

**Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОВЕТ

**«Профилактика рисков
аутодеструктивного поведения
подростков»**

СЦЕНАРИЙ

Москва, 2019

СЦЕНАРИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА

«ПРОФИЛАКТИКА РИСКОВ АУТОДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ»

Целевая группа: учителя и классные руководители общеобразовательных организаций, педагоги-психологи, социальные педагоги, заместители руководителей по воспитательной работе общеобразовательных организаций.

Цель: повышение компетентности педагогов в вопросах оказания психолого-педагогической поддержки подросткам – обучающимся 9-11-х классов с учетом возрастания эмоциональной и психологической нагрузки в связи с окончанием учебного года в преддверии итоговой аттестации.

Задачи:

1. Повысить компетентность педагогов в вопросах оказания помощи и поддержки в стрессогенных для старшеклассника ситуациях, в частности в связи с окончанием учебного года.
2. Расширить профессиональные возможности в оказании помощи и поддержки в ситуациях риска аутодеструктивного поведения подростков.
3. Подготовить педагогов к проведению родительских собраний по проблеме профилактики последствий стрессогенных ситуаций для подростков – обучающихся выпускных классов с учетом возрастания эмоциональной и психологической нагрузки в связи в преддверии итоговой аттестации.

ИНФОРМАЦИЯ АДМИНИСТРАЦИИ

(директор / заместитель директора по учебно-воспитательной работе)

Уважаемые коллеги!

Педагогический совет проходит в преддверии родительского собрания, посвященного обсуждению проблемы риска аутодеструктивного поведения в подростковом возрасте и его профилактики. К сожалению, сегодня подростковая

аутоагрессия — саморазрушающее поведение (суицид) — не единичное явление. Тревожная статистика требует усиления профессиональных действий по его профилактике. Вокруг данной темы сегодня много спекуляций. Вместе с тем, она носит глубоко личный, интимный характер, и ее обсуждение требует грамотного выверенного подхода. От того, насколько грамотны педагоги в данной проблеме, насколько грамотно преподнесена информация родителям, насколько организовано сотрудничество семьи и школы в профилактике суицидального поведения, во многом зависит эффективность профилактической работы.

Существующие сегодня факторы риска, которым подвержены современные дети и подростки (в том числе, интернет-риски, риски вовлечения в деструктивные группы и объединения и другие), стрессогенными для старшеклассника становятся ситуации, в частности в период окончанием учебного года в преддверии итоговой аттестации.

В рамках педсовета будет обсуждаться специальная информация о предпосылках, факторах суицидального риска; маркерах суицидального поведения; мерах профилактики и способах помощи в ситуации угрозы жизни. Данная информация должна быть изучена и осмыслена каждым педагогом, а затем грамотно донесена до родителей на родительском собрании и грамотно использована для профилактической работы а, в случае необходимости (при возникновении ситуаций угроз жизни), и для оказания экстренной помощи.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

(педагог-психолог, заместитель директора по воспитательной работе)

Подростковый возраст — трудный и напряженный этап развития личности, как для самого подростка, так и для его родителей, педагогов. Эту напряженность создают физиологические и психологические изменения, которые происходят у подростка очень интенсивно. Еще раз обратимся к выделению наиболее значимых психологических особенностей подросткового возраста.

Особенности подросткового возраста, повышающие уязвимость к рискам и угрозам жизни

Ведущей потребностью в этом возрасте является потребность в самоутверждении. Подросток ищет различные сферы и варианты для самоутверждения, стремится к нему. Ему важно чувствовать себя значимым. В связи с этим, они склонны к рисковому поведению.

Для подросткового возраста характерна реакция группирования. Для каждого подростка важно входить в какую-либо значимую группу, быть принятым в нее, считаться своим. Большое значение подростки придают своему статусу в группе, среди сверстников. У них высока потребность в престиже, они стремятся следовать «моде» как во внешнем облике, так и в занятиях, увлечениях.

У подростка формируется собственная система ценностей, происходит их структурирование. Чтобы сформировать собственную систему ценностей подростку надо от чего-то оттолкнуться, и этим чем-то зачастую оказываются требования и ценности, транслируемые или навязываемые взрослыми. Формирование ценностей у подростков осуществляется за счет проверки на жизнеспособность и протеста против того, что им представляет мир взрослых. Подросток ищет другие, отличные от транслируемых взрослыми ценностные ориентиры. Для подростков характерен интерес к проблеме смысла жизни, они осмысливают собственную роль и место в этой жизни.

Подростковый возраст является уязвимым с точки зрения переживания трудных ситуаций: мир в восприятии подростка предстает «черно-белым» — он категоричен, не видит «полутонов», проблемы и трудности гипертрофируются, кажутся неразрешимыми; из-за гормональной бури снижена сопротивляемость стрессу.

Можно выделить *особенности личности*, которые не позволяют подростку адекватно реагировать на жизненные проблемы и тем самым предрасполагают к суицидальному поведению:

- неумение найти способы удовлетворения своих потребностей и желаний;
- отказ от поиска выхода из сложных ситуаций, низкая сопротивляемость стрессу;
- отсутствие жизненного опыта, отсутствие навыков конструктивного решения проблемы;
- общее отрицательное отношение к авторитетам, миру взрослых (недоверие к тем, кто стремится им помочь (близким, врачам, психологам);
- бескомпромиссность;
- не полная (или слабо) сформированность жизненных целей, ценностей, установок. При их отсутствии и недостатке жизненного опыта трудная ситуация может субъективно восприниматься подростком как безвыходная, идея уйти из жизни может стать доминирующей.

В качестве рисков и угроз жизни подростков в зоне повышенного внимания педагогов и родителей сегодня должны оказаться:

- жизненные обстоятельства или ситуации, воспринимаемые подростком как невыносимо трудные, непреодолимые;
- бесконтрольное пользование подростком интернет-ресурсами, через которые на него может оказываться деструктивное воздействие;
- стрессогенные для старшеклассника ситуации, связанные с учебой, в частности в преддверии итоговой аттестации.

Вышеперечисленные обстоятельства могут отягощаться аддиктивным поведением, игровой или интернет-зависимостями, депрессивными состояниями, стрессогенными факторами, связанными с учебной у старшеклассников, в том числе в период итоговой аттестации.

Стрессогенные ситуации в период итоговой аттестации

Определенной степенью риска для жизни обладают ситуации, являющиеся традиционным компонентом школьного обучения, например, экзамены, провоцирующие не только высокую тревожность и негативные переживания старшеклассника, но и нередко стресс и депрессию. В частности, высокой степенью стрессогенности обладает ЕГЭ, который существенно отличается от привычных для нас форм проверки знаний как по технологии проведения, так и по уровню требований, которые предъявляются к психике старшеклассника. Довольно часто ЕГЭ становится сложным, а порою драматичным испытанием для старшеклассников, воспринимается ими как невыносимо трудная, непреодолимая жизненная ситуация. В данной ситуации от взрослых (педагогов и родителей) требуется особо чутко реагировать на чувства и переживания старшеклассника, быть ориентированным на оказание психологической поддержки в столь сложный для подростка период.

Значимо будет провести анкетирование выпускников, которое позволяет понять не только их субъективную оценку своей подготовленности, но и уровень их переживаний (*Приложение 3*).

Экзаменационный период, несомненно, является стрессогенным. Стресс может возникнуть как в конкретный период деятельности (сдача экзаменов), так и может быть сдвинут в сторону предвосхищения данной ситуации (состояние ожидания, предэкзаменационная ситуация). Стресс может проявляться в повышенной тревожности, ощущении внутренней напряженности, душевном дискомфорте, ощущении безысходности, неуверенности в себе. Иногда ситуация подготовки к ЕГЭ начинает восприниматься выпускником как непреодолимая и даже может спровоцировать суицидальные переживания.

В предэкзаменационной ситуации особое значение приобретает психологическая подготовка выпускника к ЕГЭ, которая заключается в создании оптимального функционального состояния, позволяющего старшекласснику наилучшим образом продемонстрировать свои знания преподавателю, а также свести к минимуму вред здоровью, наносимый напряженной учебной работой. Педагог в данный период времени должен выступать для выпускника не только как учитель-предметник, дающий определенный объем необходимых знаний старшекласснику, но и как человек, оказывающий психологическую поддержку на протяжении всего периода подготовки к ЕГЭ. Ваши жизненные советы будут с благодарностью восприняты выпускником: поговорите с ребятами о необходимости соблюдать режим дня, не переутомляться, не употреблять успокоительные средства и т.п.

Проведем «мозговой штурм» для поиска идей и предложений, как помочь выпускнику подготовиться к ЕГЭ. Для этого разделимся на 2 группы.

1 группа — учителя, которые будут поддерживать своих учеников 2 месяца, оставшихся до ЕГЭ;

2 группа — учителя, поддерживающие выпускников за 2 суток до ЕГЭ.

В течение пяти минут вам нужно сформулировать как можно больше предложений и идей о том, каким образом учителя-предметники могут психологически поддерживать выпускников в период подготовки к экзаменам.

(После «мозгового штурма», представитель от каждой группы озвучивает список идей, который у них получился)

Итак, мы получили различные предложения по оказанию психолого-педагогической поддержки выпускнику в период подготовки к ЕГЭ, на основе которых можно выработать конкретные **рекомендации для учителей:**

➤ Прежде всего, создайте позитивную мотивацию, способствуя формированию у выпускника взгляда на ЕГЭ как на ступеньку в будущее.

➤ Пытайтесь сформировать у старшеклассника желание победы. Главное, чтобы сдача экзамена была захватывающей целью, для которой не жаль любых усилий. «Человек может вынести любое «как?», если он знает «зачем?» (В. Франкл).

➤ Не забывайте аксиому, что шансы на позитивный исход повышаются, если

хвалишь человека.

➤ Не нагнетайте страх и тревожные переживания, не гиперболизировать проблему — как будто это «вопрос жизни и смерти»: «Если Вы не сдадите ЕГЭ, то...».

➤ Стараться найти баланс между адекватными способами формирования ответственности ученика в период подготовки к ЕГЭ и сохранением душевного самообладания.

➤ В случае неудачи на ЕГЭ, постараться донести выпускнику, что отметка не есть его характеристика. Есть жизнь во всем ее богатстве, и по сравнению с ней отметка — ничто. Правильная реакция на неудачу — это поддержка, а не обвинение.

Воспринимая свою жизненную ситуацию как непреодолимую, подростки порой способны на крайние поступки, вплоть до самых страшных — попыток совершения самоубийства! Взрослые, к сожалению, могут не знать (не замечать) происходящего с подростком, или считать эти причины несерьезными. А для него обстоятельства кажутся непереносимыми. Не получая понимания и поддержки взрослого, подросток в этих обстоятельствах чувствует себя непонятым, одиноким, покинутым. Он живет с ощущением — «нет выхода», «нет пути назад»! Именно в этом противоречии главная трудность — вовремя распознать риски для жизни.

Среди ситуаций, которые могут выступить мотивами суицидального поведения, выделяются:

1. Переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство любви или ревность.
3. Переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения), или последствий неудачных действий (например, страх неуспешно сдать экзамены).

7. Любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека.
10. Сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование «моде».
11. Нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе, пессимистическая оценка собственной личности.

КАК РАСПОЗНАТЬ УГРОЗЫ?

Исследователи подросткового суицида выделяют его существенные особенности:

1. Нередки случаи, когда самоубийство детей и подростков вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других.
2. Часто ведет к суициду эмоциональная нестабильность подростка, которая присуща почти четверти здоровых подростков (а также неумение ослабить эмоциональное напряжение). Специалисты говорят о том, что подростки зачастую не разделяют того, что они хотят, от того, что хотят от них другие, не могут отделить переживания от мыслей и действий.
3. Детям и подросткам присуща недостаточно адекватная оценка последствий своих действий. Для подростков смерть становится очевидным явлением. Однако они фактически отрицают ее *для себя*, экспериментируя с опасными веществами или будучи вовлеченными в другую привлекательную, но рискованную активность. Подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность этой возможности. Дети, а нередко и многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода.
4. Кроме того, именно у подростков суицидальное поведение может быть подражательным, так как они копируют образцы поведения, которые видят вокруг себя, (телевидение, Интернет, подростковые субкультуры). Подросткам свойственна повышенная внушаемость, в силу которой возможны групповые суицидальные попытки. Сильные переживания вызывают у детей и подростков самоубийство брата или сестры (родители настолько поглощены горем, что не замечают других своих

детей, которые тоже страдают и в целях привлечения внимания родителей могут повторить суицидальный поступок близких).

5. Еще одной особенностью суицидального поведения подростков является наличие взаимосвязи попыток самоубийств с отклоняющимся поведением: побегам из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, проблемами в сексуальных отношениях ит.д.

Психологический смысл подросткового суицида, чаще всего, — это «крик о помощи», или протест, месть, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо, инфантильно. Но если это «крик о помощи», разве мы не в силах его услышать заранее?

Группу риска составляют подростки:

- находящиеся в сложной семейной ситуации (высокая занятость родителей, при которой общение с ребенком ограничено; болезненный развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);
- испытывающие серьезные проблемы в учебе;
- перфекционисты, старающиеся все выполнить только на «отлично» и остро переживающие любые неудачи;
- не имеющие реальных друзей (при этом виртуальных — в Интернете — может быть сколько угодно много);
- не имеющие устойчивых интересов, хобби;
- находящиеся в депрессивном состоянии или склонные к депрессиям;
- перенесшие тяжелую утрату;
- остро переживающие несчастную любовь (разрыв значимых любовных отношений);
- имеющие семейную историю суицида (или ставшие свидетелями суицида, либо сами пытавшиеся покончить с собой);
- употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;

- имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;
- совершившие серьезный проступок, уголовно наказуемый поступок (характеризующиеся криминальным поведением) или ставшие жертвой уголовного преступления (в т.ч.насилия);
- попавшие под влияние деструктивных групп (включая группы в соцсетях), религиозных сект или молодежных течений.

Подростки, находящиеся в тяжелой жизненной ситуации и переживающие целый комплекс негативных эмоций, начинают задумываться о самоубийстве. Они испытывают замешательство. Несмотря на то, что их переполняет чувство безнадежности, безысходности, они могут неосознанно «сигнализировать» окружающим о своих намерениях. Подоплека всех их действий такова, чтобы найти кого-нибудь, кто принесет им чувство облегчения и безопасности. Педагогам необходимо быть внимательными к этим «знакам», чтобы не упустить возможность предотвратить формирующееся суицидальное поведение.

Знаки надвигающихся угроз жизни:

- Высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», «Мне нельзя помочь», «Скоро все закончится», в т.ч. шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни.
- Фиксация на теме смерти в рисунках, стихах, литературе, живописи, музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в Интернете).
- Активная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ, подъем на крышу дома, на перила моста).
- Сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное); косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, употребление в переписке,

разговорах просуицидальных высказываний, символов.

- Раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство одиночества («меня никто не понимает, и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния).

- Негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего.

- Постоянно пониженное настроение, тоскливость. Ребенок считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен. Ребенок подавлен, безразличен, иногда ощущает вину перед окружающими.

- Необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых). Возможно употребление алкоголя, психоактивных веществ.

- Стремление к рискованным действиям, отрицание проблем.

- Снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий.

- Символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким, просит прощения за все у близких, в прошедшем времени говорит о том, что очень их любил); дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость.

- Попытки уединения: сбегает в укромные, нелюдные места.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ УГРОЗЫ?

Значимые меры (условия) профилактики рисков и угроз жизни:

- ✓ Благоприятная эмоционально-психологическая атмосфера в окружении ребенка (в семье, школе, классе).

- ✓ Насыщенность жизни яркими событиями, дающими подростку возможность достичь успеха, проявить себя и почувствовать свою значимость (социальные проекты, творческие акции ит.д.)

- ✓ Возможность доверительного общения подростка с родителями, педагогами, искренний интерес со стороны взрослых к событиям жизни, к чувствам и переживаниям подростка.
- ✓ Помощь и поддержка в решении проблем и преодолении трудностей.
- ✓ Устойчивые социальные связи, значимые для подростка и, прежде всего, — семейные.

ИНФОРМАЦИЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЯ АДМИНИСТРАЦИИ

В связи с тем, что в предупреждении суицидального поведения подростков ведущую роль играют социальные связи, и, прежде всего, семейные, задача школы — грамотно дать информацию родителям о существующих рисках и угрозах жизни их детей и вовлечь их в активную профилактическую работу, помочь в ее осуществлении. Для этого будут проведены родительские собрания.

Рекомендации по проведению родительских собраний и бесед с родителями, направленных на профилактику

- Перед проведением собрания или беседы педагогам необходимо внимательно ознакомиться с материалами, представляемыми родителям на собрании (сценарием, дополнительными материалами, презентацией), прояснить все вопросы, в случае необходимости обратиться за консультацией к представителю администрации, психологу или другому специалисту.
- К собранию необходимо подготовить информацию (адреса и телефоны) региональных организаций, в которые родители могут обратиться в трудной ситуации, в ситуации угрозы жизни подростка: региональных служб и центров оказания помощи семье и детям, региональных телефонов доверия, ППМС-центров, службах психологической, психиатрической помощи, подразделениях и службах департаментов социальной защиты, подразделениях по делам несовершеннолетних и т.п.
- Для участия в собрании могут быть привлечены специалисты, психологи, медицинские работники.
- Собрания лучше проводить в классе или по возрастным параллелям. Беседы с родителями по конкретным ситуациям должны носить только индивидуальный

характер.

➤ При проведении родительских собраний и бесед с родителями важно учитывать эмоциональную значимость темы. Не должны обсуждаться конкретные случаи, имеющие место в классах или в знакомом окружении.

➤ Ни в коем случае нельзя запугивать родителей и самих подростков угрозами суицида и склонением к суицидальному поведению.

➤ Родителям должна быть грамотно представлена достоверная, научно обоснованная информация о причинах и мотивах суицидов, факторах их провоцирующих, мерах профилактики и способах помощи в ситуации реальной угрозы.

➤ Акцент в рекомендациях родителям по предупреждению интернет-рисков и угроз жизни для их детей должен быть поставлен на установление доверительных отношений с ребенком, на оказание подросткам помощи в преодолении трудных ситуаций, воспитание у подростка ценности жизни на базе традиционных семейных ценностей.

➤ Важно представить родителям информацию о службах, которые в регионе могут оказать грамотную помощь и поддержку семье при столкновении с угрозой суицида (*Приложение 4*).

Администрации школы необходимо добавить информацию о региональных службах и центрах оказания помощи семье и детям (адреса и телефоны): о региональных телефонах доверия, ППМС-центрах, службах психологической, психиатрической помощи и т.п. Далее вносятся предложения по составлению графика проведения родительских собраний.

ИНФОРМАЦИЯ РУКОВОДИТЕЛЯ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ (классных руководителей или заместителя директора по воспитательной работе)

Функции педагога (классного руководителя) в профилактике аутодеструктивного поведения:

1. Создание благоприятного климата в классе (укрепление самоуважения и положительной самооценки обучающихся, поощрение выражения чувств

и эмоций, предотвращение буллинга).

2. Содействие развитию у подростков устойчивости к трудным жизненным ситуациям. Это может осуществляться за счет обсуждения реальных трудных ситуаций, происходящих с подростками, ситуаций, описанных в литературе и т.п. Акцент ставится на способы поведения в трудных ситуациях, вариантах разрешения проблемы. Могут быть проведены специальные тренинговые внеурочные занятия, направленные на развитие навыков преодоления трудных ситуаций.

3. Информирование подростков о способах получения помощи в трудных ситуациях, о специалистах, которые могут такую помощь оказать.

4. Первичное выявление детей с признаками неблагополучия в эмоциональной, поведенческой, социальной сферах.

5. Поддержание тесного контакта с родителями школьников, организация встреч и бесед при появлении в поведении подростка тревожных сигналов или неблагополучия. Конкретные рекомендации, которые могут использоваться для бесед с родителями по профилактике рисков аутодеструктивного поведения подростков представлены в сценарии родительского собрания и в дополнительных материалах к нему.

6. Рекомендация об обращении в случае необходимости (в составе семьи) к профильным специалистам (педагог-психолог, психологи ППМС-центра, врач-психиатр ит.п.);

Что делать в ситуации угрозы жизни?

Если педагог получил информацию о реальной угрозе жизни подростка, то он должен незамедлительно проверить данную информацию (встретиться с подростком, поговорить с ним, прояснить намерения) и включиться в оказание такому подростку поддержки в преодолении кризисных переживаний. Педагог должен уведомить администрацию образовательной организации. Администрация должна связаться с подразделением Комиссии по делам несовершеннолетних. Совместно разрабатываются варианты помощи подростку.

Основная задача педагога при разговоре с ребенком, находящимся в кризисном состоянии, — первичное прояснение ситуации и мотивирование на обращение к специалисту (школьному педагогу-психологу, иным специалистам).

В задачи педагога не входит оказание психологической помощи; однако при возникновении ситуации суицидального риска (в т.ч. при суицидальной попытке) педагог может оказаться единственным наиболее близким обучающемуся взрослым человеком и должен будет предпринять действия по снижению суицидального риска.

Способом снижения суицидального риска является разговор по душам

Основные принципы построения беседы с ребенком, находящимся в кризисном (тяжелом эмоциональном) состоянии, структура разговора и примеры фраз для поддержки ребенка в кризисной ситуации представлены в дополнительных материалах к педагогическому совету и должны быть внимательно изучены каждым педагогом (Приложение 2).

Главное, чтобы разговор по душам не превратился в нравоучения. Кроме того, ребенок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет отвергнут или наказан. Необходимо показывать подростку, что Вы хотите поговорить о его чувствах и что Вы не осуждаете его за эти чувства.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Повышенная стрессогенность некоторых ситуаций школьной жизни, к сожалению, реальность сегодняшнего дня. Чтобы уменьшить последствия стрессогенности от взрослых требуется повышение чувствительности к проблемам подростков, усиление внимания к их чувствам, переживаниям. В условиях цифровых технологий и гаджетов детям часто не хватает простого человеческого общения, которое можем и должны дать им мы, взрослые.

В целом, важен комплексный подход к решению проблем, связанных с резкими перепадами настроения, различными зависимостями (включая компьютерную), девиантным поведением (в том числе, его клинических аспектов), стрессогенными для старшеклассника ситуациями, в частности в период подготовки к ЕГЭ. Поэтому так важно быть чуткими к изменениям, которые происходят с ребенком.

ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Всем педагогам необходимо ознакомиться с дополнительными материалами:

- Состояния, провоцирующие риски суицидального поведения. Типичные симптомы депрессии (Приложение 1).
- Основные принципы построения беседы с ребенком, находящимся в кризисном (тяжелом эмоциональном) состоянии. (Приложение 2).
- Анкетирование выпускников с целью изучения их психо-эмоционального настроя перед ЕГЭ (Приложение 3).
- Куда надо обращаться в суицидоопасной ситуации (Приложение 4).
- Рекомендуемая литература и информационные ресурсы (Приложение 5).

После завершения обсуждения могут быть созданы рабочие группы педагогов:

- группа для подготовки и проведения родительских собраний в школе по проблеме профилактики рисков аутодеструктивного поведения старшеклассников, в частности в период подготовки к ЕГЭ;
- группы для разработки системы дополнительных мер и рабочего плана мероприятий по профилактике рисков аутодеструктивного поведения подростков в школе и классах с учетом стрессогенных для старшеклассника ситуаций, в том числе, в период подготовки к ЕГЭ;
- группы для апробации и адаптации программ внеурочной деятельности, направленных на развитие у школьников устойчивости к трудным ситуациям и т.п.

По результатам педагогического совета принимаются решения:

- о проведении анкетирования выпускников с целью изучения их психо-эмоционального настроя перед итоговой аттестацией;
- о проведении родительских собраний по проблеме профилактики рисков аутодеструктивного поведения старшеклассников, в частности в период подготовки к итоговой аттестации;
- об активизации профилактической работы, о разработке и реализации системы дополнительных мер, направленных на профилактику рисков аутодеструктивного поведения подростков с учетом стрессогенных для старшеклассника ситуаций, в том числе, в связи с окончанием учебного года в преддверии итоговой аттестации.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ПЕДАГОГАМИ

Приложение 1

СОСТОЯНИЯ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ РИСКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Депрессивные состояния — это тревожный сигнал эмоционального неблагополучия подростка. Возникновение депрессивного состояния в наибольшей степени связано с характером детско-родительских отношений и с тем, как они воспринимаются подростком. У детей и подростков состояние депрессии проявляется чаще в форме не унылого настроения, а раздражительности. Такие подростки часто капризны, считают себя некрасивыми, глупыми, бесполезными, часто испытывают чувство вины, жалуются на трудности с концентрацией внимания, «потерю энергии», пессимистично настроены практически ко всему.

Подростки, испытывающие депрессивные состояния, теряют способность получать удовольствие от того, что раньше его доставляло, общий фон их настроения всегда понижен, учащаются соматические жалобы (на боли в животе, в голове и т.д.), возможны проявления агрессии (ранее несвойственной ребенку), негативистского, асоциального поведения. Часто отмечается потеря аппетита, отказ от еды или чрезмерное ее употребление, изменение веса тела, усталость, проблемы со сном (либо бессонница, либо постоянная сонливость), потеря интереса к своей внешности. Депрессия также может маскироваться такими симптомами, как нарушение поведения, гиперактивность, энурез, неуспеваемость в школе. Подросток может стать замкнутым, угрюмым или казаться чересчур эмоциональным, чувствительным, особенно в общении со сверстниками. Безусловно, все эти симптомы необходимо рассматривать в комплексе, во взаимодействии друг с другом. Для детей среднего и старшего школьного возраста характерен вариант депрессии, замаскированной так называемым девиантным поведением, которое выражается в грубости, конфликтности с домашними, прогулами школы, иногда побегами из дома, в противоправных поступках, в употреблении алкоголя,

наркотиков и т.д.

Повышение вероятности возникновения депрессии у подростков связано с такими факторами как: негативный образ своего тела, неуверенность, негативное восприятие будущего, развод или разлад между родителями, тяжелые заболевания (в т.ч. психические) членов семьи, отвержение сверстниками («непопулярность» в значимой для подростка группе), стойкая низкая успеваемость в школе. Кроме того, особое внимание следует уделять периодам в жизни ребенка, связанным с так называемой сменой ролей (переход в новую школу, окончание школы, переезд на новое место жительства, период полового созревания, появление сексуального партнера). Такие периоды в жизни подростка часто могут быть связаны с растущей ответственностью, давлением окружающих, обстоятельств; понижением самооценки; неспособностью оправдать ожидания свои и семьи; острым желанием «отделиться» от семьи и неспособностью это сделать безболезненно. Неспособность подростка вжиться в новую для него роль может привести подростка к депрессии.

В свою очередь депрессия может усугублять проблему, вести к появлению у подростка чувства безнадежности, ощущения невозможности принятия новой роли.

Педагогу, не имеющему психологическое образование сложно распознать развитие депрессивного состояния у ребенка. Однако есть ряд типичных симптомов, которые могут в этом помочь.

Типичные симптомы депрессии:

- часто грустное настроение, периодический плач, чувство одиночества, бесполезности;
- вялость, хроническая усталость, безнадежность и беспомощность;
- снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась;
- поглощенность темой смерти;
- постоянная скука;

- социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях;
- пропуск школы или плохая успеваемость;
- деструктивное (разрушительное, отклоняющееся) поведение;
- чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения, низкая самооценка и чувство вины;
- повышенная чувствительность к неудачам или неадекватная реакция на похвалы и награды;
- повышенная раздражительность, гневливость (зачастую из-за мелочей), враждебность или выраженная тревога;
- жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль;
- сложности концентрации внимания;
- значительные изменения сна и аппетита (бессонница или сонливость, потеря аппетита или неконтролируемое обжорство).

Если Вы заметили у ребенка развитие депрессивного состояния, необходимо сообщить об этом родителям, и порекомендовать им обратиться к детскому или подростковому психиатру.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ БЕСЕДЫ С РЕБЕНКОМ, НАХОДЯЩИМСЯ В КРИЗИСНОМ (ТЯЖЕЛОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ) СОСТОЯНИИ

1. Постарайтесь нормализовать собственное эмоциональное состояние: исключить у себя панику и другие осложняющие реакции.

2. Уделите все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, расположившись удобно, без напряжения напротив него (не через стол).

3. Ведите беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет. В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не посматривать на часы, не выполнять какие-либо «попутных» дел.

4. Учитывайте, что нотации, уговаривания, менторский тон речи не эффективны и вредны (это лишь убедит подростка, что взрослый, который с ним разговаривает, его не понимает).

5. Не приглашайте на беседу подростка через третьих лиц (лучше сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, чтобы был повод для встречи). При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался).

6. Необходимо выслушать и постараться услышать то, о чем говорит ребенок. Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить. Когда подсознательно беспокоящие мысли осознаются, проговариваются, беды кажутся не такими фатальными и более разрешимыми. Внимательно отнеситесь ко всему, сказанному ребенком, обращайтесь внимание даже на самые незначительные, на первый взгляд, обиды и жалобы. Подросток может явно не показывать свои чувства, но вместе с тем испытывать сильнейшие переживания.

7. Обсуждайте — открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Большинство подростков чувствуют неловкость, говоря о своих

проблемах (особенно о мыслях, связанных с нежеланием жить), но если ребенок говорит о самоубийстве, то беседа об этом не может усугубить его состояние, напротив, игнорирование этой темы увеличивает тревожность, недоверие. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, постарайтесь не выражать потрясения от того, что услышали. Будьте внимательны даже к шутливым разговорам на тему нежелания жить. Любую угрозу следует воспринимать всерьез.

8. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду. Расскажите о своих (возможно схожих) переживаниях и о том, как и при каких обстоятельствах Вы смогли справиться с ними. Аккуратно упоминайте о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией. Саморазрушение происходит, если подростки теряют надежду, оптимизм, а их близкое окружение не помогает обрести им уверенность в себе. Укрепляйте силы ребенка, внушайте, что с любой кризисной ситуацией можно справиться, но не обесценивайте переживаний ребенка.

9. Ищите конструктивные выходы из ситуации. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову. Необходимо, чтобы ребенок точно понял, в чем его проблема и как можно точнее определил, что ее усугубляет. Если проблема кажется пока неразрешимой, подумайте, как можно ослабить переживания, негативные чувства по отношению к ней. Проясните, что остается, тем не менее значимым, ценным для ребенка. Кто те люди, которые для него небезразличны? Какие цели, значимые для ребенка, достижимы? И теперь, когда ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо новых решений? Не появилась ли надежда?

10. В конце разговора заверьте ребенка в том, что без его согласия Вы не расскажете никому о состоявшемся разговоре. Заверьте ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.

11. После откровенного серьезного разговора ребенок может почувствовать

облегчение, но через какое-то время может опять вернуться к негативным мыслям. Поэтому важно не оставлять подростка в одиночестве даже после успешного разговора. Проявляйте настойчивость — человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Убедите ребенка в том, что он сделал верный шаг, приняв Вашу помощь.

12. Далее следует рассмотреть и другие возможные источники помощи: психолог, психотерапевт, врач. Также ребенок может обратиться за анонимной помощью по телефону доверия.

Структура разговора и примеры фраз для первичного прояснения намерений и оказания эмоциональной поддержки в кризисной ситуации

1. Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;

2. Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что не хотелось жить/хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»

3. Активное слушание. Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я понял(а), что...?»

4. Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»

5. Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

Анкета для старшеклассника

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?
2. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящим ЕГЭ?
3. Как ты оцениваешь свою подготовленность к ЕГЭ на сегодняшний день?
4. Есть ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания учебного материала?
5. Какой режим работы при подготовке к ЕГЭ ты считаешь наиболее продуктивным?
6. Можно ли, на твой взгляд, активизировать умственную деятельность?
7. Какую помощь тебе оказывают родители при подготовке к ЕГЭ?

Анкета «Готовность к ЕГЭ» (Чибисова М.Ю.)

Анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ЕГЭ глазами самих выпускников. Она затрагивает такие составляющие, как способность к самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент). Анкета может быть использована для скрининговой диагностики в выпускных классах, а также для оценки результативности деятельности психолога (в этом случае анкетирование проводится до и после занятий). По нашему опыту работы с анкетой, во втором случае рост показателей не всегда свидетельствует об эффективности работы. Напротив, зачастую в результате занятий дети осознают дефицит знаний по той или иной проблеме, что находит отражение в снижении показателей.

Фамилия, имя _____

Друзья!

Приближается время сдачи Единого государственного экзамена.

Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу.

Результаты анкеты будут использоваться только психологом.

Просим вас оценить свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 10-бальной шкале:

от 1 — «полностью не согласен» до 10 — «абсолютно согласен».

Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

1. Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
4. Считаю, что результаты ЕГЭ	Полностью	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно

важны для моего будущего	не согласен		согласен
5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
7. Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
8. Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
11. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
12. Я достаточно много знаю про ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен

Спасибо!

Анализ данных

Низкими показателями считаются 4 и меньше, высокими — 8 и больше.

Знакомство с процедурой: низкие показатели по вопросам 1, 4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой.

Уровень тревоги: высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги.

Владение навыками самоконтроля, самоорганизации: низкие показатели по вопросам 2, 3, 9 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля.

Тест Е.В. Беспаловой «Твое самочувствие накануне экзаменов»

Инструкция: «Ответьте на вопросы теста, выбирая один из вариантов ответа».

№	Утверждение	Вариант ответа	
		Да	Нет
1	У меня часто плохой аппетит		
2	После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова		
3	Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым		
4	Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели		

5	Я почти не занимаюсь спортом		
6	В последнее время я несколько прибавил в весе		
7	У меня часто кружится голова		
8	В настоящее время я курю		
9	В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний		
10	У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения		
	Сумма баллов:		

Обработка и анализ результатов

После того, как ребята ответят на вопросы, ведущий сообщает им, что за каждый ответ «Да» они должны поставить себе 1 балл, затем подсчитать общую сумму баллов. 1–2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, Вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия. 3–6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы расстроили его довольно основательно. 7–10 баллов. Как Вы умудрились довести себя до такого состояния? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и учиться. А ведь Вам сдавать экзамены! Самые большие трудности еще впереди! Вам нужно немедленно менять свои привычки.

Опросник «Итоги ЕГЭ»

Инструкция: Выберите из предложенных вариантов тот ответ, который наиболее точно соответствует вашему мнению.

1. Охарактеризуйте ваше состояние на пробном ЕГЭ:

- 1) я совершенно не волновался;
- 2) я волновался, но вспомнил и применил техники борьбы с волнением, поэтому смог справиться с собой;
- 3) я сильно переживал по поводу того, что не справлюсь с заданиями, и это помешало мне хорошо выполнить ЕГЭ.

2. Определите, каким образом вы действовали на пробном экзамене:

- 1) с самого начала действовал в соответствии со стратегией, выработанной в процессе подготовки к нему;
- 2) сначала я забыл о том, как необходимо действовать, и выполнял задания хаотично, но потом вспомнил об этом и перестроил свою работу;
- 3) действовал по ситуации, не придерживаясь определенной стратегии деятельности.

3. Предположите, насколько успешно вы выполнили экзаменационные задания:

- 1) выполнил ЕГЭ успешнее, чем планировал, легко справился с заданиями, рассчитываю на более высокую сумму баллов, чем предполагал ранее;
- 2) думаю, что выполнил те задания, которые были мне по силам, получу сумму

баллов, на которую рассчитывал;

3) задания оказались сложнее, чем ожидал, сумма баллов будет ниже, чем планировал заранее.

4. Все ли вы знали о процедуре ЕГЭ:

1) знал все, во время экзамена не возникло непредвиденных ситуаций;

2) мне нужно ближе познакомиться с процедурой ЕГЭ;

3) некоторые моменты экзамена были неожиданны, не знакомы.

5. Ваши выводы после пробного экзамена:

1) ЕГЭ показал, что я хорошо подготовлен и по предмету, и психологически, отчетливо понимаю, что и как нужно делать во время экзамена;

2) мне не хватило предметных знаний, необходимо заниматься дополнительно, чтобы ликвидировать пробелы по отдельным темам;

3) у меня возникли проблемы психологического характера, я нуждаюсь в психологической подготовке к ЕГЭ.

Оценка результатов исследования

Оценка результатов производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о готовности к ЕГЭ. Каждый ответ под номером 1 оценивается в 1 балл, номер 2 — в 2 балла, номер 3 — в 3 балла.

Суммарная оценка:

5–7 баллов — высокий уровень психологической готовности к экзаменам;

8–12 баллов — средний уровень готовности, требуется уточнить некоторые моменты подготовки;

13–15 баллов — низкий уровень готовности, необходима систематическая подготовка к ЕГЭ.

КУДА НАДО ОБРАЩАТЬСЯ В СУИЦИДООПАСНОЙ СИТУАЦИИ

➤ **Всероссийский Детский телефон доверия: 8–800–2000–122**

(бесплатно, круглосуточно)

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.

➤ **Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ.**

Дети, их родители, а также все равнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному круглосуточному номеру телефона **8–800–200-19-10**.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

Список рекомендуемой литературы

1. Андреева А.Д. Как помочь ребенку пережить горе // Вопросы психологии. 1991. № 2. С. 87–96.
2. Артамонова Е.Г. Психологический портрет цифрового поколения России в системе образовательных отношений // Электронный журнал «Профилактика зависимостей». 2017. № 1. URL:<http://профилактика-зависимостей.рф>
3. Банников Г.С., Вихристюк О.В., Миллер Л.В., Матафонова Т.Ю. Выявление и предупреждение суицидального поведения среди несовершеннолетних. Памятка психологам образовательных учреждений // Основы безопасности жизнедеятельности. Информационно-методическое издание для преподавателей. 2012. № 4. С. 34–37 (начало); 2012. № 5. С. 40–45(окончание).
4. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства подростков. Руководство для подростков. — М.: Академический проект, 2001.
5. Вроно Е.М. Поймите своего ребенка. — М.: Дрофа, 2002.
6. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: ЧеРо, Сфера, 2003.
7. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. СПб., 2008.

8. Единый урок безопасности // Дети в информационном обществе. 2017. № 4(26). Специальный выпуск. <http://detionline.com/journal/numbers/26>
9. Ефимова О.И. Инновационные методы предупреждения самоубийств в подростковой среде // Справочник педагога-психолога. 2013. № 9. С. 66–79.
10. Ефимова Н.С. Основы психологической безопасности: учебное пособие. — М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2010.
11. Ефимова О.И., Ощепков А.А. Особенности социальных установок и ценностных ориентаций подростков со склонностью к суицидальному поведению // Образование личности. 2014. № 3. С. 112–118.
12. Зайцева Н.В. Профилактика детских суицидов в образовательных учреждениях России // Образование личности. 2012. № 4. С. 12–15.
13. Калинина Н.В. Профилактика рисков интернет-активности обучающихся: субъект-порождающее взаимодействие // Образование личности. 2017. № 1. С. 12–17.
14. Матафонова Т.Ю. Экстренная психологическая помощь в образовательных учреждениях учащимся с суицидальным поведением: Учебно-методическое пособие для психологов образовательных учреждений. — М., 2013.
15. Паскал В.В. Профилактика суицидального поведения обучающихся // Справочник классного руководителя. 2011. № 3. [Электронный ресурс] URL: <http://www.menobr.ru/materials/19/36275/?redct=Y>
16. Практическая психология безопасности. Управление персональными данными в интернете: учеб.-метод. пособие для работников системы общего образования / Г.У. Солдатова, А.А. Приезжева, О.И. Олькина, В.Н. Шляпников. — М.: Генезис, 2017.
17. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Роль родителей в повышении безопасности ребенка в интернете: классификация и сопоставительный анализ // Вопросы психологии. 2013. № 2. С. 3–14.
18. Спасти от пропасти. Родительский всеобуч: программы профилактики суицидального риска. Методическое пособие / Под ред. Е.Г. Артамоновой, О.И. Ефимовой. — М.: АНО «ЦНПРО», 2014.
19. Старшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия. — М., 2005.
20. Шнейдер Л. Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога. Курс лекций. Лекция 8 // Школьный психолог 2009. № 24(454), URL: http://psy.1september.ru/view_article.php?id=200902411

Рекомендуемые информационные ресурсы

- ✓ Сайт ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей». На специализированной странице сайта представлена информация по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних. <http://www.fcprc.ru>
- ✓ Сайт «Я — родитель» На сайте представлены полезные советы, указания и подсказки для родителей по воспитанию, обучению и развитию детей. Решение психологических проблем детей <http://www.ya-roditel.ru>
- ✓ Памятка для родителей «Куда обратиться, если есть подозрения о нахождении ребенка в «группах смерти»?» <http://www.ya-roditel.ru/parents/ig/gruppy-smerti-chto-nuzhno-znat-o-nikh-roditelyam>
- ✓ Научно-методический журнал «Образование личности» <http://www.ol-journal.ru>
- ✓ Научно-практический журнал «Профилактика зависимостей» <http://профилактика-зависимостей.рф>