»	Рационализация серьёзного состояния, игнорирование симптомов	Пропуск риска, задержка обращения за помощью
Отсутствие обратной связи	После информирования нет последующих контактов, не уточняется состояние ребёнка	Потеря системного контроля за ситуацией, ощущение родителями безразличия со стороны школы	Потеря контроля над случаем, риск повторения кризиса
Формализм	«Мы обязаны сообщить по инструкции», «Теперь всё будет у специалистов» (без участия педагога в дальнейшем процессе)	Отсутствие эмоциональной поддержки и личной включённости	Снижение доверия, ощущение «переваливания ответственности»
Публичное обсуждение	Обсуждение поведения ребёнка в присутствии других родителей или педагогов	Нарушение этики и конфиденциальности (323-ФЗ, ст. 13)	Унижение семьи, жалобы, отказ от взаимодействия
Морализаторство	«Надо было лучше воспитывать», «Ваша семья не справляется с обязанностями»	Стыд и обвинение вместо совместного поиска решения	Усиление чувства вины, закрытость родителей

Излишняя категоричность	«Ваш ребёнок опасен для других», «Мы не можем за него отвечать»	Снятие ответственности школы, усиление тревоги у родителей	Конфликт, жалобы, потеря партнёрства
Игнорирование родительских чувств	«Не волнуйтесь, всё нормально», «Вы преувеличиваете»	Обесценивание эмоционального состояния родителей	Потеря доверия, отчуждение семьи
Неподготовленное сообщение	Вызов родителей без предварительного согласования с психологом, резкое предъявление проблемы	Шоковая реакция, паника, дезорганизация семьи	Эмоциональный срыв, сопротивление мерам помощи
Нарушение конфиденциальности	Распространение информации среди педагогов или учеников	Несоблюдение этико-правовых норм (273-ФЗ, ст. 47)	Жалобы, конфликт, потеря репутации учреждения
Техническая подача без смысла	«Мы фиксируем факт» (без объяснения причин и последствий)	Отсутствие смыслового контекста и человеческого подхода	Восприятие школы как карательного органа
Несогласованность между педагогами	Разные учителя дают родителям противоречивую информацию	Нарушение единства профессиональной позиции	Недоверие к школе, дезориентация родителей
Неуместное сочувствие	«Мы понимаем, у всех бывают трудные дети»	Ложная эмпатия без конкретной помощи	Ощущение формальности и пустых слов
Избыточное давление сочувствием	«Мы так переживаем, не знаем, как жить после этого»	Перенос фокуса с ребёнка на чувства педагога	Повышение тревожности у родителей, отказ от диалога

Комментарий к таблице

1. Главная педагогическая цель общения с родителями – не убедить, не оправдаться и не снять ответственность, а создать условия для сотрудничества и совместного поиска выхода (Горбатова, 2020; Минпросвещения, 2023).
2. Любая форма обвинения, давления или унижения семьи разрушает доверие и делает профилактику неэффективной.
3. Отличительный стиль взаимодействия – партнёрский, поддерживающий, опирающийся на принципы гуманизма и уважения автономии семьи (323-ФЗ, ст. 19; Конвенция ООН о правах ребёнка, 1989).

Безопасные альтернативы реакций педагога

Ошибочный стиль	Альтернативная формулировка
«Вы виноваты, что ребёнок в депрессии»	«Мы видим, что сейчас ему трудно, и важно объединить усилия для поддержки»
«Вы обязаны идти в ПНД»	«Я рекомендую обратиться к специалисту, чтобы уточнить, как ему помочь; это обычная практика при сильных переживаниях»
«Это просто подростковость»	«Иногда в этом возрасте дети особенно уязвимы, поэтому важно отнестись внимательно»
«Теперь этим занимается психолог»	«Психолог подключился, а я продолжаю оставаться на связи, чтобы поддерживать вас и ребёнка»
«Не волнуйтесь, всё пройдёт»	«Я понимаю, что вам тревожно; вместе с психологом мы предложим конкретный план поддержки»

12.3. Формула эффективного взаимодействия с родителями

Уважение + партнёрство + конкретность + поддержка

- Уважение – признание сложности ситуации без осуждения.
- Партиёрство – совместный поиск решений, не перекладывание ответственности.
- Конкретность – указание чётких шагов («обратиться к специалисту», «контролировать доступ к интернету»).
- Поддержка – уверение семьи в готовности школы сопровождать процесс.

12.4. Роль родительского сообщества в профилактике

Профилактика суицидальных рисков эффективна, когда семья вовлечена в формирование позитивного климата и цифровой культуры. Педагогам рекомендуется:

- проводить родительские собрания с элементами психологического просвещения;

- обсуждать признаки эмоционального неблагополучия;
- информировать о безопасных интернет-практиках (436-ФЗ; Солдатова, 2022);
- создавать доверительные каналы связи «школа–родитель–ребёнок».

13. Информационная безопасность и цифровые риски

13.1. Значимость цифровой среды в контексте суициального поведения

Современные подростки проводят значительную часть времени в сети, что превращает цифровое пространство в фактор как риска, так и защиты (Солдатова, 2021; Livingstone, 2022). Интернет может служить средством получения поддержки, но также – источником опасного контента, деструктивных сообществ и киберагgressии (Войскунский, 2020).

Согласно Федеральному закону № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», образовательная организация обязана обеспечивать фильтрацию интернет-ресурсов, защищая обучающихся от контента, содержащего сцены насилия, самоубийства, пропаганду суициальных идей и ПАВ.

13.2. Основные виды цифровых рисков (по Солдатовой, 2021; Лучинкиной, 2023)

Категория	Примеры	Возможные последствия
Контентные	просмотр материалов о суициде, насилии, идеализация смерти	формирование когнитивных схем саморазрушения
Коммуникативные	кибербуллинг, давление сверстников, деструктивные челленджи	чувство изоляции, тревожность, снижение самоуважения
Психологические	зависимость от одобрения в сети, FOMO (страх упущенных возможностей)	хронизация тревоги, депрессия
Идентичностные	участие в опасных сообществах, создание альтернативного «онлайн-Я»	кризис самоидентичности, уход от реальности
Цифрово-манипулятивные	использование ИИ-контента для психологического давления	искажение восприятия реальности, дезориентация

13.3. Алгоритм действий педагога при обнаружении опасного цифрового контента

1. Зафиксировать факт (скриншот, дата, ссылка) без распространения.
2. Немедленно уведомить администрацию и школьного психолога.
3. Не вступать в онлайн-переписку с участниками сообществ.
4. Информировать родителей (устно или письменно).
5. При необходимости – направить сообщение в Роскомнадзор, полицию или КДНиЗП (120-ФЗ, ст. 9).
6. Сохранить доказательства в отдельной папке (журнал инцидентов).

Основание: ст. 5 и 6 ФЗ № 436-ФЗ, Приказ Минпросвещения РФ № 507 от 15.05.2020 «О мерах по обеспечению информационной безопасности обучающихся»; письма Роскомнадзора № 08-5428/2021, № 08-734/2022.

13.4. Профилактическая работа педагога

Профилактика суицидальных и деструктивных рисков в образовательной среде невозможна без системной педагогической профилактики, направленной на формирование у обучающихся устойчивости к стрессу, развитого критического мышления, цифровой эмпатии и ответственного поведения в сети. Роль педагога здесь – не только наблюдать, но и опережать, создавая эмоционально благоприятную атмосферу и обучая навыкам самопомощи и цифровой осмотрительности (Солдатова, 2021; WHO, 2021).

Направления профилактической работы

1. Информационно-просветительское направление

- проведение тематических классных часов и дискуссий о психологической безопасности, медиаграмотности, управлении эмоциями в цифровой среде;
- организация киберуроков, онлайн-экспедиций, интерактивных квизов «Безопасный интернет»;
- обсуждение фильмов и кейсов, отражающих темы эмпатии, поддержки, преодоления кризисов (например, «Быть рядом», «13 причин почему» – с обязательной педагогической модерацией).

2. Эмоционально-коммуникативное направление

- развитие у обучающихся эмпатии, ассертивности, эмоционального интеллекта, навыков принятия и саморегуляции (по Гоулману, 2008; Регуш, 2020);
- внедрение тренинговых элементов: «Как выражать эмоции безопасно», «Как говорить о трудных чувствах»;
- создание «круга доверия» в классе, где можно безопасно говорить о переживаниях.

3. Цифровое направление

- формирование цифровой грамотности и этики онлайн-взаимодействия;

- профилактика вовлечения в опасные сообщества, онлайн-челленджи и деструктивные тренды (436-ФЗ; Минпросвещения, 2023);
- знакомство учащихся с понятием «цифровая эмпатия» и отработка реакций на киберагgression: «Как поддержать жертву буллинга онлайн», «Как реагировать на хейт и троллинг».

4. Психолого-педагогическое направление

- развитие стрессоустойчивости, навыков совладания, принятия помощи и умения обращаться за поддержкой;
- проведение групповых и индивидуальных упражнений: «Мои ресурсы», «Кому я могу доверять», «Что мне помогает, когда я расстроен»;
- обучение подростков способам безопасного самовыражения в сети и офлайн.

5. Социально-семейное направление

- вовлечение родителей в профилактику: родительские собрания, дискуссии «Дети и интернет: зона доверия»;
- просвещение о цифровых рисках, «цифровых следах», кибербуллинге и «эффекте алгоритмов»;
- подготовка памяток для родителей «Как распознать тревогу у подростка» и «Безопасное присутствие в сети».

6. Институционально-организационное направление

- разработка школьных локальных актов по обеспечению информационной безопасности (в соответствии с 436-ФЗ);
- проведение педагогических советов и круглых столов «Школа как пространство психологической безопасности»;
- создание внутришкольных групп быстрого реагирования при рисках кризисных состояний.

Психологические задачи профилактической работы педагога

- формирование позитивной самоидентичности и жизненных смыслов учащихся (Леонтьев, 2021);
- укрепление чувства принадлежности к классу и школе как фактора психологической защиты (Resnick et al., 1997);
- развитие навыков саморегуляции и рефлексии, способствующих снижению импульсивности и аффективных вспышек;
- формирование у подростков установки на поиск помощи, а не изоляцию;
- профилактика цифрового выгорания, тревожности и феномена FoMO (*Fear of Missing Out*).

Примерные темы классных часов и мини-тренингов

1. «Ценность жизни и ответственность за себя»
2. «Цифровой след: как сохранить репутацию онлайн»
3. «Как поддержать друга, если ему плохо»
4. «Кибербуллинг: не молчи»

5. «Интернет без агрессии»
6. «Как говорить о чувствах и просить помощи»
7. «Я в сети и вне сети: где я настоящий?»
8. «Светлые сообщества: как создавать позитивный контент»
9. «Цифровая эмпатия и культура общения»
10. «Ты не один: ресурсы поддержки подростков».

14. Межведомственные маршруты взаимодействия

14.1. Принципы межведомственного взаимодействия

- Законность и своевременность: 120-ФЗ, ст. 9.
- Пропорциональность раскрытия информации: только необходимые сведения (323-ФЗ, ст. 13).
- Документирование и отчётность: фиксация всех сообщений и действий.
- Компетентность: каждый субъект действует в рамках профессиональных полномочий.

14.2. Карта маршрута при выявлении угрозы суицида

Этап	Ответственный	Куда направляется информация	Сроки
1. Первичное выявление	Педагог, классный руководитель	Психолог, администрация	немедленно
2. Оценка риска	Психолог, социальный педагог	Администрация	в течение 1 часа
3. Экстренные меры	Администрация, медик	Скорая помощь, полиция (при угрозе жизни)	немедленно
4. Уведомление семьи	Администрация, психолог	Родители (лично/письменно)	не позднее 24 ч
5. Сообщение в органы	Администрация	КДНиЗП, ОПДН, ЦСПСиД	до 24 ч
6. Поственция	Психолог, педагоги	Внутришкольная работа, отчёт	до 7 суток

Нормативное основание: ФЗ № 120-ФЗ, ФЗ № 323-ФЗ, Письмо Минпросвещения РФ № Р-168 от 2023 г. «О мерах по профилактике суицидов среди несовершеннолетних».

15. Документирование и конфиденциальность

15.1. Цель и принципы ведения документации

Документирование служит как юридической защитой педагога, так и средством мониторинга работы по профилактике (Леонтьев, 2021). Основные принципы: достоверность, своевременность, конфиденциальность, доступ только уполномоченных лиц.

15.2. Обязательные документы

Документ	Содержание	Хранение
Журнал регистрации случаев кризисных обращений	дата, Ф.И.О., обстоятельства, действия педагога, подписи	в кабинете психолога, 5 лет
Акт информирования родителей	подписи участников беседы, краткое содержание	у администратора, 3 года
Индивидуальный план безопасности обучающегося	перечень мер и ответственных	у психолога, конфиденциально
Уведомление в КДНиЗП	дата, исходящий номер, адресат	в деле директора
Журнал межведомственных обращений	фиксация направленных писем и ответов	секретариат школы

15.3. Правовые аспекты конфиденциальности

- Педагогическая тайна:** сведения о личной жизни и состоянии здоровья ребёнка не подлежат разглашению (273-ФЗ, ст. 47).
- Исключения:** угроза жизни и здоровью (323-ФЗ, ст. 13 ч. 5) позволяет передачу информации без согласия.
- Согласие родителей:** при плановой профилактической работе обязательно письменное согласие на участие ребёнка в психологическом обследовании.
- Хранение данных:** документы хранятся в закрытых шкафах, цифровые версии – на защищённом сервере с ограниченным доступом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Система профилактики суицидальных рисков в образовательной среде является многоуровневой и междисциплинарной, требующей сочетания нормативно-правовых, психологических, организационно-управленческих и этико-гуманистических мер. Её эффективность определяется не только наличием алгоритмов и инструкций, но прежде всего – качеством профессиональной культуры педагогического коллектива, способностью каждого работника распознавать ранние признаки эмоционального неблагополучия, сохранять эмпатию и действовать в рамках компетенции (Горбатова, 2020; WHO, 2021).

Роль педагога в системе профилактики определяется как первичная линия наблюдения и доверительного контакта: педагог – это тот, кто первым замечает, слышит и направляет, но не подменяет собой психолога, психиатра или врача, а выступает звеном в единой цепочке психолого-педагогического и социально-медицинского сопровождения (Минпросвещения РФ, 2023; Солдатова, 2021). Такая позиция требует развитой эмоциональной компетентности, навыков этичного общения и умения сохранять профессиональную дистанцию без утраты человеческого участия.

Ключевым условием успешной профилактики является формирование в школе культуры психологической безопасности, основанной на принципах гуманизма, доверия, конфиденциальности и уважения личного достоинства ребёнка (Леонтьев, 2021). Этические основания педагогической деятельности в данном контексте включают:

- признание жизни и здоровья ребёнка высшей ценностью (Конвенция ООН о правах ребёнка, 1989; 273-ФЗ);
- обеспечение психологической защищённости обучающегося от любых форм насилия, дискриминации и унижения (323-ФЗ, 436-ФЗ);
- соблюдение принципа информированного участия семьи в процессе сопровождения;
- обязательность межведомственного взаимодействия при выявлении угрозы жизни (120-ФЗ).

Особое значение в современном обществе приобретает цифровая компетентность педагога: умение анализировать сетевое поведение учащихся, распознавать киберриски, реагировать на деструктивные интернет-сообщества и использовать цифровые ресурсы в профилактических целях. Как подчёркивает Г. У. Солдатова (2021), цифровая грамотность становится неотъемлемой частью психологической безопасности личности в эпоху сетевой социализации, а цифровая культура педагога – фактором защиты подростков от суицидогенного контента и эмоциональных угроз онлайн-пространства.

Таким образом, психологически безопасная школа – это не только учреждение, свободное от внешних рисков, но прежде всего сообщество людей, разделяющих ценности взаимного уважения, ответственности и поддержки. В такой среде жизнь рассматривается как базовая педагогическая категория, а забота о психологическом благополучии становится повседневной нормой профессиональной этики (Леонтьев, 2021; WHO, 2023). Создание этой культуры требует не разовых мероприятий, а постоянной педагогической рефлексии, методического сопровождения и системного повышения квалификации. Только при условии объединения усилий педагогов, психологов, родителей и социальных институтов возможно построение образовательного пространства, где ценность человеческой жизни и уважение к внутреннему миру ребёнка становятся смыслообразующими основаниями педагогического процесса.

Список литературы и нормативных источников

1. Войскунский А. Е. Психология виртуальной среды. – М.: Аспект Пресс, 2020.
2. Выготский Л. С. Проблема возраста. – М.: Педагогика, 1982.
3. Горбатова Е. А. Этические ориентиры в работе педагога с кризисными ситуациями. Психологическая наука и образование, 2020, 25(4), 56–68.
4. Конвенция ООН о правах ребёнка (1989).
5. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975.
6. Леонтьев Д. А. Психология смысла. М.: Смысл, 2021.
7. Лучинкина А. И. Психологическая безопасность личности в цифровой среде. – Симферополь: КИПУ, 2023.
8. Минпросвещения РФ. Национальный план действий по профилактике суицидов среди несовершеннолетних до 2025 года. М., 2023.
9. Петровская Л. А. Компетентность в общении. – М.: Смысл, 2007.
10. Распоряжение Минпросвещения РФ № Р-168 «О мероприятиях по профилактике суицидов среди несовершеннолетних» от 2023 г.
11. Регуш Л. А. Психология прогнозирования. – СПб.: Речь, 2020.
12. Солдатова Г. У. Цифровая социализация и риски детства. – М.: Смысл, 2021.
13. Солдатова Г. У., Зотова Е. Ю. Цифровая социализация подростков. М.: Смысл, 2022.
14. Федеральный закон № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 24.06.1999 г.
15. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
16. Федеральный закон № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» от 21.11.2011 г.
17. Федеральный закон № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29.12.2010 г.
18. Шнейдман Э. Смысл суицида. М.: Класс, 1985.
19. Beck A. T., Steer R. A., Brown G. K. Manual for the Beck Depression Inventory-II. – San Antonio, 1990.
20. Figley C. Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress. Brunner/Mazel, 1995.
21. Gould M., Greenberg T., Velting D. Youth Suicide Risk and Preventive Strategies. *J. Clin. Psychology*, 2021, 77(8), 1549–1562.
22. Isaac M. et al. Gatekeeper training as suicide prevention. *Health Prom. Int.*, 2019.
23. Joiner T. Why People Die by Suicide. Cambridge: Harvard Univ. Press, 2005.
24. Livingstone S., Byrne J., Carr J. Parenting in the Digital Age. London: EU Kids Online, 2022.
25. Phillips D. The Werther Effect. *Am. Sociol. Rev.*, 1974.
26. UNICEF. School Mental Health and Suicide Prevention Toolkit. New York, 2022.

- 27.WHO. Live Life: An implementation guide for suicide prevention in countries.
Geneva: World Health Organization, 2021.
- 28.WHO. *Preventing Suicide: A Global Imperative*. Geneva: WHO, 2023.

(Приложение А к методическим рекомендациям)

ЧЕК-ЛИСТ для педагогов «Ранние сигналы и предупреждения»
Сигналы-предупреждения суициального риска и рекомендации для педагогов

Категория сигналов	Конкретные проявления	Рекомендации педагогу
1. Вербальные	<ul style="list-style-type: none">- Прямые высказывания: «Я больше не хочу жить», «Лучше бы я умер», «Вы скоро обо мне не вспомните».- Косвенные намёки: «Скоро всё закончится», «Я всем надоел», «Было бы лучше без меня».- Шутки на тему смерти, частые упоминания самоубийства, смерти знаменитостей.	<ul style="list-style-type: none">◆ Не игнорировать ни одно высказывание о смерти.◆ Задать открытый уточняющий вопрос: «Ты сейчас чувствуешь, что не хочешь жить?» или «Ты думал, как это сделать?»◆ Сохранять спокойствие, не осуждать.◆ Немедленно сообщить школьному психологу и администрации.
2. Поведенческие	<ul style="list-style-type: none">- Социальная изоляция, избегание друзей, отказ от участия в привычных делах.- Раздаривание личных вещей, приведение дел «в порядок».- Внезапное спокойствие после длительной тревоги (возможный признак принятого решения).- Агрессивные вспышки, аутоагрессия, самоповреждения (царапины, порезы).- Резкие изменения в стиле одежды (чёрная символика, траурные цвета).	<ul style="list-style-type: none">◆ Вести дневник наблюдения (фиксировать факты, даты).◆ Немедленно обсудить наблюдения с классным руководителем и психологом.◆ При наличии самоповреждений – направить к медицинскому специалисту.◆ Не высказывать упрёков («зачем ты так делаешь»), проявить эмпатию.
3. Эмоциональные	<ul style="list-style-type: none">- Потеря радости и интереса, апатия.- Выраженное чувство вины, беспомощности, безнадёжности.	<ul style="list-style-type: none">◆ Вступить в поддерживающий разговор без оценок («Я вижу, что тебе сейчас трудно»).◆ Дать возможность выговориться, не перебивать.

	<ul style="list-style-type: none"> - Слёзы без видимой причины. - Резкие колебания настроения, эмоциональные срывы. - Демонстрация страха, одиночества, паники. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Подчеркнуть, что просьба о помощи – это нормально. ◆ Предложить встретиться со школьным психологом.
4. Когнитивные (мыслительные)	<ul style="list-style-type: none"> - Выражения безысходности: «нет смысла», «я никому не нужен». - Негативная оценка будущего, собственных способностей. - Снижение концентрации внимания, ухудшение успеваемости. - Частые размышления о смерти, ритуальные темы в сочинениях, рисунках. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Замечать содержательные изменения в творческих работах, сочинениях, заметках. ◆ Аккуратно обсудить с ребёнком его мысли («Расскажи, что ты хотел выразить»). ◆ Сообщить психологу, приложить копии работ как наблюдательный материал.
5. Цифровые (онлайн-сигналы)	<ul style="list-style-type: none"> - Посты, сторис, фото с намёками на смерть или боль. - Репосты песен, цитат, картинок о потере, пустоте. - Подписка на деструктивные сообщества («синие киты», «хочу умереть» и др.). - Смена аватары на траурные изображения, «чёрный квадрат». - Прекращение активности в мессенджерах, внезапное удаление страниц. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Сделать скриншот (без распространения). ◆ Уведомить администрацию и школьного психолога. ◆ Не вступать в переписку или дискуссии онлайн. ◆ Сообщить родителям и, при необходимости, в КДНиЗП (120-ФЗ). ◆ При угрозе – вызвать экстренные службы (112).
6. Физиологические	<ul style="list-style-type: none"> - Нарушения сна (бессонница, кошмары). - Потеря аппетита или переедание. - Частые жалобы на боли, головокружение, слабость без медицинских причин. - Внезапное изменение массы тела. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Вести наблюдение и аккуратно уточнить, не связано ли ухудшение состояния с эмоциональными трудностями. ◆ Сообщить родителям и предложить обратиться к врачу. ◆ При сомнениях – уведомить школьного медработника.

7. Межличностные (социальные)	<ul style="list-style-type: none"> - Конфликты со сверстниками и учителями, чувство «ненужности». - Жалобы на непонимание, одиночество, буллинг. - Отказ от общения, избегание школьных мероприятий. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Уточнить, кто поддерживает ребёнка, есть ли близкие друзья. ◆ Организовать посредническую беседу при конфликтах. ◆ При подозрении на буллинг – инициировать школьное разбирательство.
8. Символические и творческие	<ul style="list-style-type: none"> - Рисунки, тексты, эссе с мотивами крови, похорон, разрушения, исчезновения. - Музыкальные предпочтения с доминирующими темами смерти, боли. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Не интерпретировать буквально, а рассматривать в контексте. ◆ Осторожно обсудить с ребёнком значение образов. ◆ Сообщить психологу с сохранением конфиденциальности.
9. Академические	<ul style="list-style-type: none"> - Резкое снижение успеваемости, отказ выполнять задания. - Частые пропуски, дезорганизация, забывчивость. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Не обвинять («ты стал ленивым»), а уточнить причины. ◆ При выраженных изменениях – сообщить классному руководителю и психологу.
10. Речевые и невербальные микросигналы	<ul style="list-style-type: none"> - Монотонная, тихая речь, паузы, уход от взгляда. - Движения замедлены или наоборот, резки. - Частое замирание, скрещивание рук, закрытые позы. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Проявить внимание: «Ты выглядишь уставшим, всё ли в порядке?» ◆ Создать безопасное пространство для разговора. ◆ Сообщить о наблюдениях психологу.

Комментарий

1. *Многофакторность сигналов: отдельные признаки не всегда означают суицидальный риск, но их сочетание (например, изоляция + траурный контент + апатия) требует немедленной реакции.*
2. *Главная задача педагога – не интерпретировать глубинные мотивы, а заметить изменения, зафиксировать и передать информацию специалисту.*
3. *Этика поведения: педагог не имеет права выносить суждения, ставить диагнозы или обсуждать суицидальные темы с другими учениками.*
4. *Особое внимание следует уделять сочетанию цифровых и онлайн-признаков (Солдатова, 2021; Лучинкина, 2023) – именно они наиболее точно отражают динамику внутреннего кризиса подростка.*

Важно: наличие даже **одного прямого признака** требует немедленного информирования классного руководителя и психолога. Педагог **не оценивает уровень угрозы самостоятельно**, а действует по утвержденному маршруту (см. Алгоритм 1).

Алгоритм 1. Экстренная угроза жизни обучающегося

Ситуация: педагог получает прямые или косвенные сигналы о намерении обучающегося совершить суицид (вербальные высказывания, записки, посты в соцсетях, действия).

Пошаговые действия педагога:

1. Сохранять спокойствие, не оставлять обучающегося одного.
(Рекомендации ВОЗ, 2021: avoid leaving the person alone.)
2. Немедленно уведомить администрацию и педагога-психолога (или социального педагога).
3. Организовать безопасное пространство – удалить посторонних, исключить доступ к опасным предметам.
4. Вызвать скорую медицинскую помощь (112) и при необходимости – полицию (02/102) (323-ФЗ, ст. 31).
5. Информировать родителей/законных представителей (по возможности – в присутствии психолога).
6. Зафиксировать событие в журнале (время, обстоятельства, предпринятые меры).
7. Передать обучающегося специалистам медицинской организации – до момента официальной передачи не оставлять без сопровождения.
8. Сообщить в КДНиЗП в соответствии с 120-ФЗ (в течение 24 часов).

Важно: при реальной угрозе жизни педагог имеет право раскрыть сведения, составляющие педагогическую тайну, без согласия обучающегося или его законных представителей (323-ФЗ, ст. 13 ч. 5).

Алгоритм 2. Сообщение семье о рисках суицидального поведения

Цель: обеспечить корректное, этичное и юридически выверенное информирование родителей/законных представителей о состоянии ребёнка и принятых мерах.

Пошаговый порядок:

1. Подготовка:

- собрать фактические данные (наблюдения, высказывания, поведение);
- согласовать формат разговора с психологом и администрацией.

2. Проведение беседы:

- начать с проявления заботы: «Мы заметили, что ребёнок выглядит обеспокоенным...»;
- избегать обвинений («Вы не следите за ребёнком») – заменить на «Мы хотим вместе помочь ему»;
- предоставить рекомендации по обращению в психолого-медицинско-социальный центр или ПНД.

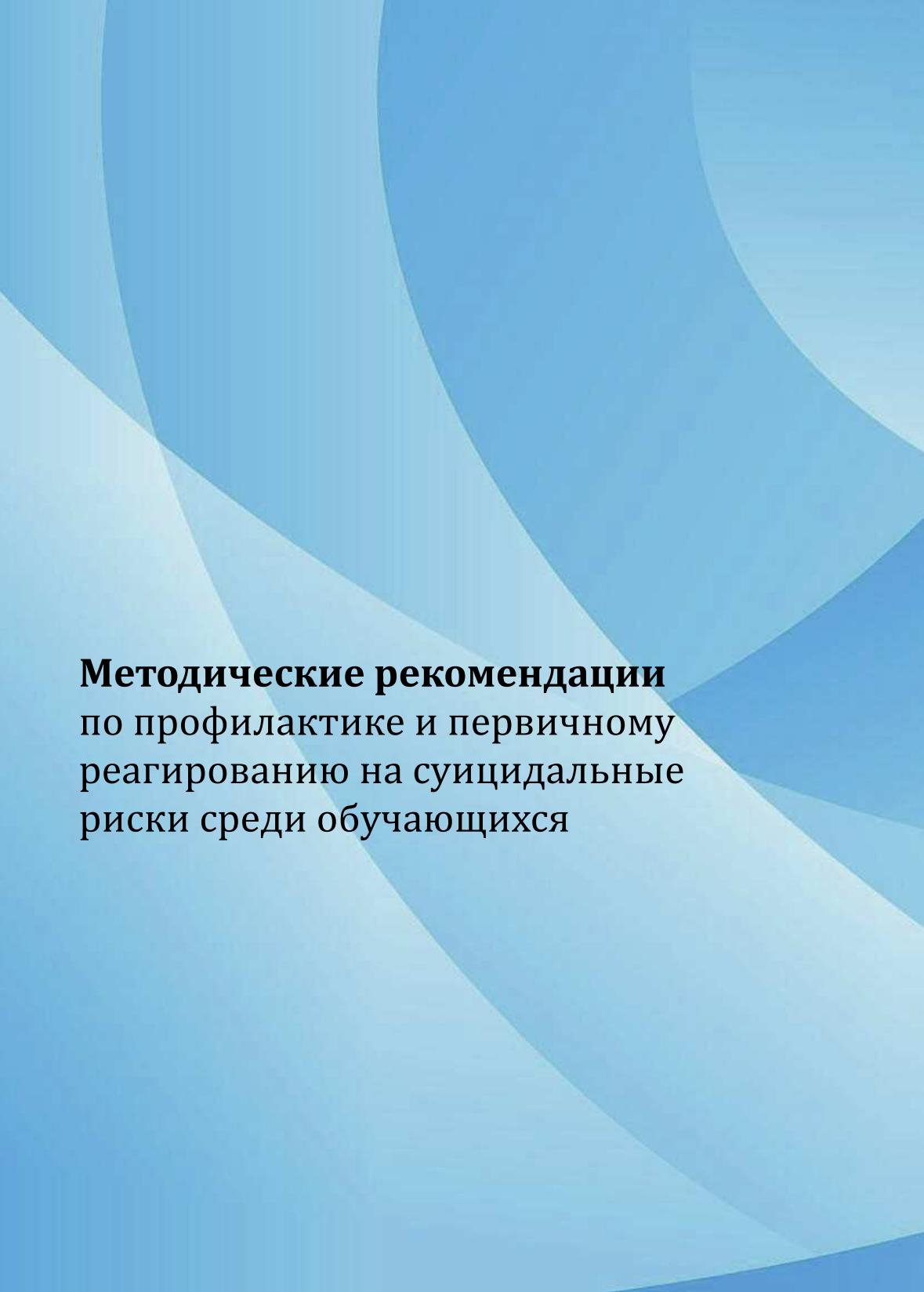
3. Фиксация факта информирования:

- оформить запись (дата, время, участники, краткое содержание);
- при отказе родителей – составить акт в присутствии 2 свидетелей.

4. Сопровождение семьи:

- предложить контакты кризисных служб («Телефон доверия 8-800-2000-122», региональные центры);
- согласовать план наблюдения и поддержки (follow-up).

Этический акцент: цель разговора – не передача ответственности, а установление сотрудничества и доверия (Шнейдман, 1985; Горбатова, 2020).



Методические рекомендации по профилактике и первичному реагированию на суицидальные риски среди обучающихся