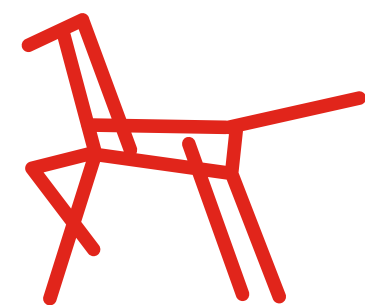
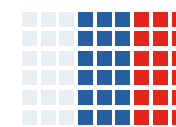




ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ
ДЕТСТВА, СЕМЬИ
И ВОСПИТАНИЯ



ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

О СПИКЕРЕ

Саулина Людмила Владимировна

- психолог, эксперт отдела экспертного сопровождения ФЦ «Профилактика» ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания», лектор российского общества «Знание»
-



ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

направлена на укрепление психического здоровья в целом и проводится со всеми субъектами образовательной среды.

Цель — минимизация возможного риска.



ИНФОРМАЦИОННО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ

- 1.** Формирование ценностных ориентиров, повышающих жизнестойкость
- 2.** Развитие жизнестойкости
- 3.** Формирование, развитие защитных факторов
- 4.** Повышение уровня безопасного поведения в сети Интернет
- 5.** Профилактика суицида
- 6.** Распространение профилактических материалов
- 7.** Повышение информированности о возможностях получения помощи в негативных жизненных ситуациях
- 8.** Мотивация на обращение к психологам и врачам

ДИАГНОСТИКА И ПЕРВИЧНОЕ ВЫЯВЛЕНИЕ ГРУППЫ РИСКА

- 1.** Психологическая диагностика состояния детей (подростков)
- 2.** Первичное выявление детей (подростков) с признаками кризисного состояния, саморазрушительного поведения и суицидального риска
- 3.** Мониторинг актуального состояния и коррекция

СОЗДАНИЕ И ПОДДЕРЖАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В КОЛЛЕКТИВЕ

- 1.** Помощь в социальной адаптации и интеграции
- 2.** Сплочение класса, формирование качественных межличностных связей между учениками
- 3.** Проведение социометрии, диагностика индивидуальных особенностей
- 4.** Взаимодействие с родительским сообществом для создания благоприятного климата в коллективе



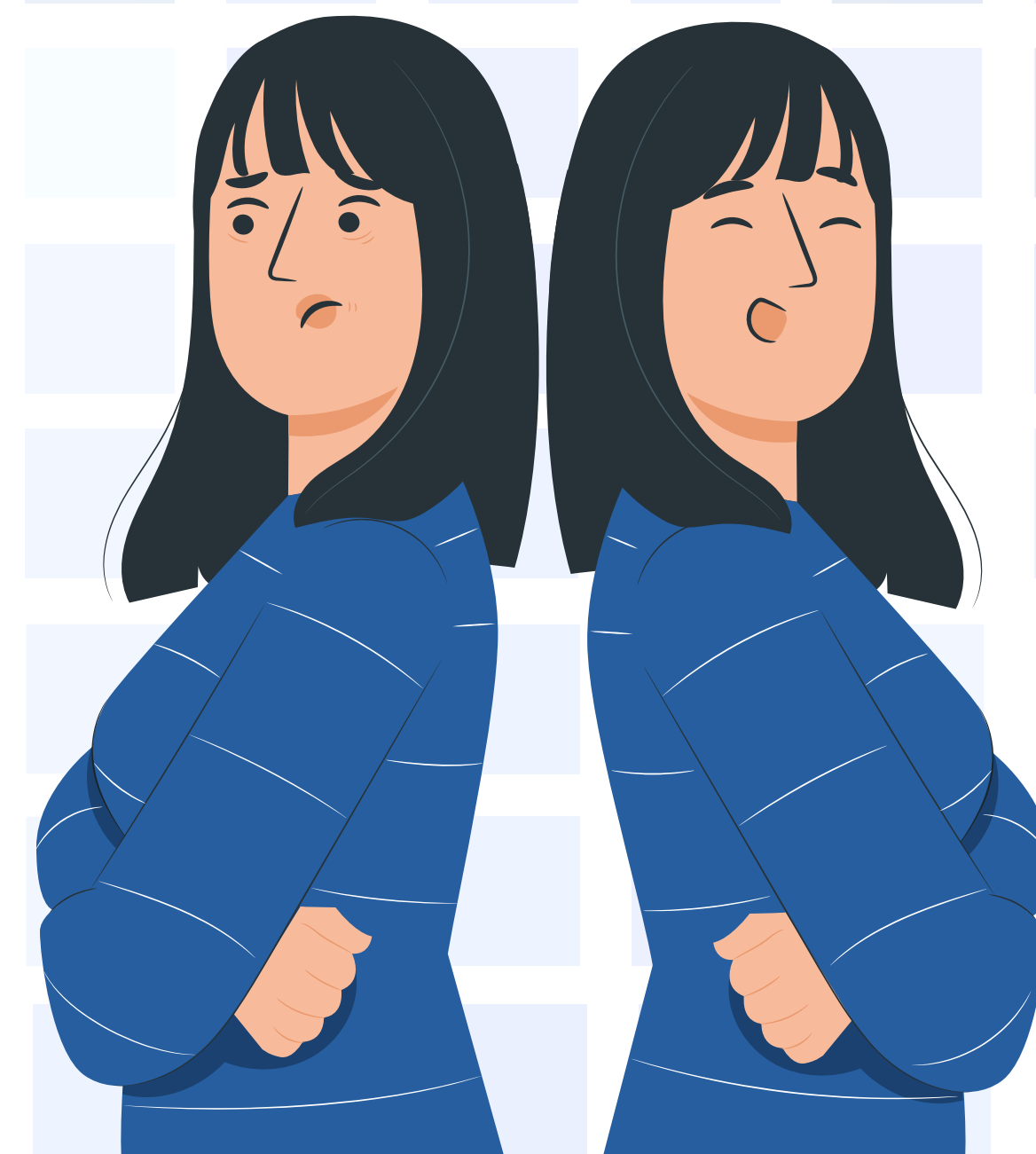
ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ (информационно-просветительская работа с родительским сообществом)

- 1 Повышение уровня осведомленности о факторах социально-психологической дезадаптации в подростковом возрасте и возможностях снижения ее уровня у обучающихся.
- 2 Повышение уровня осведомленности о возможностях получения несовершеннолетними помощи в трудных жизненных ситуациях, а родителями консультативной помощи.
- 3 Информирование родителей о маркерах кризисных состояний (выявление).
- 4 Повышение уровня психологической грамотности в области воспитания детей.
- 5 Просвещение в области формирования ценностей и личностных навыков, которые повысят уровень жизнестойкости детей.
- 6 Просвещение о мерах, которые могут предпринять родители, если видят признаки кризисного состояния у детей.



ПРОЯВЛЕНИЯ КРИЗИСНОГО СОСТОЯНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

- Резкие и явно негативные изменения во внешности, поведении и привычках
- Снижение успеваемости (снижение когнитивных функций) или регулярная школьная неуспешность
- Частые прогулы, длительные пропуски школьных занятий
- Отвержение сверстниками или избегания контакта со сверстниками (одноклассниками)
- Регулярные ситуации насилия и унижения со стороны сверстников из числа ближайшего окружения
- Регулярные драки и/или конфликты со сверстниками, другие проявления агрессивного поведения
- Необдуманные действия, немотивированные жестокие поступки
- Импульсивность, резкие перепады эмоционального состояния и изменчивость настроения
- Частое переживание отрицательных эмоций и чрезмерная вовлеченность в собственные переживания
- Негативная оценка прошлого, настоящего и будущего
- Негативная самооценка, ощущение беспомощности
- Нехарактерная неряшливость,
- Признаки социально-психологической дезадаптации
- Физиологические нарушения



ФОРМАТЫ МЕРОПРИЯТИЙ

ИНТЕРАКТИВ

КВЕСТ

ТРЕНИНГИ

МОЗГОВОЙ ШТУРМ,
ДИСКУССИЯ

РАЗБОР
ВИДЕОРОЛИКОВ
И ФИЛЬМОВ

ИНТЕГРАЦИЯ
ЦЕННОСТНЫХ
ОРИЕНТИРОВ ВО
ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

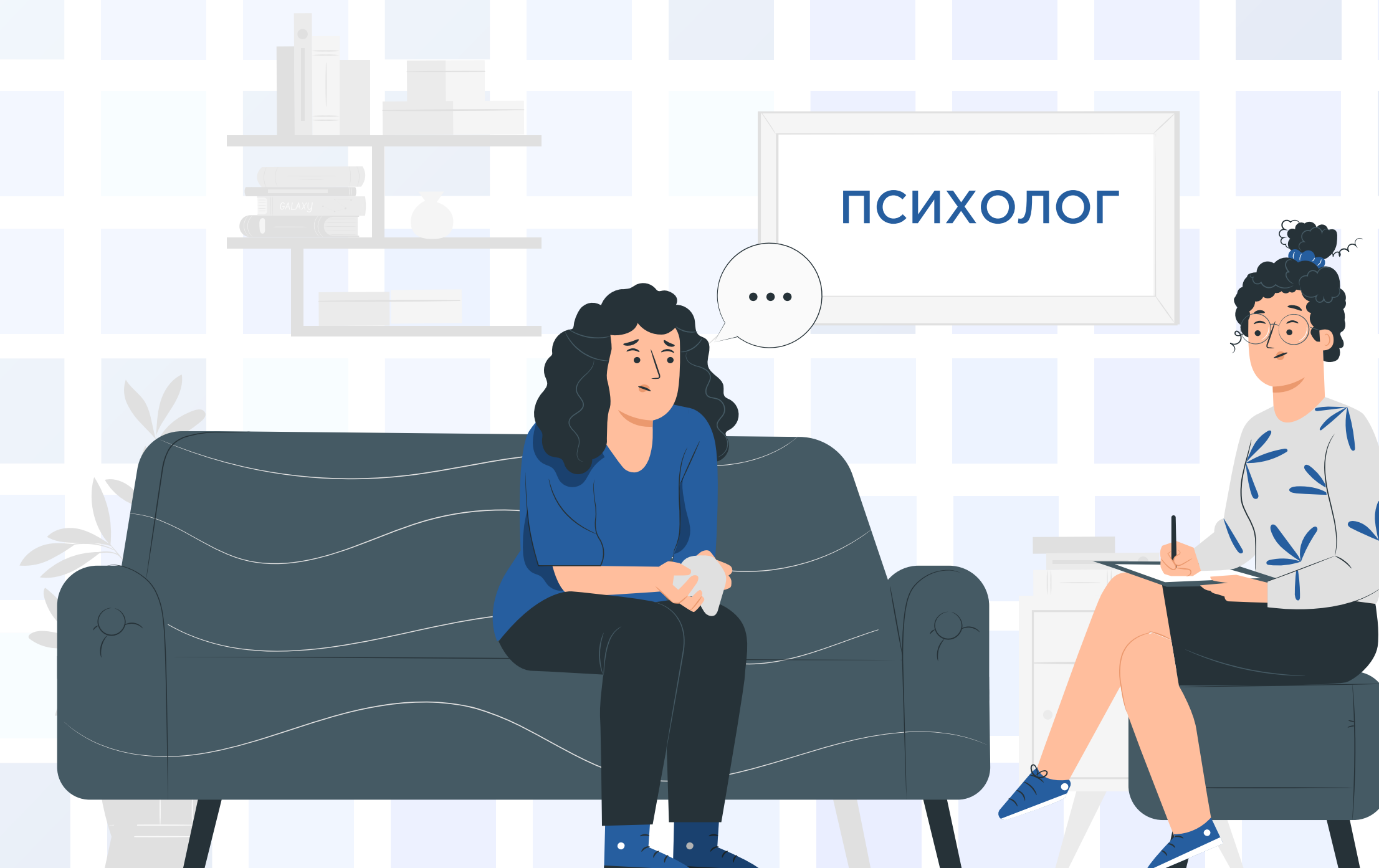
ИГРА,
СИТУАЦИОННАЯ
ЗАДАЧА

ФОРУМ-ТЕАТР



ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Вторичная профилактика — сопровождение подростка, находящегося в кризисном состоянии, психологическое сопровождение детей из группы риска, выявленной с помощью диагностики или методом наблюдения.



- 1.** Экстренная помощь при попытке суицида/суицидальных намерениях: оказание кризисной психологической помощи при попытке суицида на территории образовательной организации до прибытия оперативных служб (+незамедлительный вызов специализированных экстренных служб)
- 2.** Оказание психологической поддержки (первой психологической помощи) ребенку (подростку), находящемуся в кризисном состоянии (доверительный разговор, создание у ребенка (подростка) уверенности в том, что он может изменить свою неблагополучную ситуацию в позитивном ключе)
- 3.** Медико-психологическое сопровождение ребенка (подростка) в кризисной ситуации: диагностика (углубленное психологическое обследование) консультирование ребенка (подростка), семьи и сотрудников образовательной организации, коррекция состояния, направление к профильным специалистам, групповая работа с классом
- 4.** При необходимости, сопровождение врачами (фармакотерапия)
- 5.** Социально-педагогическое сопровождение: наблюдение за состоянием и поведением, усиление защитных факторов, проведение мероприятий на минимизацию причин, приводящих к кризисному состоянию, решение актуальных проблем, возникших в связи с кризисом, изменение актуальной ситуации, помощь в создании благоприятного эмоционального контакта со взрослым и детским окружением и повышения уровня социально-психологической адаптации
- 6.** Дополнительно следует рекомендовать обучающимся и их родителям индивидуальное обращение за психологической помощью к специалистам бюджетных организаций систем образования, здравоохранения и социальной защиты населения



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА РЕБЕНКА (ПОДРОСТКА), НАХОДЯЩЕГОСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ (ДОВЕРИТЕЛЬНЫЙ РАЗГОВОР)

Если Вы видите у ребенка (подростка) яркие эмоциональные проявления, **сначала позвольте ему выразить эмоции**, отреагировать (проявить их социально приемлемым способом), только **после этого переходите к конструктивному решению проблемы**.

Прежде чем оказывать помощь, оцените свое состояние, оно передается детям и является моделью совладания с трудными ситуациями. Если необходимо, постарайтесь успокоиться, используя методы саморегуляции, сохраняйте спокойствие.

- Используйте техники «Активного слушания»
- Выслушайте ребенка (подростка), постарайтесь его услышать, задавайте вопросы, давайте возможность высказаться
- Уверьте ребенка (подростка), что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже об отрицательных эмоциях
- Помогите назвать эмоции, которые ребенок (подросток) испытывает: ты сердишься, ты тревожишься
- Выясните основную «потребность»: что ему сейчас нужно: совет, решение проблемы, выговориться
- Помогите выразить эмоцию на поведенческом уровне: порвать бумагу, покричать, порыдать, дать немного физической нагрузки
- Дайте понять, кому можно довериться, куда можно всегда обратиться, кто является поддерживающим взрослым: Вы, психолог, советник по воспитанию и т. п.
- Мотивируйте обращаться к специалистам: например, Детский телефон доверия или психолог образовательного учреждения. Желательно, чтобы он обратился за очной консультацией к специалистам.

ОСОБЕННОСТИ БЕСЕДЫ ПРИ СУИЦИДАЛЬНОМ РИСКЕ И ПСИХОТРАВМАТИЗАЦИИ

Ситуация суицидального риска

Расширяйте жизненную перспективу: ребенок может быть сконцентрирован только на проблеме, здесь и сейчас, считать, что ситуация безвыходная, будущее безнадежно из-за этого и никто ему помочь не в силах:

— **Спросите его:** «Какие могут быть варианты решения этой проблемы? Представь даже нереалистичные», «Как ты раньше справлялся с трудностями?» Чтобы ты посоветовал своему другу?»

— **Вселяйте надежду на будущее:** «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит, становится легче» и т. п.;

Однако, не давайте обещаний, которые вы не в состоянии выполнить.

Когда ребенок рассказывает о травме: не углубляйтесь, не задавайте вопросов о деталях травмы, иначе можно «зацепить» серьезные переживания и спровоцировать повторную травматизацию.

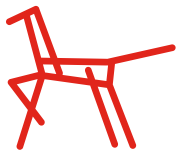
Будьте рядом, позвольте выговориться, если плачет — поддержите. Можете спрашивать, как ребенок (подросток) справляется с травмой.

Постарайтесь убедить ребенка (подростка), что важнее то, как он справляется с ситуацией, а не почему он в ней оказался (переход из категории «жертвы» в категорию «героя»).

Дети с психотравмой могут провоцировать сверстников и взрослых на агрессию, не поддавайтесь на эти провокации, научитесь справляться с подобными ситуациями; в остром конфликте, при провокации, острых эмоциональных реакциях: сохраняйте спокойствие, не заражайтесь эмоциями, не спорьте, постарайтесь увести ребенка от зрителей и поговорить наедине (рекомендации даны далее).



ЕСЛИ	СПРОСИТЕ/СКАЖИТЕ	НЕ ГОВОРИТЕ
Если вы слышите: «Ненавижу учебу, школу и т. п.»	«Что именно тебя раздражает? Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?...»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»
Если вы слышите: «Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
Если вы слышите: «Всем было бы лучше без меня!»	«Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом»
Если вы слышите: «Вы не понимаете меня!»	«Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать»	«Кто же может понять молодёжь в наши дни?»
Если вы слышите: «Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
Если вы слышите: «А если у меня не получится?»	«Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз и что можно сделать, чтобы получилось в следующий»	«Если не получится, значит, ты недостаточно постарался!»
Ребенок грустит, плачет по поводу	«Это нормально — плакать/чувствовать грусть/одиночество»	«Не переживай! Все будет хорошо!»
Ребенка что-то тревожит	«Если ты захочешь поговорить, можешь поговорить со мной»	«Это ерунда! У других ситуация гораздо хуже»
Ребенок плачет, причина неизвестна	«Если ты не хочешь ничего рассказывать — это нормально»	«Не плачь», «Ты уже взрослый», «Успокойся!»
Вы знаете, что у ребенка что-то случилось	«Здесь много людей, с которыми ты можешь поговорить, если захочешь к кому-нибудь обратиться»	«Как именно кто-то умер?», «Расскажи, как тебе было под обстрелом?»
Ребенок рассказывает, что с ним произошло	«Я даже не представляю, что тебе пришлось пережить»	«Я понимаю, что ты чувствуешь»



ТРЕТИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Третичная профилактика — сопровождение и реабилитация после незавершенной попытки суицида, мероприятия по предупреждению рецидивов у несовершеннолетних с аутоагрессивным поведением, превенция повторных случаев при завершённом суициде несовершеннолетнего, профилактика развития расстройств, связанных со стрессом и психологическое сопровождение ближайшего окружения суицидента, психологическая помощь сотрудникам образовательной организации.



ДЕЙСТВИЯ ПРИ СУИЦИДАЛЬНОЙ ПОПЫТКЕ

- Интеграция обучающегося в социум (при незавершенной попытке или после госпитализации)
- Углубленное психологическое обследование подростка после совершенной суицидальной попытки, индивидуальное консультирование семьи и сотрудников образовательной организации
- Работа с классом с целью предотвращения синдрома «заражения», «романтизации» и других негативных поведенческих паттернов
- **Оказание экстренной и кризисной психологической помощи**

ДЕЙСТВИЯ ПРИ СУИЦИДЕ

- Оказание экстренной психологической помощи на всех этапах
- Сбор информации, анализ обстановки
- Проведение информационного собрания с родителями
- Проведение информационного собрания с сотрудниками образовательной организации
- Проведение групповой работы в классах, где есть ближайшее окружение погибшего
- Информирование всех категорий о возможных рисках в сети Интернет, доведение правил безопасного поведения
- Психологическое и медицинское сопровождение при траурных мероприятиях
- Углубленное психологическое обследование обучающихся, периодический мониторинг



КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

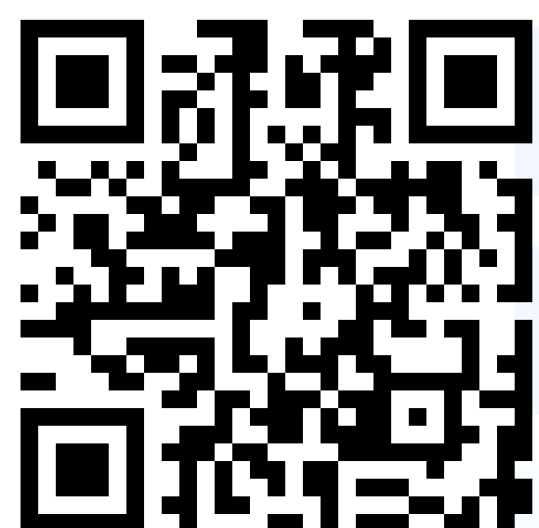
ОЧНО:

- Психолог образовательной организации
- Организации системы здравоохранения, оказывающие медико-психологическую помощь
- Организации системы социальной защиты населения, системы образования, оказывающие психологическую помощь

ДИСТАНЦИОННО:



Круглосуточный телефон доверия
для детей, подростков и родителей:
Детский телефон доверия
8-800-2000-122



Московский государственный
психолого-педагогический университет
Федеральный координационный центр
по обеспечению психологической
службы в системе образования
Российской Федерации



Психологическая помощь
подросткам и молодёжи (до 23 лет)
«Твоя территория»: юридическая
консультация с 9.00 до 18.00 (мск)
8-800-550-56-29, чат на сайте
с 15.00 до 22.00 (мск)

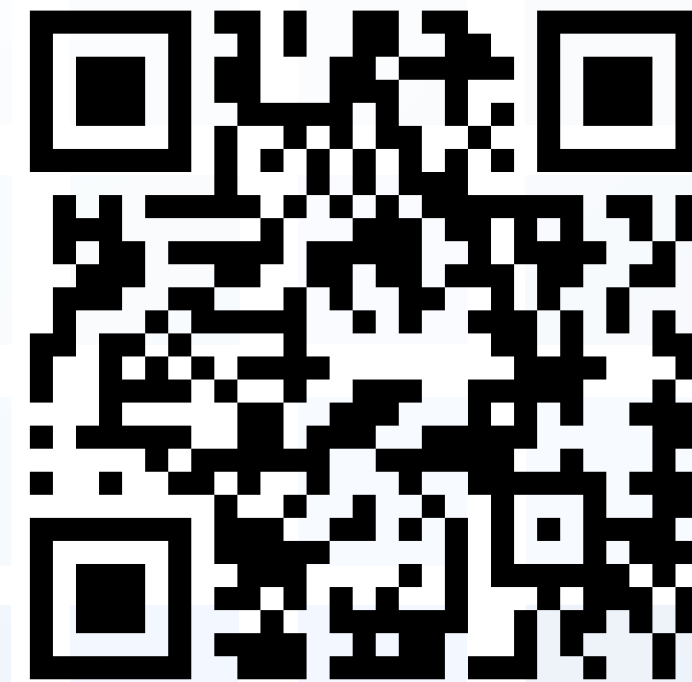


Горячая линия поддержки
несовершеннолетних,
столкнувшихся с травлей:
8-800-500-44-14

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ



Бесплатная психологическая поддержка людей до 20 лет, столкнувшихся с сексуализированным насилием



Телефон доверия центра экстренной психологической помощи МЧС России:
8-499-216-50-50



Помощь пережившим сексуализированное насилие и их близким, независимо от пола, возраста, давности случившегося и других обстоятельств
Центр «Сёстры»:
8-499-901-02-01



Психологическая и информационная онлайн-помощь **«Помощь рядом»** подросткам до 18 лет с 11.00 до 23.00 (мск)



НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ



Указ Президента РФ
от 17 мая 2023 г. № 358
«О Стратегии комплексной
безопасности детей в Российской
Федерации на период до 2030 года»



Приказ Министерства
Здравоохранения Российской
Федерации от 6 мая 1998 г. N 148
«О специализированной помощи
лицам с кризисными состояниями
и суицидальным поведением»



Распоряжение Правительства
Российской Федерации
от 26 апреля 2021 г. N 1058-р
Об утверждении комплекса мер
до 2025 г. по совершенствованию
системы профилактики суицида
среди несовершеннолетних



Письмо Министерства
здравоохранения Российской
Федерации от 6 марта 2020 г.
№ 15-2/И/2-2645 методические
рекомендации «Суицидальное
поведение несовершеннолетних
(профилактические аспекты)»,
подготовленные в НМИЦ им.
В.П. Сербского



МЕТОДИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ



Навигатор
профилактики
девиантного
поведения — 2022



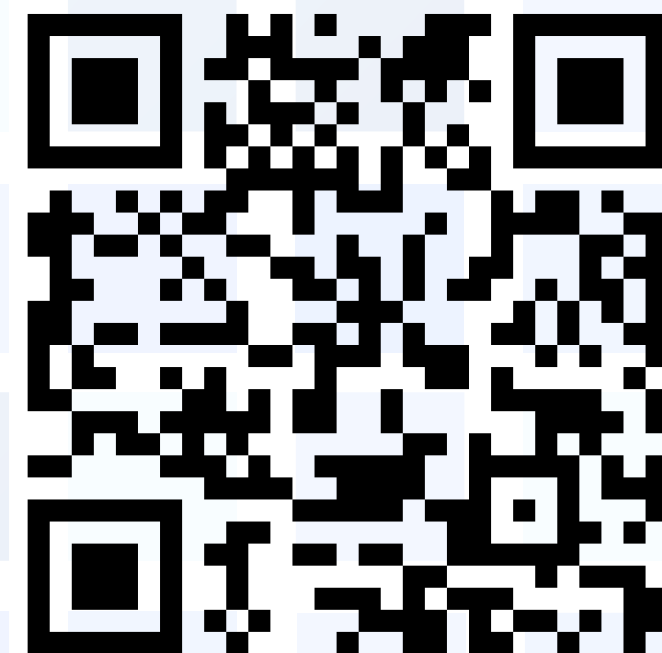
Статьи и памятки
ФГБНУ «Институт
изучения детства,
семьи и воспитания»



Памятка ФГБНУ
«Институт изучения
детства, семьи
и воспитания»
Причины суицидального
поведения детей



Методические рекомендации
Федерального координационного
центра по обеспечению
психологической службы в системе
образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет»



Реестр рекомендуемых
программ Федерацией
психологов образования
России



МЕТОДИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ



Программа профилактики
суицидального поведения
подростков «Ценность жизни»



Программа профилактической
работы с подростками, склонными
к суицидальному поведению



«Программа развития
жизнестойкости у подростков,
воспитывающихся в семьях
группы риска»



Программа работы психолога
с педагогическими коллективами
и педагогами по профилактике
суицидальных рисков
в образовательной организации
«Я выбираю жизнь!»

