

## Чек-лист для педагогов

## «Предупреждение суицидального поведения обучающихся»

**Словесные маркеры суицидального поведения:**

- ✓ Прямые и косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!»;
- ✓ Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни: «Никто из жизни еще живым не уходил!»;
- ✓ Уверения в своей беспомощности и зависимости от других: «Если она разлюбит, я перестану существовать!»;
- ✓ Самообвинение, восприятие себя как бремени для других: «Я ничтожество! Ничего собой не представляю», «Если я умру, то моя смерть станет облегчением для окружающих»;
- ✓ Чувство безвыходности, бессмысленности жизни: «Мне хочется просто исчезнуть», «Я не вижу выхода, разрешения моей ситуации», «Я чувствую, что я сдался и не хочу бороться», «Всё бессмысленно»
- ✓ Сообщения о конкретном плане суицида: «Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел»;
- ✓ Поиски информации о методах суицида в социальных сетях;
- ✓ Наличие антивитальной символики, изображений, фраз и статусов в социальных сетях, в школьных тетрадях.

**Поведенческие маркеры суицидального поведения:**

- ❖ Скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, капризность, склонность к нытью, эгоцентрическая направленность на свои страдания;
- ❖ Раздражительность, ворчливость, агрессивность (нехарактерные вспышки ярости, жестокости);
- ❖ Безвозмездная раздача вещей, имеющих для человека высокую значимость;
- ❖ Налаживание отношений с непримиримыми врагами;
- ❖ Отсутствие желания ухаживать за собой, запущенный и неряшливый внешний вид;
- ❖ Пропуск школьных занятий, потеря интереса к привычным для ребенка увлечениям, хобби;
- ❖ Частое уединение, проявление замкнутости и угрюмости. Отстранение от друзей и семьи;
- ❖ Безразличие к окружающему миру, безразличие к себе;
- ❖ Склонность к неоправданно рискованным поступкам;
- ❖ Пессимистическая оценка своего прошлого или своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем;
- ❖ Физические симптомы: бессонница или сонливость, ощущение стесненного дыхания, комка в горле, головные боли, потеря аппетита, неясные болевые ощущения в теле и др.

**Ситуационные маркеры суицидального поведения:****Ребенок может решиться на самоубийство, если:**

- Социально изолирован, чувствует себя отверженным;
- Живет в нестабильном окружении (алкоголизм родителей, конфликты с родителями, развод родителей и др. семейные проблемы);
- Смерть родителей, не исполнение родителями родительских обязанностей, проживание в приемных семьях, проживание у бабушек, дедушек;
- Буллинг в классе, в школе; Актуальная конфликтная ситуация;
- Оставлен на повторное обучение. Не сдал ОГЭ, ЕГЭ. Не поступил после 9 класса, вернулся в школу;
- Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального;
- Ранее предпринимал попытки самоубийства;
- Ранее совершал суицид кто-то из друзей или членов семьи;
- Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, друзей);
- Слишком критически относится к себе.

**При выявлении 4 и более маркеров, а также в случае наличия выраженных признаков кризисного состояния, ребенка нужно взять на особый контроль!**

**Действуйте согласно алгоритма!**

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПЕДАГОГ ЗАМЕТИЛ У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПРИЗНАКИ КРИЗИСНОГО СОСТОЯНИЯ, САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ, НАМЕРЕНИЯ ПОКОНЧИТЬ ЖИЗНЬ САМОУБИЙСТВОМ?

Информирование администрации образовательной организации

Оперативное информирование родителей

Оперативное направление обучающегося (в т.ч. в составе семьи) к педагогу-психологу с целью оценки его актуального психического состояния, оценки риска суицидального поведения, необходимости обращения к профильным специалистам (психолого-медико-социальная помощь)

В случае подтверждения риска - оповещение (под подпись) родителей о возможном риске развития суицидального поведения, вынесение рекомендаций (психологом) о получении профильной психолого-медико-социальной помощи вне образовательной организации

Формирование и реализация плана совместно с педагогом-психологом, родителями несовершеннолетнего индивидуального психолого-педагогического сопровождения обучающегося

Отказ родителей от психолого-педагогического сопровождения/обращения к специалистам системы здравоохранения

Постановка обучающегося на профилактический учет

Информирование КДНиЗП, органов опеки и попечительства о возможной угрозе жизни и здоровью несовершеннолетнего



КУДА МОЖНО  
ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

КУДА МОЖНО  
НАПРАВИТЬ РОДИТЕЛЕЙ:

Кризисная линия доверия:  
8-800-100-4994

Психологический университет для  
родителей «Быть родителем» -  
бытьродителем.рф

Портал Растимдетей.рф

Портал «Дети онлайн»

Всероссийский Детский телефон доверия

8-800-2000-122

(круглосуточно, бесплатно, анонимно)

Кабинет социально-психологической  
помощи РПНД:  
8 (3012) 21-19-86

Республиканский центр психолого-  
педагогической, медицинской и  
социальной помощи:  
8 (3012) 44-02-59

Центр диагностики и консультирования  
г. Улан-Удэ:  
8 (3012) 55-38-17