

РЕКОМЕНДАЦИИ

по проведению в образовательных организациях с обучающимися профилактических мероприятий, направленных на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения

Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Центр защиты прав и интересов детей»

РЕКОМЕНДАЦИИ
по проведению в образовательных организациях
с обучающимися профилактических мероприятий, направленных
на формирование у них позитивного мышления,
принципов здорового образа жизни,
предупреждение суицидального поведения

Москва, 2023

Рекомендации
по проведению в образовательных организациях
с обучающимися профилактических мероприятий, направленных
на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового
образа жизни, предупреждение суицидального поведения

I. Общие положения

1.1. Настоящие рекомендации по проведению в образовательных организациях с обучающимися профилактических мероприятий, направленных на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения (далее - Рекомендации) сформированы во исполнение пункта 2 комплекса мер до 2025 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 26 апреля 2021 г. № 1058-р (далее - Комплекс мер).

1.2. Рекомендации направлены на совершенствование деятельности, осуществляемой в субъектах Российской Федерации по профилактике суицидального поведения детей и молодежи, и адресованы руководителям общеобразовательных организаций, профессиональных образовательных организаций.

II. Суицидальное поведение детей и подростков: факторы риска и факторы защиты

2.1. Среди факторов риска, влияющих на формирование суицидального поведения у детей и подростков, можно выделить биологические, психологические и социально-средовые.

2.1.1. К числу биологических факторов относятся устанавливаемые медицинскими работниками дисфункции; хронические соматические заболевания (особенно с ограничением повседневного функционирования и (или) хроническим болевым синдромом); депрессивные, психические расстройства; злоупотребление психоактивными веществами.

2.1.2. Среди психологических факторов, влияющих на формирование суицидального поведения у детей и подростков, выделяют высокий уровень тревожности, заниженную самооценку, слишком высокие собственные притязания на успех, низкий уровень стрессоустойчивости, эмоциональную лабильность.

2.1.3. Социально-средовыми факторами, способными спровоцировать риск формирования суицидального поведения у несовершеннолетнего, являются неблагоприятная семейная обстановка (демонстрируемое безразличие, проявление жестокости, насилия (физического, психологического, сексуального) или, напротив, отношение к ребенку как кумиру семьи; развод родителей), отсутствие психологической безопасности образовательной среды (травля, неразрешенные конфликты со сверстниками, педагогами; недоступность получения психологической помощи при неспособности справиться с трудностями учебной программы, адаптации к учебному процессу; повышенной напряженности в экзаменационный период).

2.1.4. Риск самоубийств повышают вынужденная миграция, факты дискриминации социальных групп (лица, освободившиеся из заключения или содержащиеся под стражей, и члены их семей; лица, которые идентифицируют себя с представителями нетрадиционной сексуальной ориентации; беженцы).

2.1.5. Важно отметить, что для объяснения мотивов самоубийства недостаточно какой-либо одной причины или стресс-фактора. Чаще всего одновременно действуют несколько факторов риска, которые в совокупности повышают уязвимость ребенка в отношении суицидального поведения. При этом присутствие факторов риска не всегда влечет за собой суицидальные действия.

2.2. Одновременно с факторами риска формирования суицидального поведения у детей и подростков важно выделить антисуицидальные факторы, или факторы защиты, которые являются ресурсами личности, помогающими ей преодолевать стресс и сложные жизненные ситуации, выбирать эффективные стратегии поведения. Среди таких ресурсов выделяют внешние (средовые, социальные) и внутренние (психологические, личностные).

2.2.1. С учетом психологических возрастных особенностей подростка наиболее

важным внешним ресурсом для него является его ближайшее окружение: друзья, одноклассники, значимые взрослые (родители, педагоги, тренеры), - люди, которые постоянно присутствуют в жизни подростка. Друзья дают возможность подростку ощутить единство со сверстниками, и быть понятым, значимым; семья позволяет удовлетворить потребность в безусловной любви и принятии.

Кроме того, к числу внешних ресурсов для обучающегося относится образовательная организация, где он обучается, организации, в которые подросток может обратиться за помощью (центры психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (далее - ППМС-центр), региональные ресурсные центры психологической службы системы образования, религиозные организации), проявить свои способности и таланты (организации дополнительного образования, клубы по интересам, центры развития творчества, спортивные организации и иное), телефоны доверия.

2.2.2. В отличие от внешних ресурсов, внутренние (психологические, личностные) ресурсы принадлежат самому человеку и выступают системными характеристиками личности, которые обеспечивают возможность преодолевать трудные жизненные ситуации, сохраняя при этом достаточный уровень психологического благополучия.

В широком смысле под личностными ресурсами понимаются «гибкие навыки» - эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкты, которые человек актуализирует при адаптации к стрессовым жизненным ситуациям.

Среди личностных ресурсов, способствующих формированию устойчивости к риску формирования суицидального поведения, можно выделить стрессоустойчивость, жизнестойкость, сформированную положительную Я-концепцию, отношение к ошибкам как к ресурсу развития, критическое мышление, способность планировать, вера в себя и свои возможности, уважительное отношение к интересам других людей, способность к саморегуляции и эмпатии.

2.3. Понимание факторов риска и факторов защиты, влияющих на формирование суицидального поведения у детей и подростков, позволяет планировать и осуществлять в образовательной организации соответствующую

профилактическую деятельность.

III. Деятельность общеобразовательной организации, профессиональной образовательной организации (далее - образовательная организация) по профилактике суицидального поведения обучающихся

3.1. С учетом понимания факторов риска и факторов защиты формирования суицидального поведения у обучающихся руководителям образовательных организаций рекомендуется обеспечивать:

3.1.1. привлечение к профилактической деятельности заместителей (советников) директора по воспитанию и взаимодействию с детскими коллективами, педагогов-психологов (штатных и (или) ППМС-центров (региональных, муниципальных), социальных педагогов, учителей;

3.1.2. взаимодействие образовательной организации с медицинской организацией, в которой может быть оказана необходимая помощь обучающемуся с риском суицида;

3.1.3. информирование участников образовательных отношений о ресурсах получения психологической помощи (в том числе экстренной, кризисной) посредством публикации телефонов горячих линий психологической помощи (Общероссийский детский телефон доверия 8-800-2000-122, Горячая линия экстренной психологической помощи 8-800-600-31-14, региональные горячие линии) на информационных досках в образовательной организации, официальных цифровых ресурсах образовательной организации в информационнотелекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть Интернет) (сайт, страница в социальных сетях), памятках для обучающихся и их родителей (законных представителей);

3.1.4. регулярное проведение мероприятий для родителей (законных представителей) обучающихся, реализация психолого-просветительских программ по развитию благополучных детско-родительских отношений, психологическим особенностям взросления ребенка, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, выявлению ранних признаков формирования суицидального поведения у детей и подростков. Планирование и проведение указанных мероприятий, в

зависимости от их темы, формата проведения и охвата, может быть реализовано классными руководителями, педагогами-психологами, представителями администрации образовательной организации.

При подготовке мероприятий для родителей (законных представителей) обучающихся предлагается использовать материалы, подготовленные федеральным государственным бюджетным учреждением «Центр защиты прав и интересов детей» (далее - Центр):

памятки «Родителям о психологической безопасности детей и подростков», «Формула безопасного детства. Рекомендации для родителей», ссылка: <https://fcprc.ru/spec-value-of-life/informatsionnye-materialy-dlya-roditelej>

алгоритм действий для родителей обучающихся по раннему выявлению и реагированию на деструктивное поведение несовершеннолетних, проявляющееся под воздействием информации негативного характера, распространяемой в сети Интернет: [Algoritm dlya roditelei destruktivnoe povedenie.pdf \(fcprc.ru\)](https://fcprc.ru/media/media/behavior/Roditelskoe_sobranie_Profilaktika_internet-riskov.pdf)

сценарий всероссийского родительского собрания «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков»:
https://fcprc.ru/media/media/behavior/Roditelskoe_sobranie_Profilaktika_internet-riskov.pdf

сценарий родительского онлайн-собрания «Профилактика самоповреждающего поведения среди подростков»:
https://fcprc.ru/media/media/behavior/Roditelskoe_sobranie_Profilaktika_samopovrejdeniya.pdf

сценарий родительского собрания «Профилактика рисков аутодеструктивного поведения подростков»:
https://fcprc.ru/media/media/behavior/Roditelskoe_sobranie_Profilaktika_autodestruktivnogo_povedeniya.pdf

Кроме того, Общероссийской общественной организацией «Федерация психологов образования России» ежегодно по итогам проведения Всероссийского конкурса лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде формируется в сети Интернет реестр соответствующих

программ, имеющих доказанную эффективность, получивших высокую оценку экспертов в области психологии в образовании и рекомендованных к применению в деятельности образовательных организаций (далее - Реестр).

Из Реестра при организации профилактической работы с родителями (законными представителями) обучающихся предлагается использовать материалы: программа комплексного психолого-педагогического сопровождения семей воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Эффективные практики взаимодействия с семьей - перекресток возможностей»: <https://rospsey.ru/node/90>

социальная психологическая игра «Откровенный разговор»: <https://rospsey.ru/node/721>

профилактика насилия в отношении детей и подростков «Песчинка. А если мы поговорим об этом?»: <https://rospsey.ru/node/104>

3.1.5. содействие формированию психологически благоприятного климата в образовательной организации с охватом профилактическими, просветительскими мероприятиями всех участников образовательных отношений.

Эффективными инструментами в деятельности по формированию психологически благоприятной образовательной среды являются в том числе проведение в образовательных организациях психологических игр и марафонов, организация для обучающихся встреч и мастер-классов с общественными деятелями, спортсменами, учеными, представителями профессий, требующих особых знаний и навыков, а также с обучающимися, имеющими положительный опыт преодоления трудных жизненных ситуаций и (или) добившихся высоких достижений (образовательных, творческих, общественных).

При организации деятельности, направленной на формирование положительного школьного климата, предупреждение травли в образовательной среде, предлагаются к использованию методические материалы, подготовленные Центром, а также отдельные программы Реестра:

методические рекомендации для педагогов общеобразовательных организаций «Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде»: https://fcprc.ru/media/media/behavior/MR_dlya_pedagogov_Psihol_bezopasnost.pdf

методические рекомендации для психологов общеобразовательных организаций «Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде»:

https://fcprc.ru/media/media/behavior/MR_dlya_psihologov_Psihol_bezопасnost.pdf

профилактика травли (буллинга) в профессиональных образовательных организациях: http://fcprc.ru/media/media/mediacia/Минпросвещения_2022.pdf

программа по профилактике буллинга среди детей подросткового возраста «Дорога добра»: <https://rospsey.ru/node/97>

система работы «Психологическое сопровождение процесса развития одаренности учащихся в Лицее»: <https://rospsey.ru/node/363>

3.1.6. организация на постоянной основе мероприятий, направленных на формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью, ценностного отношения к здоровому образу жизни, на профилактику деструктивного, в том числе зависимого поведения.

Наряду с проведением спортивных мероприятий, популяризацией достижений обучающихся в спорте, творчестве, в профилактической деятельности предлагается также к использованию:

программа профилактики отклоняющегося поведения подростков с задержкой психического развития «Красота - внутри меня»: <https://rospsey.ru/node/858>

профилактическая психолого-педагогическая программа «Я выбираю жизнь в Гармонии с собой» (профилактика раннего употребления подростками психоактивных веществ): <https://rospsey.ru/node/92>

профилактическая психолого-педагогическая программа «Все в твоих руках!»: <https://rospsey.ru/node/351>

психолого-педагогическое сопровождение профилактики употребления психоактивных веществ среди студентов организаций высшего и среднего профессионального образования: <https://rospsey.ru/node/357>

3.2. В рамках деятельности по развитию личностных ресурсов обучающихся педагогам-психологам (в том числе во взаимодействии с классными руководителями, социальными педагогами, учителями) предлагаются к использованию материалы из

Реестра:

программа лекционно-практических занятий «Она», направленных на формирование ролевой идентичности у девочек подросткового возраста:

<https://roscopy.ru/node/336>

программа психолого-педагогической профилактики девиантного поведения детей и подростков «Путь к себе»: <https://roscopy.ru/node/124>

образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа факультативного курса «Психология» для 10 классов: <https://roscopy.ru/node/340>

«Мир вокруг меня (Влияние формирования ценностных ориентаций на личностное развитие подростков)»: <https://roscopy.ru/node/347>

«Школа юного психолога для подростков 12-17 лет»: <https://roscopy.ru/node/1860>