



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
И НАУКИ ПЕРМСКОГО КРАЯ**

Ул. Куйбышева, д. 14, г. Пермь, 614015

Тел. (342) 217 79 33

Тел./факс (342) 217 78 90, 217 78 94

E-mail: [minobr@minobr.permkrai.ru](mailto:minobr@minobr.permkrai.ru);

<http://minobr.permkrai.ru>

ОКПО 02113458, ОГРН 1025900530336,

ИНН/КПП 5902290723/590201001

01.11.2021 № 26-36-вн-1697

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**О направлении памяток  
для педагогов, родителей  
и обучающихся по профилактике  
суицидального поведения**

Руководителям органов управления  
образованием городских округов,  
муниципальных округов и районов  
Пермского края

Руководителям профессиональных  
образовательных организаций

Руководителям краевых  
образовательных организаций  
(по списку)

Уважаемые коллеги!

Министерство образования и науки Пермского края (далее – Министерство) направляет памятки по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних, разработанные специалистами государственного бюджетного учреждения Пермского края «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (далее – ГБУПК «ЦППМСП»), в целях повышения информированности педагогов, родителей и детей о признаках суицидальной активности несовершеннолетних, а также других видах эмоционального неблагополучия.

Памятки направлены на повышение компетентности родителей, педагогов и обучающихся, формирование их суицидальной настороженности, могут послужить для решения задач психологической профилактики, психологического просвещения в образовательных организациях Пермского края. Памятки содержат информацию о маркерах суицидальной активности, формах поддержки, которую можно предоставить ребёнку, и контакты, используя которые, можно получить психологическую помощь.

В целях внедрения памяток Министерство рекомендует организовать информирование обучающихся и родителей (законных представителей) обучающихся образовательных организаций Пермского края посредством проведения классных часов и родительских собраний с использованием речевых модулей (согласно прилагаемой Инструкции к памяткам) для понимания и формирования доверительного отношения к предлагаемой информации.

Дополнительно Министерство рекомендует размещение памяток для обучающихся и родителей (законных представителей) образовательных организаций на информационных стендах и официальных сайтах образовательных организаций, в официальных сообществах образовательных



организаций в социальных сетях исключительно после проведения классных часов и родительских собраний.

Приложение: на 13 л. в 1 экз.

Заместитель министра



Н.Е. Зверева

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по внедрению Памяток в образовательных организациях**

Памятки разработаны специалистами ГБУ ПК «ЦППМСП» при поддержке Министерства образования и науки Пермского края в целях повышения информированности педагогов, родителей, детей о признаках суицидальной активности несовершеннолетних, а также других видах эмоционального неблагополучия.

Для внедрения памяток рекомендуется организация информирования родителей и детей через родительские **собрания и классные часы** с использованием предлагаемых речевых модулей для понимания и формирования доверительного отношения к предлагаемой информации.

Администрациям образовательных организаций после проведения родительских собраний и классных часов необходимо разместить памятки для родителей и обучающихся на информационных стендах и официальных сайтах учреждения, а также на официальных страницах в социальных сетях.



## Как преподнести информацию РОДИТЕЛЯМ?

Памятки для родителей раздаются на родительском собрании, проходящем в очном, либо в online формате, специально посвященном теме эмоционального состояния и поведения ребенка.

Важно передать информацию о памятках **не формально!**

Примерный текст беседы с родителями:

«Уважаемые родители, для своих детей вы всегда являетесь надежной опорой и защитой. От ваших грамотных действий зависит эмоциональное благополучие ребенка. Ваш ребенок всегда нуждается в вашей эмоциональной поддержке, помощи и внимании.

Сегодня мы с вами поговорим об изменениях, которые происходят у детей на эмоциональном и поведенческом уровнях и на что необходимо обращать внимание вам, как самым близким в окружении ребенка, людям.

Период взросления – это период биологических, психических и личностных изменений. Происходит перестройка системы взглядов на мир, меняются интересы, ценности ребенка. Бывает, что ребенок вдруг становится очень чувствительным к критике, повышается обидчивость, от этого возникает ощущение непонимания и одиночества. В этот период ребенку важно понимать кто он, с кем он, чувствовать принятие и уважение со стороны окружающих, и конечно, самых близких людей-родителей.

Для вашего ребенка это очень сложный период. Он может проживать такие чувства как отверженность, собственную неполноценность, грусть, безысходность, отчаяние, раздражение, беспомощность, растерянность, страх, обиду, несправедливость.

В связи с этим у детей могут возникать эмоциональные трудности и нарушения, такие как:

- снижение успеваемости в школе;
- потеря интереса к учебной деятельности;
- смена/сужение интересов;



- смена круга общения/ограничение в общении с окружающими;
- эмоциональная неустойчивость;
- повышенная раздражительность;
- замкнутость;
- уход от общения с близким окружением;
- интернет-зависимость;
- прогулы в школе.

Не всегда ребенок готов и способен поделиться своими переживаниями с близкими людьми, поэтому вам, как родителям, важно внимательно относиться к ребенку, обращать внимание на любые изменения в поведении и эмоциональном состоянии.

В предлагаемых памятках обозначены признаки эмоционального неблагополучия, тревожные симптомы у ребенка, способы общения с ребенком, телефоны и адреса куда обратиться за помощью.

Если вы заметили у ребенка какие-либо признаки эмоционального неблагополучия, или о них сообщил вам педагог, классный руководитель, или другой человек, не игнорируйте эти сообщения, попробуйте поговорить с ребенком и выяснить причины подавленного состояния. Обязательно обращайтесь за помощью по указанным телефонам и адресам. Важно вовремя прояснить ситуацию, получить консультацию у специалиста, получить информацию о возможных причинах проблем тревожного состояния ребенка, чтобы предотвратить непоправимые последствия.

Давайте вместе сейчас посмотрим на памятки (раздача памяток, либо памятки демонстрация на экране) и обратим внимание на особенно важные моменты на что обращать внимание, как общаться с ребенком, куда обращаться за помощью.

Далее идет обсуждение с родителями, на что важно обращать внимание.





## Как преподнести информацию ПОДРОСТКАМ?

Необходимо провести классный час, специально направленный на развитие навыков у обучающихся, таких как, умение слушать и слышать друг друга, на умение видеть, то что происходит с одноклассниками и друзьями.

Подготовка: стулья необходимо расставить по кругу для изменения пространства и отношения к беседе у обучающихся с формальной на более теплую, доверительную.

Примерное ведение классного часа и текст беседы с обучающимися:

«Дорогие ребята, сегодня я хочу обсудить с вами такой вопрос: «Как вы думаете, что самое важное в общении между друг другом?» (взять мячик или другой приятный на ощупь предмет и по кругу передавать обучающимся для ответов, чтобы каждый ребенок выразил свое мнение по этому вопросу)».

Поблагодарить детей за ответы, в конце резюмировать, что очень важно в общении уметь слушать и слышать друг друга, чувствовать эмоциональное состояние того, кто находится рядом с нами.

«Иногда мы сами и наши друзья, одноклассники, сверстники испытываем разные сложные чувства. Давайте будем заботиться друг о друге, обращать внимание на состояние друга, сверстника, предлагать помощь, сами обращаться за помощью ко взрослому, которому доверяете, если чувствуете, что не можете справиться с трудной жизненной ситуацией. Важно не оставаться одному и не оставлять в одиночестве друга, не быть равнодушным к подавленному состоянию другого.

В этом нам помогут специальные памятки, чтобы мы знали на что обращать внимание в общении с нашими друзьями и знакомыми и куда нужно обращаться за помощью (раздача памяток), давайте вместе посмотрим на них и обсудим на что важно обращать внимание.

Если у друга, одноклассника, знакомого вы замечаете:

- беспокойство, тревогу
- подавленное эмоциональное состояние



- пропуски уроков
- потеря интереса к общению с окружающими
- частые перепады настроения
- высказывания о нежелании жить
- разговоры об угрозах со стороны
- суицидальный контент в социальных сетях

**ОБЯЗАТЕЛЬНО** обратитесь за помощью к кому-либо из взрослого окружения. Вы можете **СПАСТИ ЖИЗНЬ** другу, однокласснику, приятелю, знакомому.





# СОХРАНИ ЖИЗНЬ!

## ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ



**ЧИСЛО ДЕТЕЙ В СОСТОЯНИИ ДЕПРЕССИИ, КОТОРЫЕ ХОТЯТ УМЕРЕТЬ, ГОРАЗДО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВЫ МОЖЕТЕ СЕБЕ ПРЕДСТАВИТЬ**

### МАСКИ СУИЦИДАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ:



**РИСКОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ**



**АГРЕССИВНОСТЬ**

**ДЕПРЕССИЯ**



**ПЕРФЕКЦИОНИЗМ**



### ОБРАТИТЕ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ, ЕСЛИ У ПОДРОСТКА:

- Устойчивое снижение настроения, переживания безнадежности, одиночества, безысходности
- Снижение успеваемости, пропуски уроков
- Перепады настроения
- Отсутствие явных эмоциональных реакций (подросток тихий, послушный, «удобный»)
- Изменение в общении с окружающими



- Импульсивность
- Изменение веса
- Разговоры о нежелании жить
- Отсутствие интереса к своей внешности
- Отсутствие планов на будущее
- Контент суицидальной направленности в социальных сетях



### ЧТО ДЕЛАТЬ?

**У ПОДРОСТКА НЕТ СИЛ И СЛОВ, ЧТОБЫ ВЫРАЗИТЬ СВОЁ СОСТОЯНИЕ И ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ, ДЕЛАЙТЕ ШАГ НАВСТРЕЧУ ПЕРВЫМИ:**

- 1** **Поговорите с ребенком** о его эмоциональном состоянии, по возможности выясните причины его переживаний.
- 2** **Сообщите** о выявленных признаках руководителю образовательной организации, психологу, социальному педагогу и врачу школы.
- 3** **Проведите встречу с родителями ребенка**, выразите свою обеспокоенность, предложите психологическую помощь. В случае необходимости порекомендуйте родителям обратиться к психиатру, неврологу. Составьте протокол с результатами встречи.
- 4** **Иницируйте психолого-педагогический консилиум** для разработки тактики и стратегии индивидуального сопровождения ребенка, обсудите какие ресурсы можно подключить к работе (семья, образовательная организация, иные учреждения системы профилактики).
- 5** **Зафиксируйте все свои действия** в учетно-регистрационной документации, оформите необходимые протоколы и информационные письма.
- 6** **Не оставляйте ребенка без внимания**, наблюдайте за его эмоциональным состоянием, интересуйтесь его жизнью, окажите эмоциональную поддержку, предлагайте помощь.



**ПОМНИТЕ, СВОИМ СЛОВОМ ВЫ МОЖЕТЕ СПАСТИ ИЛИ РАНИТЬ. ПРОЯВЛЯЙТЕ В ОБЩЕНИИ ДЕЛИКАТНОСТЬ И ТАКТИЧНОСТЬ**





## **КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ**

Федеральный телефон доверия для детей и подростков

**8-800-2000-122**

Региональный телефон доверия для детей и подростков «ПЕРЕМЕНА»

**8-800-3000-122**

ГБУПК «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

г. Пермь, ул. Казахская, 71

**тел. 8 (342) 262-80-85**

**8 (342) 262-81-41**

- с. Орда  
ул. 1 Мая, 8  
тел. 8 (34258) 2-00-57
- г. Соликамск  
ул. Степана Разина, 39  
тел. 8 (34253) 3-89-23
- г. Верещагино  
ул. Ленина, 18  
тел. 8 (34253) 3-89-37
- с. Кочево  
ул. Олега Кошевого, 2  
тел. 8 (34293) 9-11-23
- г. Чайковского  
ул. Горького, 22  
тел. 8 (34241) 9-56-15
- г. Кунгур  
ул. Гребнева, 83  
тел. 8 (34271) 4-00-53
- г. Чусовой  
ул. 50 лет ВЛКСМ, 2/3  
тел. 8 (34256) 3-79-76

# КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

ГБУПК «Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной  
помощи»

г. Пермь, ул. Казахская, 71

тел. 8 (342) 262-80-85  
8 (342) 262-81-41

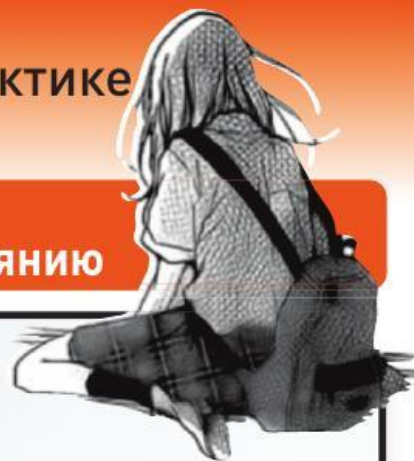
- с. Орда  
ул. 1 Мая, 8  
тел. 8 (34258) 2-00-57
- г. Соликамск  
ул. Степана Разина, 39  
тел. 8 (34253) 3-89-23
- г. Верещагино  
ул. Ленина, 18  
тел. 8 (34253) 3-89-37
- с. Кочево  
ул. Олега Кошевого, 2  
тел. 8 (34293) 9-11-23
- г. Чайковского  
ул. Горького, 22  
тел. 8 (34241) 9-56-15
- г. Кунгур  
ул. Гребнева, 83  
тел. 8 (34271) 4-00-53
- г. Чусовой  
ул. 50 лет ВЛКСМ, 2/3  
тел. 8 (34256) 3-79-76



# Я ТЕБЯ СЛЫШУ!

## Памятка для родителей по профилактике суицида у детей

Подростковый суицид-крик о помощи, стремление привлечь внимание к своим переживаниям и состоянию



Обращайте внимание на тревожные симптомы у ребенка:

- Высказывания о нежелании жить
- Потеря интереса к жизни, уход от общения со сверстниками
- Раздача значимых вещей
- Пропуски уроков, безразличное отношение к школьной успеваемости
- Употребление алкоголя, наркотических веществ
- Частые перепады настроения
- Чрезмерный интерес к теме смерти
- Зависимость от интернета
- Суицидальные картинки в социальных сетях ребенка
- Рискованные формы поведения (прогулки по крышам)
- Не может сосредоточиться на уроках



Что вы можете сделать для своего ребенка?

- Окружить ребенка вниманием и заботой
- Выяснить причины подавленного состояния ребенка
- Беседу лучше проводить за чашкой чая со сладким.
- Использовать для общения фразы:
  - «Я чувствую, что тебя что-то тревожит, давай поговорим об этом»
  - «Я вижу, что с тобой что-то происходит, я волнуюсь, давай это обсудим»
  - «Что тебя волнует, какие у тебя проблемы?»



Почему Важно родителям обращаться за помощью к психологам:

- Выговориться
- Задать вопрос и получить информацию
- Узнать о возможных причинах проблем



В беседе с ребенком важно внимательно отнестись к чувствам и словам ребенка.

Правильно слушать, не выражать удивления, не осуждать, не спорить, не обесценивать проблему ребенка

Вместе поискать возможные варианты решения проблемы, не настаивая на своих.

Сформировать и поддержать стремление ребенка самому найти конструктивный выход

**Воспитывать сложно - обратиться за помощью легко**



Федеральный телефон доверия для детей и подростков

**8-800-2000-122**

Региональный телефон доверия для детей и подростков «ПЕРЕМЕНА»

**8-800-3000-122**



# SOS ЕСЛИ ТВОЕМУ ДРУГУ ПЛОХО...

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ У СВОЕГО ДРУГА, СВЕРСТНИКА:



ПОДАВЛЕННОЕ СОСТОЯНИЕ, ТРЕВОГУ

ВЫСКАЗЫВАНИЯ О НЕЖЕЛАНИИ ЖИТЬ



РАЗГОВОРЫ ОБ УГРОЗАХ СО СТОРОНЫ

СУИЦИДАЛЬНЫЙ КОНТЕНТ В  
СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

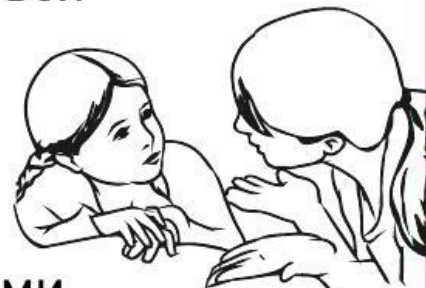


## ЧЕМ ТЫ МОЖЕШЬ ПОМОЧЬ?

**НЕ МОЛЧИ!** СООБЩИ ВЗРОСЛОМУ - КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ, ПСИХОЛОГУ, СОЦИАЛЬНОМУ ПЕДАГОГУ



- ВЫСЛУШАЙ, ОБЯЗАТЕЛЬНО СООБЩИ ДРУГУ, ЧТО ОН НЕ ОДИНОК
- ДАЙ ДРУГУ ИНФОРМАЦИЮ О ТОМ, К КОМУ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ
- ПРЕДЛОЖИ ОБРАТИТЬСЯ К УЧИТЕЛЮ ИЛИ ДРУГОМУ ЗНАЧИМОМУ ВЗРОСЛОМУ, КОТОРОМУ ТВОЙ ДРУГ ДОВЕРЯЕТ
- ПРЕДЛОЖИ ДРУГУ ПОДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ С РОДИТЕЛЯМИ



## КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ



Федеральный телефон доверия для детей и подростков  
**8-800-2000-122**

Региональный телефон доверия для детей и подростков «ПЕРЕМЕНА»  
**8-800-3000-122**



## **КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ**

**ГБУПК «Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной  
помощи»**

**г. Пермь, ул. Казахская, 71**

**тел. 8 (342) 262-80-85  
8 (342) 262-81-41**

- с. Орда  
ул. 1 Мая, 8  
тел. 8 (34258) 2-00-57
- г. Соликамск  
ул. Степана Разина, 39  
тел. 8 (34253) 3-89-23
- г. Верещагино  
ул. Ленина, 18  
тел. 8 (34253) 3-89-37
- с. Кочево  
ул. Олега Кошевого, 2  
тел. 8 (34293) 9-11-23
- г. Чайковского  
ул. Горького, 22  
тел. 8 (34241) 9-56-15
- г. Кунгур  
ул. Гребнева, 83  
тел. 8 (34271) 4-00-53
- г. Чусовой  
ул. 50 лет ВЛКСМ, 2/3  
тел. 8 (34256) 3-79-76

