ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ, СКЛОННЫМИ К СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ И СОЦИАЛЬНЫХ
ПЕДАГОГОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ



ПОДПИСАН
Й ПОДПИСЬЮ
7B34F80E636F523A19A
30.03.2027

Москва, 2018

Министерство просвещения Российской Федерации

Департамент государственной политики в сфере защиты прав детей

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

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ, СКЛОННЫМИ К СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

Методические рекомендации
для педагогов-психологов и социальных педагогов
образовательных организаций

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

УДК 37.01
ББК 74.00я44
С 23

Калинина Н.В., Игумнов С.А., Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Коренский Н.В.

С 23 **Организация профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению.** Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций. М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. — 48 с.

Методические рекомендации по организации профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению для педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций, подготовлены в соответствии с пунктом 3 раздела 1 протокола заседания Правительственной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав от 22 декабря 2017 г. № 17.

Большое внимание в методических рекомендациях уделено рассмотрению вопросов по профилактической работе с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению.

.

Методические рекомендации рецензированы специалистами ФБГУ «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского».

УДК 37.01
ББК 74.00я44
С 23

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

© Департамент госуд
© ФГБНУ «Центр за

СОДЕРЖАНИЕ

	Введение	5
1.	Определение и классификация суицидального поведения	7
	Суицидальное поведение с преимущественным воздействием на значимых других	8
	Аффективное суицидальное поведение	9
	Суицидальное поведение с выраженными интенциями к смерти	9
2.	«Психологический портрет» современных детей и подростков	11
	Особенности подросткового возраста	12
	Характерные особенности подростков	12
	Реакция на жизненные проблемы	13
	Факторы угроз психологической безопасности	15
	Предрассудки и факты о суициде	16
3.	Суицидальные риски — риски для жизни и здоровья детей и подростков	21
	Особенности суицидального поведения в подростковом возрасте	22
	Мотивы суицидального поведения	23
	Синдром Вертера	23
	Факторы риска проявления суицидального поведения	24
	Внешние признаки возможности суицидального риска	25
	Знаки (проявления) суицидального риска	25
	Оцен ицидального пове	28

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

Как вести себя с суицидальными учащимися в школе 30

Роль педагога (классного руководителя) в профилактике суицидального поведения подростков 32

4. Полезные ссылки и ресурсы 35

Рекомендуемая литература 37

Приложения 41

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

ВВЕДЕНИЕ

Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков в Российской Федерации является одной из главных задач различных служб и ведомств. На фоне демографических проблем в мире, вопрос сохранения психического здоровья и жизни подрастающего поколения приобретает особую значимость и социальную направленность.

Психологическое и социальное воздействие самоубийства на членов семьи и общество в целом огромно. Самоубийство одного человека оказывает непосредственное влияние в среднем на шестерых других людей. Если самоубийство происходит в учебном заведении или на рабочем месте, то психологические последствия его сказываются на сотнях людей.

Профилактика суицидального поведения у детей и подростков является системой общих и специальных мероприятий на различных уровнях социальной организации: общегосударственном и правовом, общественном и экономическом, медицинском, педагогическом, социально-психологическом и др.

К условиям успешности профилактической работы можно отнести следующее: комплексность, последовательность, дифференцированность, и своевременность. Своевременность приобретает особое значение при работе с подростками. Известный факт: подростковые суициды, в большинстве случаев, совершаются на высоте аффекта. От внимательного отношения и грамотного реагирования окружающих (родителей, педагогов, сверстников, медицинских работников) зависит, реализует или остановит свой суицидальный план подросток.

С целью повышения компетентности педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций по вопросам профилактики суицидального поведения среди несовершеннолетних разработаны «Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонных к суицидальному поведению».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

Раздел 1

Определение и классификация суицидального поведения





ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

ОПРЕДЕЛЕНИЕ И КЛАССИФИКАЦИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- **Самоубийство (суицид)** – намеренное, осознанное лишение себя жизни.
- **Суицидальная попытка** (синонимы: парасуицид, незавершенный суицид, умышленное самоповреждение и др.) – это любое умышленное действие по причинению себе вреда, которое по той или иной причине не привело к смертельному исходу.
- **Суицидальное поведение** – аутоагрессивное поведение, проявляющееся в виде фантазий, мыслей, представлений или действий, направленных на самоповреждение или самоуничтожение и, по крайней мере, в минимальной степени мотивируемых явными или скрытыми интенциями к смерти.

Суицидальное поведение у детей и подростков может нести в себе как черты «манипулятивности», так и выраженные интенции к смерти. Как правило, суицидальный акт или намерения одновременно обусловлены противоречивыми мотивациями: с одной стороны - «воздействие на значимых других», попытка изменить ситуацию или «наказать» обидчика, с другой стороны – избежать психологической боли, обиды, стыда и пр. с помощью самоповреждения или смерти.

Суицидальное поведение с преимущественным воздействием на значимых других.

Суицидальные акты и намерения могут носить яркий, театрализованный характер. Действия предпринимаются с целью привлечь или вернуть утраченное к себе внимание, вызвать сочувствие, избавиться от грозящих неприятностей, или наказать обидчика, вызвав у него чувство вины или обратив на него возмущение окружающих, и доставив ему серьезные неприятности. Суицидальный акт часто совершается в том месте, которое связано с эмоционально значимым лицом, которому он адресован: дома – родным, в школе – педагогам, либо сверстникам и т.д. Такого рода действия, направленные «в нарушенных отношениях межд окружением (родители, сверст ожить, что,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

либо ребёнок (подросток) не может проявить свои потребности иным (адаптивным) способом, либо его ближайшее социальное окружение игнорирует «более слабые» сигналы. Следует помнить, что даже «демонстративное» поведение может заканчиваться смертью. В качестве примера можно привести религиозные суициды – частым мотивом действий является протест, но следствием – смерть. Даже в случае полного отсутствия мотивов смерти, суицидальные акты могут носить тяжёлые последствия вследствие недоучёта ребёнком (подростком) обстоятельств, незнания летальности определённых средств (медикаменты, химикаты). Любая форма аутоагрессии требует терапевтического подхода. Ярлыки «демонстративный», «манипулятивный» привносят морализаторский и осуждающий оттенок, что препятствует налаживанию отношений с ребёнком (подростком).

Аффективное суицидальное поведение

Суицидальные попытки, совершаемые на высоте аффекта, который может длиться всего минуты, но иногда в силу напряженной ситуации может растягиваться на часы и сутки. В какой-то момент здесь может появиться мысль, чтобы расстаться с жизнью. Аффективное суицидальное поведение с трудом прогнозируется и с трудом поддается профилактике.

Суицидальное поведение с выраженными интенциями к смерти

Обдуманное, тщательно спланированное намерение покончить с собой. Поведение строится так, чтобы суицидальная попытка, по представлению подростка, была эффективной. В оставленных записках обычно звучат идеи самообвинения. Записки более адресованы самому себе, чем другим, или предназначены для того, чтобы избавить от чувства вины знакомых и близких.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

Раздел 2

«Психологический портрет» современных детей и подростков



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ» СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Особенности подросткового возраста

Знание и учет психологических особенностей современных подростков, их потребностей и интересов позволяет психологу и социальному педагогу определить свою индивидуальную личностно-профессиональную позицию и успешно реализовать ее в повседневной работе с ними.

В подростковом возрасте среди основных новообразований личности особо значимы: ***становление нравственного сознания, самосознания, самоотношения.*** Это время интенсивного ***формирования мировоззрения, системы оценочных суждений, нравственной сферы личности растущего человека.*** В преобладающей степени эти процессы обусловлены как внутрисемейной, так и социальной ситуацией развития (причем не только ближайшего социального окружения подростка, но и глобальной социокультурной ситуацией развития общества в целом), а также геополитической ситуацией в стране.

Так какие они — современные подростки? Современных подростков часто называют буквами латинского алфавита — «Y и Z»; «Миллениалами», «поколением быстрых кнопок», «цифровым поколением». Что их характеризует, что влияет на их личностное становление и, в то же время, может стать рисками для их психологической безопасности?

Характерные особенности подростков:

- ***половое созревание и неравномерное физиологическое развитие,*** обуславливающие ***эмоциональную неустойчивость*** и резкие колебания настроения (от экзальтации до депрессии);
- ***изменение социальной ситуации развития***: переход от зависимого детства к потенциально самостоятельной и ответственной взрослости;
- ***смена ведущей деятельности:*** учебную деятельность вытесняет интимно-личностное общение со сверстниками;
- ***открыти*** ого места в системе человечес

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

▪ познание себя через ***противопоставление миру взрослых*** и через чувство ***принадлежности к миру сверстников.*** Это помогает подростку найти собственные ценности и нормы, сформировать свое представление об окружающем его мире;

▪ появление ***«чувства взрослости»,*** желание подростка признания своей «взрослости»; стремление разорвать эмоциональную зависимость от родителей.

Внутренние противоречия подростков:

▪между расцветом интеллектуальных и физических сил и жестким лимитом времени, финансово-экономических возможностей для удовлетворения возросших потребностей;

▪между установкой на личное благополучие и неосознанностью ценности собственной жизни, что приводит к неоправданному риску;

▪между достаточно четко осознанными желаниями и стремлениями и недостаточно развитой волей и силой характера, необходимыми для их достижения;

▪между осознанием собственных идеалов и жизненных планов и их социальной абстрактностью;

▪между желанием быстрее освободиться от родительской опеки и трудностями социальной и психологической адаптации к условиям самостоятельной жизни;

▪между развитым эгоцентризмом среди родных и близких с одной стороны, и повышенным конформизмом в группе сверстников, с другой;

▪между стремлением самим сделать свой выбор и отсутствием желания нести ответственность за его последствия.

Реакция на жизненные проблемы

Наиболее бурные ***аффективные реакции*** возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка. При этом, как правило, ***пик эмоциональной неустойчивости*** приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек — на 13-15 лет.

Что может[illegible]**ятельствами?**

▪ пе[illegible]ной ненужности, от[illegible]

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство влюбленности, ревность;
- переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом);
- боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения), страх последствий неуспешного выполнения какой-либо деятельности (например, неуспешной сдачи экзаменов);
- любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека;
- сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование «моде»;
- нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе.

Поведенческие реакции могут быть непредсказуемы и противоположны:

- целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью;
- неуемная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать;
- повышенная самоуверенность, безаппеляционность в суждениях быстро сменяются ранимостью и неуверенностью в себе;
- развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетли
- нежност ости;
- потребно

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

Факторы угроз психической безопасности

Когда поведение подростков по тем или иным причинам выходит за границы дозволенного и общепринятого, то мы сталкиваемся с девиантным, отклоняющимся поведением. Это, в свою очередь, повышает вероятность возникновения угроз психологической безопасности.

Индивидуально-психологические и возрастные особенности, социальная и семейная ситуации развития детей и подростков могут выступать **факторами угроз их психической устойчивости:**

- ***Несформированность системы ценностных ориентаций:*** отсутствия сформированных духовных ценностей и стремления к позитивному развитию собственной личности часто приводит к заполнению этой ниши иными, непродуктивными для развития личности занятиями (зависимости, аутодеструктивное, асоциальное поведение т.д.);
- ***Отсутствие либо обесценивание идеальных устремлений:*** для современных школьников постепенно исчезает понятие идеала — либо его осмысление в целом имеет размытые очертания.
- ***Кризис самооценки:*** неустойчивость интересов, зависимость от мнений и точек зрения окружающих людей, высокая степень восприимчивости к негативному социальному опыту взаимодействия с окружающими;
- ***Отстраненность и противопоставление себя взрослым:*** избегание родительского контроля, высокий уровень конфликтности между членами семьи;
- ***Потребность и сложность в общении*:** высокая потребность в общении проблем в общении, обусловленных отсутствием коммуникативных навыков.
- ***Интернет-зависимость:*** сегодня Интернет является основным поставщиком информации, досугом и способом организации взаимодействия детей и подростков. Именно потому в эпитетах, именующих нынешнее молодое поколение, столь часто звучат отсылы к интернет-пространству, цифровым категориям. Это их привычное жизненное пространство. Но это также и пространство рисков.
- ***Ориентация на развлечения:*** в ценностных ориентациях современны[illegible]альные ценности, удовольств[illegible]венный нигилизм;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

среди развлечений значительное место отводится компьютерным играм и Интернету.

Предрассудки и факты о суициде

Сознание многих людей заполнено предрассудками о самоубийстве, которые мешают позитивным действиям при выявлении суицидального поведения и не позволяют принимать необходимые меры в отношении суицидального человека. Ниже приводятся наиболее распространенные заблуждения о самоубийстве, неверные выводы, которые вытекают из них (рационализации) и правильные, истинные факты, проверенные многолетними наблюдениями и подтвержденные специальными исследованиями.

Предрассудок 1: Большинство самоубийств совершается без предупреждения, поэтому невозможно ничего предпринять для его предотвращения.

Факт: Большинство людей подают предупреждающие сигналы о своих реакциях или чувствах из-за событий, подталкивающих к самоубийству. Эти сигналы (или призывы о помощи) могут подаваться человеком в форме прямых высказываний, физических (телесных) признаков, эмоциональных реакций или поведенческих проявлений. Они сообщают о возможности выбора самоубийства как средства избавления от боли, снижения напряжения, сохранения контроля или преодоления утраты. Дети могут оставлять открыто таблетки на столе, тексты стихов о смерти, записки с высказыванием обид и угроз. Взрослые, игнорирующие слова и чувства своих детей, рискуют поплатиться их жизнями.

Предрассудок 2: Говоря о самоубийстве с подростком, можно подать ему идею о совершении этого действия. Поэтому, безопаснее полностью избегать этой темы.

Факт: Беседа о самоубийстве не порождает и не увеличивает риска его совершения. Напротив, она снижает его. Лучший способ выявления суицидальных намерений - прямой вопрос о них. Открытый разговор с выражением искр наличием у человека мыслей облегчения и нередко од отвращении

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

непосредственной опасности самоубийства. Избегание в беседе этой темы может стать дополнительной причиной для сведения счетов с жизнью. Риск увеличивается, поскольку, попытавшись обсудить эту тему с одним собеседником и получив отказ, человек почувствует себя еще более одиноким, и проявит в последующем еще меньше энергии в поисках другого человека, способного ему помочь.

Предрассудок 3: Если человек говорит о самоубийстве, то он его не совершит.

Факт: Люди, сводящие счеты с жизнью, обычно перед этим прямо или косвенно дают знать кому-нибудь о своих намерениях. Четверо из пяти людей, намеревающихся покончить с собой, перед смертью в той или иной форме говорят об этом желании с другим человеком. Отказ от серьезного отношения и участия в этих разговорах способствует наступлению смерти от самоубийства. Особую значимость это имеет для детей и подростков. К любой угрозе ребенка уйти из жизни нужно относиться серьезно, даже если эта угроза носит манипулятивный характер. Грань между демонстративно-шантажным и истинным суицидом в подростковом возрасте несущественна.

Предрассудок 4: Суицидальные попытки, не приводящие к смерти, являются лишь формой поведения, направленной на привлечение внимания. Подобное поведение достойно игнорирования или наказания.

Факт: Суицидальные формы поведения или "демонстративные" действия некоторых людей представляют собой призыв или просьбу о помощи, посылаемую другим людям. Если никто не откликнется, то очень легко происходит переход от отчаянного крика о помощи к выводу, что никто уже никогда не поможет – и, соответственно, от отсутствия серьезных намерений умереть, к отчетливому стремлению покончить собой. Наказание за суицидальное поведение и его оценка как "недостойного" способа призыва о помощи может привести к чрезвычайно опасным последствиям. Наказание нередко производит действие, противоположное желаемому. Оказание помощи в разрешении проблем, установление контакта является эффективным методом предотвращения суицидальных форм поведения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

Предрассудок 5: Самоубийца определенно желает умереть, и будет неоднократно предпринимать попытки, пока не совершит самоубийство. Оказывать помощь таким людям бесполезно.

Факт: Намерения большинства суицидальных людей остаются двойственными вплоть до момента наступления смерти. Очень немногие сохраняют уверенность в своих желаниях или однозначном решении покончить с жизнью. Большинство людей являются открытыми для помощи других, даже если она навязывается им помимо воли. Преобладающее большинство лиц, обнаруживавших суицидальные тенденции в то или иное время своей жизни, находят способ продолжения жизни. Дети, к тому же, не в полной мере осознают конечность смерти, относятся к ней как к чему-то временному. Они думают, что, умирая (уснув ненадолго), накажут родителей или своих обидчиков, а затем воскреснут (проснуться).

Предрассудок 6: Те, кто кончают с собой – психически больны и им ничем нельзя помочь.

Факт: Действительно, наличие психического заболевания является фактором высокого риска самоубийства. Однако многие, очень многие совершающие самоубийство люди не страдают никаким психическим заболеванием. Для них это всего лишь временная ситуация, из которой они не видят другого выхода.

Предрассудок 7: Если человек однажды предпримет суицидальную попытку, то он больше ее уже не повторит. Сама совершенная попытка предотвращает возможность дальнейших суицидальных действий.

Факт: Хотя большинство лиц, совершивших суицидальную попытку, обычно не переходят к самоубийству, однако многие из них повторяют эти попытки. Частота самоубийств у лиц, ранее совершавших суицидальные попытки, в 10 раз выше, чем среди населения.

Предрассудок 8: Злоупотребление алкоголем и наркотиками не имеет отношения к самоубийствам и даже наоборот: алкоголь и наркотики помогают забыть о проблемах.

Факт: Зави фактором риска суицидальн собенно, в

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

состоянии отмены, могут существенно способствовать сведению счетов с жизнью.

Предрассудок 9: Самоубийство представляет собой чрезвычайно сложное явление, помочь самоубийцам могут только профессионалы.

Факт: Причин суицидального поведения так же много, как и людей, проявляющих его. Действительно, поиск общих закономерностей, применимых ко всем людям, показывает, что суицид - чрезвычайно сложное явление. Вместе с тем, понимание и реагирование на суицидальное поведение у конкретного человека не требует глубоких познаний в области психологии или медицины. Требуется лишь проявление внимания к тому, что человек говорит, ПРИНЯТИЕ ЭТОГО ВСЕРЬЕЗ, оказание поддержки и обращение за соответствующей помощью. Многие люди погибают в результате самоубийства лишь потому, что им не была предложена или оказалась недоступной неотложная первая помощь и поддержка.

Предрассудок 10: если у человека имеется склонность к самоубийству, то она останется у него навсегда.

Факт: Большинство суицидальных кризисов являются преходящими и устраняются при соответствующей помощи. Однако если эмоциональный стресс продолжается, облегчение не наступает, а помощь не оказывается, то сохраняется риск суицидального поведения. После получения профессиональной помощи человек чаще всего способен возобновить свою обычную жизнь деятельность.

Предрассудок 11: Самоубийство - явление наследуемое, значит, оно фатально, и ничем нельзя помочь.

Факт: Это сложный вопрос. Действительно, в последнее время ученые интенсивно ищут гены, которые могут иметь отношение к формированию суицидального поведения. Однако наличие некоторой генетической основы не означает, что человеку нельзя оказать реальную помощь, ведь речь идет о поведении человека, которое важно заметить, а после этого – обратить на него внимание врачей или психологов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

Раздел 3

Суицидальные риски - риски для жизни детей и подростков









ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

СУИЦИДАЛЬНЫЕ РИСКИ — РИСКИ ДЛЯ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Особенности суицидального поведения в подростковом возрасте:

- Детская повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремленность обусловливают импульсивность в принятии решения, в том числе и суицидального характера.
- Гнев, протест, злоба или желание наказать себя и других также могут лежать в основе развития суицидального поведения.
- Для подростков характерны повышенная склонность к самоанализу, пессимистическая оценка окружающего и своей личности, что также может спровоцировать суицидальный поступок.
- Эмоциональная нестабильность, присуща почти четверти здоровых подростков, и неумение ослабить эмоциональное напряжение также приводят к суицидальным действиям.
- Дети, а нередко и многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода. Это происходит из-за неадекватного понимания «смерти», которая в младшем возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. Часто младшие школьники думают, что смерть является наказанием за плохие дела, они считают смерть маловероятной, не осознают ее возможности для себя, не считают необратимой. Для *подростков* смерть становится более очевидным явлением. Но они фактически отрицают ее для себя, экспериментируя с опасными веществами или будучи вовлеченными в другую привлекательную, но рискованную активность. В дальнейшем подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность этой возможности.
- В развитии суицидального поведения подростков немаловажную роль играет подражание (копирование образцов поведения) и повышенная внушаемость, в си попытки.
- Для под попыток самоубийств с от прогулами

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д.

Мотивы суицидального поведения

- обида, чувство одиночества, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
- переживания по поводу смерти, развода или ухода родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- страх позора, насмешек или унижения;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- страх наказания, нежелание извиниться;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов, публикаций в СМИ («синдром Вертера»).

Синдром Вертера

Дело в так называемом синдроме или эффекте Вертера, когда одно самоубийство провоцирует следующее. Термин «синдром Вертера» ввел в 1970-х годах социолог Дэвид Филипс, опираясь на известное произведение немецкого классика Иоганна Вольфганга Гёте «Страдания юного Вертера». Кто не помнит: измученный безответной любовью главный герой кончает жизнь самоубийством.

Роман пользовался большой популярностью после выхода и вызвал неожиданный эффект: волну суицидов среди молодых людей. «Эффект Вертера» описывает феномен, когда число суицидов резко растет, если масс-медиа уделяют большое внимание какому-то самоубийству и с жаждой сенсации освещают его", - объясняет Бенедикт Тилль (Benedikt Till), психолог из Медицинского университета Вены.

Эффект бывает особенно сильным, если суицид описывается детально, или если предметом для публичного обсуждения становятся мотивы самоубийц ощенном виде - неудачный лизирующегося на

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

изучении этого феномена: «Все это имеет довольно значительный потенциал для идентификации с самоубийцей».

Естественно, человек, не переживающий глубокий кризис, даже после прочтения сенсационного материала о суициде едва ли станет примерять на себя подобный сценарий. Другое дело - кто-то, кому приходят мысли о том, чтобы уйти из жизни, и кто проживает «процесс суицидального развития», как говорит Б. Тилль. Для таких людей сообщения СМИ могут стать последней каплей.

В Австрии и Германии приняты определенные меры, касающиеся освещения суицида в средствах массовой информации: в своде правил для журналистов есть посвященная этому глава, которую помогали разработать специалисты.

Факторы риска проявления суицидального поведения

Психологический смысл подросткового суицида — это чаще всего «крик о помощи», или «протест, месть», стремление привлечь внимание к своему страданию. Анализ мотивов суицидального поведения подростков подтверждает мысль, что его суицидальный поступок – это обращение к значимому другому. Риск совершения суицида повышается при употреблении наркотиков, алкоголя, игровой или интернет-зависимости. Детский и подростковый суицид существенно отличаются от суицида взрослого человека:

1. Детская повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремленность обусловливают импульсивность в принятии решения, в том числе и суицидального характера.

2. Гнев, протест, злоба или желание наказать себя и других также могут лежать в основе развития суицидального поведения.

3. Для подростков характерны повышенная склонность к самоанализу, пессимистическая оценка окружающего и своей личности, что также может спровоцировать суицидальный поступок.

4. Эмоциональная нестабильность, присуща почти четверти здоровых подростков, и неумение ослабить эмоциональное напряжение также приводят к суицид

5. Дети, а н , прямо не предусматривают адекватного

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

понимания «смерти», которая в младшем возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. Часто младшие школьники думают, что смерть является наказанием за плохие дела, они считают смерть маловероятной, не осознают ее возможности для себя, не считают необратимой. Для *подростков* смерть становится более очевидным явлением. Но они фактически отрицают ее для себя, экспериментируя с опасными веществами или будучи вовлеченными в другую привлекательную, но рискованную активность. В дальнейшем подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность этой возможности.

6. В развитии суицидального поведения подростков немаловажную роль играет подражание (копирование образцов поведения) и повышенная внушаемость, в силу которой возможны групповые суицидальные попытки.

7. Для подростков характерно наличие взаимосвязи попыток самоубийств с отклоняющимся поведением: побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д.

***Внешние признаки возможности суицидального риска*:**

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Затяжное подавленное настроение, низкий эмоциональный фон, раздражительность.
- Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, приведение дел в порядок, стал дарить дорогие ему вещи, теряет интерес к том, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).
- Разговоры или намеки о желании умереть или о нежелании продолжать жизнь.
- Рискованное поведение с высоким риском причинения вреда своей жизни и здоровью.

Знаки (проявления) суицидального риска

Поведенческие признаки:

- внез
- упот тв;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

- избегающее поведение (необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома, прогулы в школе);

- безразличное или негативное отношение к своему внешнему виду;

- безразличное, а иногда бравирующее отношение к ситуациям неудач в повседневной жизни;

- внезапное враждебное поведение, асоциальные поступки, инциденты с правоохранительными органами, участие в беспорядках;

- внезапно могут появиться проблемы концентрации внимания, снижение успеваемости, активности, неспособность к волевым усилиям.

Особенности эмоционального состояния и особенности мышления, свидетельствующие о суицидальной угрозе:

- невыносимая психологическая боль, которую хочется уменьшить любыми средствами;

- разочарование в удовлетворении психологических потребностей (потребности в безопасности, возможности достичь чего-то, овладеть чем-то, необходимости дружбы или принадлежности к чему-то или к какой-то группе);

- поиск решения проблем не дает результата, заводит в тупик, наводит на мысли о смерти;

- присутствует беспомощность, безнадежность, чувство бессилия, невозможность что-то сделать, чувство, что никто из окружающих не может ему помочь в борьбе с его болью;

- конфликт ценностей и полярность мышления. Видит вещи в черно-белом свете, либо все хорошо, либо все плохо;

- противоречивость (амбивалентность) в отношениях и мышлении, например: одновременно любит и ненавидит родителей, сестер и братьев, противоречив в принятии своего решения о жизни и смерти.

Именно эта противоречивость и дает возможность вовремя предотвратить суицидальный поступок. Подросток старается сделать так, чтобы другие увидели его боль, остановили, переубедили и изменили ход его мыслей в суицидальном направлении, оставляя сигналы и ключи.

Словесные ключи:

- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть», «[illegible]ие выносить эту проблему», «с[illegible]

- шутки, [illegible]мереть, о бессмысленности [illegible]

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

- уверения в беспомощности и зависимости от других;
- прощание;
- самообвинения;
- сообщение о конкретном плане суицида.

Поведенческие ключи:

- раздача своих ценностей, долгов (начинает чинить какие-то вещи с друзьями и родителями, что бы все было в порядке);
- написание «записок-завещаний»;
- несоблюдение правил личной гигиены, изменение привычек сна, питания;
- самоизоляция от других людей, резкое снижение повседневной активности;
- частое прослушивание траурной или печальной музыки;
- склонность к неоправданно рискованным поступкам.

Ситуационные ключи:

- психотравмирующие события, которые недавно произошли в жизни ребенка или подростка (разрыв отношений с любимым человеком, публичное оскорбление, незаслуженное наказание, конфликт с родителями и т.п.).

Рис.1. Факторы суицидального риска



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

Группы суицидального риска — это подростки:

- находящиеся в сложной семейной ситуации (развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);
- испытывающие серьезные проблемы в учебе;
- не имеющие друзей;
- не имеющие устойчивых интересов, хобби;
- склонные к депрессиям (имеющие психические заболевания):
- перенесшие тяжелую утрату;
- остро переживающие несчастную любовь (разрыв высокозначимых 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 уголовно наказуемый поступок (характеризующиеся криминальным поведением) или ставшие жертвой уголовного преступления (в т.ч. насилия);
- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

Оценка суицидального риска и профилактика суицидального поведения

Оценка суицидального риска.

Основными «инструментами» педагогов и школьных психологов для оценки суицидального риска является беседа с подростком, наблюдение за ним, информация, полученная от третьих лиц (друзей, родственников), данные медицинской документации. В качестве дополнительных средств оценки суицидального риска рекомендуется использовать оценочные шкалы (Приложения № 1, 2, 3, 4).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

Состоянию высокого суицидального риска соответствует следующее:

- Устойчивые фантазии о смерти, невербальные «знаки», мысли, прямые или косвенные высказывания о самоповреждении или самоубийстве
- Состояние депрессии
- Проявления чувства вины /тяжёлого стыда /обиды /сильного страха
- Высокий уровень безнадёжности в высказываниях
- Заметная импульсивность в поведении
- Факт недавнего/текущего кризиса/утраты
- Эмоционально-когнитивная фиксация на кризисной ситуации, объекте утраты
- Выраженное физическое или психическое страдание (болевой синдром, «душевная боль»)
- Отсутствие социально-психологической поддержки /не принимающее окружение
- Нежелание подростка принимать помощь /недоступность терапевтическим интервенциям /сожаления о том, что «еще жив»

Необходимые условия профилактики суицидального риска в подростковой среде:

- 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 и т.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.
- Контроль использования ребенком интернет-ресурсов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

Направления работы педагогов-психологов и социальных педагогов по профилактике депрессии и суицидов.

1. Провести с ребенком работу по снятию негативных эмоций, которые у него копятся.
2. Помочь подростку разобраться в своих чувствах и отношениях.
3. Обучить социальным навыкам и умениям преодоления стресса.
4. Оказать подростку социальную поддержку с помощью включения семьи, учебного заведения, друзей и пр.
5. При необходимости включить подростка в группу социально-психологического тренинга.
6. Провести психокоррекционные занятия по повышению самооценки подростка, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

Как вести себя с суицидальными учащимися в школе

Возникшие подозрения о суицидальной опасности являются показанием ряда следующих мероприятий:

1. Информирование родственников подростка о суицидальной опасности или действиях.
2. Обеспечение непрерывного наблюдения за подростком как в школе, так и в семье.
3. Привлечение для консультации детского психиатра или психотерапевта (с согласия родителей или официальных опекунов).

При контакте с суицидальным учащимся следует соблюдать баланс между дистанцией и близостью, между эмпатией и уважением.

Особенности коммуникации:

- сохранять понимающую и вежливую позицию;
- дать необходимые объяснения о чувствах и поведении человека в кризисе;
- принять то, что мы не всегда можем предупредить суицид;
- принять то, что суицид – это не игра и не беспомощная попытка привлечь к себе относиться серьезно;
- говорить изоляция усиливается;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

• учиться справляться с собственными страхами, в том числе через осмысление предмета и осознание его значения для себя;

• избегать моральных оценок и директивного тона в беседе;

• проявлять уважение к мнению и ценностям собеседника;

• избегать невыполнимых обязательств;

• иметь в себе мужество задавать нужные вопросы (максимально конкретные);

• избегать принятия решений «вместо» подростка-суицидента.

Часто подростки высказывают свою удовлетворенность беседой, что усыпляет бдительность окружающих. Следует помнить, что суицидальные мысли могут легко возвращаться в течение нескольких дней или часов.

В конце беседы следует проигрывать поведение подростка в будущих кризисных ситуациях или неразрешенной текущей.

Если вы чувствуете, что подросток находится в стадии риска, самое лучшее, что вы можете сделать для себя, это не заниматься этим один на один. Пусть в это будут вовлечены другие люди (родители, родственники, специалисты службы охраны психического здоровья – детские психиатры, психотерапевты, психологи).

Госпитализация в стационар показана:

- во всех случаях повторных суицидальных попыток;
- при наличии психических расстройств;
- при наличии высокого риска суицидальных действий:
- устойчивых мыслей о самоубийстве;
- высоком уровне решимости умереть в ближайшем будущем (в течение ближайших часов или дней);
- существовании плана, в котором используется насильственный и высоко летальный метод;
- беспокойстве или панике;
- неблагоприятной семейной ситуации.

Основные задачи профилактики суицидов в учреждениях образования

• своевременное выявление учащихся с личностными нарушениями и обеспечени

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

• формирование с детьми и подростками более близких отношений путем доверительных бесед с искренним стремлением понять их и оказать помощь;

• проявление наблюдательности и умения своевременного распознавания признаков суицидальных намерений, словесных высказываний или изменений в поведении;

• оказание помощи в учебе ученикам с низкой успеваемостью;

• контроль посещаемости занятий и прогулов;

• дестигматизация психических болезней (борьба с преобладающим стыдом перед ними), предотвращение злоупотребления алкоголем и наркотиками;

• своевременное направление учащихся на лечение в связи с психическими расстройствами и злоупотреблением алкоголем или наркотиками;

• осуществление мероприятий по ограничению доступа к возможным средствам самоубийства – токсическим веществам и опасным медикаментам, пестицидам, огнестрельному или иному оружию и т.п.;

• формирование позитивных потребностей;

• развитие способности любить и быть любимыми;

• формирование умения себя занять и трудиться;

• раннее формирование устойчивых интересов (спорт, искусство, познание)

• организация деятельности, альтернативной отклоняющемуся поведению: кружки по интересам и спортивные секции, экскурсии и турпоходы, благотворительные акции и т.п.

• оказание помощи учителям и другим работникам школ в преодолении стресса на рабочих местах.

Роль педагога (классного руководителя) в профилактике суицидального поведения подростков

Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних может быть эффективной только при комплексности и внедрении «командного стиля» работы; педагог может быть организатором или активно участвовать во многих мер[illegible]ленных на профилактику су[illegible] (классный руководитель), ка[illegible] регулярно,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

может непосредственно повлиять на позитивное разрешение трудной для подростка ситуации:

- Если вы увидели хоть один из признаков, свидетельствующих о надвигающейся угрозе риску подростка – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию.
- Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.
- Если Вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

Доверительное общение как «фактор защиты»

Очень часто подростки испытывают сильное чувство одиночества, отчуждения. С одной стороны, им кажется, что никто их не понимает, с другой стороны, они страдают от невозможности поделиться своими переживаниями, своим душевным смятением. В таких ситуациях подростки не настроены принимать советы, они гораздо больше нуждаются в обсуждении, проговаривании своей боли, им бывает трудно сосредоточиться на чем-то, кроме ощущения своей потерянности, безысходности ситуации. Если Вы вызовете подростка на откровенный разговор, если он решит с Вами поделиться, выслушивайте его особенно внимательно, когда он выражает свои чувства, будь то печаль, вина, страх или гнев. Не спорьте с подростком, а задавайте вопросы, давая возможность выговориться. Вместе с тем, не только спрашивайте, но и сами честно высказывайте свои мысли, чувства, переживания. Будьте для него хорошим слушателем и собеседником!

Формирование жизнестойкости и повышения ценности жизни

Педагог может сотрудничать с психологом, содействуя развитию у подростков устойчивости к трудным жизненным ситуациям. Это может осуществляться за счет обсуждения реальных трудных ситуаций, происходящих с подростками, различных литературных сюжетов и т.п. Акцент ставится на способы поведения в трудных ситуациях, вариантах разрешения [illegible] тренинговые внеурочные [illegible] ков преодоления трудных с[illegible] готов в любой

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

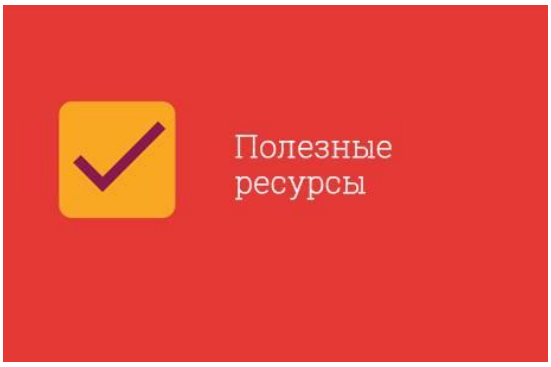
момент информировать подростков о способах получения помощи в трудных ситуациях и о специалистах, которые могут оказать такую помощь.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

Раздел 4

Полезные ссылки и ресурсы





ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ И РЕСУРСЫ

Экстренная психологическая помощь в России для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122.

Полезные ресурсы:

- Телефон доверия для детей, подростков и родителей http://telefon-doveria.ru/
- Дети России ОНЛАЙН http://detionline.com/
- Я — родитель http://www.ya-roditel.ru/
- Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации http://fond-detyam.ru/
- Информационный портал о всех видах зависимостей, связанных с компьютерными и мобильными устройствами. URL: http://netaddiction.ru
- Всероссийский семинар «Профилактика суицидального поведения детей и подростков, связанного с влиянием сети Интернет». URL: http://www.fcprc.ru/training/webinars/12-17/program
- Типовые сценарии педагогического совета и родительского собрания: «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков», Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Центр защиты прав и интересов детей» URL: http://fcprc.ru/news/profilaktika-internet-riskov-i-ugroz-zhizni-detej-i-podrostkov
- Информационно-аналитический журнал «Дети в информационном обществе» (в рамках Года безопасного Интернета в России) http://www.fid.su/projects/journal
- Специализированные страницы сайта ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»: «ПОДДЕРЖКА ДЕТСТВА», «ТВОЕ ПРАВО», «ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ», «ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ»: http://www.fcprc.ru
- Научно-методический журнал «Образование личности»: http://www.ol-journal.ru
- Учебно-метод… …симостей»: http://профилактик…

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

Рекомендуемая литература:

1. Амбрумова, А.Г. Психология одиночества и суицид / А.Г. Амбрумова // Актуальные вопросы суицидологии. Труды Московского НИИ психиатрии. – 1981. – Т. 92. – С. 69–80.
2. Амбрумова, А.Г. Психология самоубийства // Социальная и клиническая психиатрия. – 1996. – Т. 6. – № 4. – С. 14–20.
3. Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В. Организация Всероссийского педагогического совета «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков» // Образование личности. 2017. № 2. С. 12-27.
4. Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В. Организация Всероссийского родительского собрания «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков» // Образование личности. 2017. № 2. С. 28-48.
5. Архипова, А. «Группы смерти»: от игры к моральной панике: монитор. актуал. фольклора / А. Архипова [и др.]. – М.: РАНХиГС, 2017. – 24 с.
6. Астапов В.М. Обучение и воспитание детей «группы риска». М., 1996.
7. Банников, Г.С. Кризисные состояния у подростков (пресуицидальные маркеры, особенности личности, стратегии кризисной психотерапевтической помощи) / Г.С. Банников, К.А. Кошкин // Медицинская психология в России: электронный научный журнал. – 2013. – № 2 (19). – 7 с.
8. Банников Г.С. Кошкин К.А. Кризисные состояния у подростков (пресуицидальные маркеры, особенности личности, стратегии кризисной психотерапевтической помощи) // Медицинская психология в России. 2013. №2 (19). URL: http://mprj.ru/archiv_global/2013_2_19/nomer/nomer18.php
9. Бородин, С.В. Мотивы и причины самоубийств / С.В. Бородин, А.С. Михлин // Актуальные проблемы суицидологии. Труды Московского НИИ психиатрии. – 1978. – Т. 82. – С. 28–43.
10. Васильченко, М.В. Роль социально-психологических факторов в формировании суицидального поведения подростков и юношей / М.В. Васильченко // Известия ЮФУ. – 2013. – № 2. – С. 73–78.
11. Вихристюк, О.В. Средства массовой коммуникации в системе предикторов возрасте / О.В. Вихристюк тическая наука и образовани . – Режим доступа: http://psyedu.ru 10.03.2018.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

12. Воликова, С.В. Школьное насилие и суицидальное поведение детей и подростков / С.В. Воликова, А.В. Нифонтова, А.Б. Холмогорова // Вопросы психологии. – 2013. – № 2. – С. 24–31.
13. Вроно, Е.М. Особенности суицидального поведения детей и подростков и меры его профилактики / Е.М. Вроно // Проблемы профилактики и реабилитации в суицидологии: сб. науч. трудов. – М.: НИИ психиатрии, 1984. – С. 135–142.
14. Вроно Е.М. Поймите своего ребенка. М.: Дрофа, 2002. URL: http://pedlib.ru/Books/6/0236/6_0236-1.shtml
15. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? Москва; 2003. URL: http://umka.pw/Nachal/gippenreyter.pdf
16. Диагностика, профилактика и психотерапия суицидальных и аутоагрессивных форм поведения: учебное пособие/ С.А. Игумнов, И.А. Никифоров, Г.П. Костюк [и др.].- М.: ФГБОУ ДПО «Институт повышения квалификации Федерального медико-биологического агентства», 2017. - 82 с.
17. Единый урок безопасности // Дети в информационном обществе. 2017. № 4(26). Специальный выпуск. URL: http://detionline.com/journal/numbers/26
18. Есенкожа Е.М., Касен Г.А. Психолого-педагогическая профилактика интернет-аддикций на основе формирования медиаграмотности учащихся подростковых классов» // Развитие технологий здоровьесбережения в современном обществе / Материалы международной студенческой научно-практической конференции / Отв.ред. Л.К. Тропина. Екатеринбург, 2015. С. 323-352.
19. Ефимова О.И., Салахова В.Б., Сероштанова Н.В. «Спасти от пропасти», или Научно-прикладные аспекты изучения суицидальной активности несовершеннолетних: моногр. Ульяновск: УлГУ, 2017.
20. Завалишина О.В. Моделирование процесса педагогической поддержки подростков, склонных к проявлению интернет-зависимости // Научный журнал КубГАУ, №70(06), 2011. URL: http://ej.kubagro.ru/2011/06/pdf/11.pdf
21. Зарецкий В.В., Булатников А.Н. Профилактическая деятельность как фактор формирования здорового стиля жизни. Учебно-методическое пособие. М.: Изд-во AKADEMIA, АПКиППРО, 2011.
22. Зарецкий В.В., Булатников А.Н. Психическое здоровье: нормативное и аддиктивное поведе[illegible] // [illegible] 2015. №1.-С. 1-14.
23. Зотов, М.В. Су[illegible]иагностика, коррекция / М.В. З[illegible]

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

24. Идобаева О.А., Подольский А.И., Ефимова О.И., Салахова В.Б. Делинквентная личность: методологические подходы к изучению и эмпирические данные: моногр. Ульяновск: РИО УлГУ, 2017.
25. Информационно-просветительском интернет-портале «Homo Cyberus» (http://www.homocyberus.ru)
26. Калинина Н.В. Профилактика рисков интернет-активности обучающихся: субъект-порождающее взаимодействие. // Образование личности. 2017. № 1. С. 12-17.
27. Кон И. Что такое буллинг и как с ним бороться // Семья и школа.2006. №11. С. 15-18.
28. Лейн Д.А. Школьная травля (буллинг). Электронный ресурс. Режим доступа: URL: http:// www.supporter.ru/docs/1056635892/bulling.doc (дата обращения: 09.10.2010).
29. Копова А.С. Программа коррекции агрессивного поведения подростков посредством педагогического взаимодействия // Педагогическая наука и образование в России и за рубежом: региональные, глобальные и информационные аспекты. 2002. № 1. С. 15-27.
30. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. М.: Смысл, 2001. 2-е издание, переработанное и дополненное.
31. Мудрик А.В. Воспитательные ресурсы Интернета // Вестник Костромского государственного университета имени Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2008. – N 4. – С. 37–39.
32. Плешаков В.А. Киберсоциализация человека: от Homo Sapiens'а до Homo Cyberus'а: Монография. – М.: МПГУ, «Прометей», 2012. – 212 с.
33. Салахова В.Б., Ощепков А.А. От делинквентного подростка к осужденному: моногр. Ульяновск – Москва: РИО УлГУ, 2017.
34. Сборник памяток для администрации, педагогов (классных руководителей) образовательных организаций города Москвы по профилактике суицидального поведения среди обучающихся / Под ред. Вихристюк О.В. – М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2015:
35. Сыроквашина, К.В. Психологические факторы риска суицидального поведения у подростков / К.В. Сыроквашина, Е.Г. Дозорцева // Консультати[illegible] 24. – № 3. – С. 8–24.
36. Что ну[illegible]идах? / Под ред. Вихристюк

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

37. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. Москва: Сентябрь, 1996.

По указанным ссылкам можно ознакомиться с конкретными методическими рекомендациями и программами по обеспечению психологической безопасности в детско-подростковой среде. На странице ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» http://www.fcprc.ru представлен конкретный информационно-методический и научно-аналитический материал по заявленной проблематике, который поможет получить новые знания и обогатить практический инструментарий в работе с детьми и подростками в общеобразовательных организациях.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

Приложение 1

Шкала суицидальных интенций Пирса
(Pierce Suicide Intent Scale, Pierce, D.W., 1977)

Заполняется после суицидальной попытки
Ф.И.О. пациента_____
Ф.И.О. оценивающего специалиста_____
Дата__

Обстоятельства		
Изоляция	0 1 2	Кто-либо присутствовал рядом Недалеко или телефонный контакт Никого рядом
Расчет времени	0 1 2	Возможно чьё-то вмешательство Вмешательство маловероятно Вмешательство фактически невозможно
Меры против спасения	0 1 2	Не предпринимал Пассивные (один в комнате, дверь не закрыта) Активные меры
Действия по привлечению помощи	0 1 2	Сообщил кому-либо о попытке Вступил в контакт с кем-либо, не сообщая о попытке Никому не сообщал и не контактировал
Предшествующие «последние действия»	0 1 2	Не совершал Частичные приготовления Определённые планы (завещание, подарки, страховка)
Суицидалы		вана ется в наличии

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

Самоотчёт		
Летальность	0 1 2	Считал, что действие не приведёт к смерти Не был уверен в летальности действия Был уверен, что действие смертельно
Декларируемые намерения	0 1 2	Не хотел умирать Не уверен Хотел умирать
Подготовка	0 1 2 3	Действие импульсивно Обдумывал менее 1 часа Обдумывал менее 1 дня Обдумывал более 1 дня
Реакция на совершенное действие	0 1 2	Рад, что остался жив Неопределённая или двойственная реакция Сожалеет, что остался жив
Медицинский риск		
Прогнозируемый исход	0 1 2	Определённо выжил бы Смерть маловероятна Смерть вероятна или определённа
Вероятность смерти при отсутствии медицинского вмешательства	0 1 2	Вероятность отсутствует Неопределённо Высокая вероятность смерти

Пункты (1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6) = ‘сумма баллов подшкалы обстоятельств’ =
Пункты (7 + 8 + 9 + 10) = ‘сумма баллов подшкалы самоотчёта’ =
Пункты (11 + 12) = ‘сумма баллов подшкалы медицинского риска’ =
Общая сумма баллов
0 – 3 = Низкий уровень интенций;
4 – 10 = Средний уровень интенций;
Более 10 = Высокий уровень интенций

Шкала разработа е заменяет клинической оцен

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

Приложение 2

Шкала суицидальных мыслей
(Suicide Scale for Ideators, A.T. Beck, 1979).

- оценивается состояние пациента, укладывающееся в промежуток времени приблизительно равный 1 недели до момента интервью
- при необходимости пациенту перечисляются возможные варианты ответов
- при неприменимости ни одного из вариантов ответа вводим «X»
- возможно использование информации, полученной от родственников, врачей, медицинского персонала и из медицинской документации.

I. Характеристики отношения к жизни/смерти	
«Не могли бы Вы оценить силу своего желания жить?»	1. **Желание жить** 0. От умеренного до сильного 1. Слабое 2. Отсутствует
«Если Вас посещали мысли о смерти, не могли бы Вы оценить силу своего желания умереть?»	2. **Желание умереть** 0. Отсутствует 1. Слабое 2. От умеренного до сильного
«Если бы Вы взвесили имеющиеся у Вас основания для продолжения жизни и для её прекращения, какие бы из них перевесили?»	3. **Основания к жизни/смерти** 0. Основания к жизни перевешивают основания к смерти 1. Приблизительно равны 2. Основания к смерти перевешивают основания к жизни
«Думал… нанести… поконч…	…ть "активную" …ытку

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

оцените, пожалуйста, силу желания совершить этот поступок»	1. Слабое 2. От умеренного до сильного
«Может быть, Вам приходилось ранее находится в ситуации, связанной с повышенным риском для Вашей жизни или здоровья (тяжёлая болезнь, угрожающее поведение других людей, напряжённое уличное движение и т.п.)? Если нет, не могли бы Вы представить себя в такой ситуации? Находясь в такой ситуации, как бы Вы себя повели?» Перечислить пациенту возможные варианты поведения.	5. **«Пассивная» суицидальная попытка** 0. Предпринял бы предосторожности для спасения жизни 1. Предоставил бы решение о жизни/смерти на волю случая (например: неосмотрительно переходить улицу с интенсивным движением) 2. Попытался бы избежать действий, необходимых для спасения или поддержания жизни (например: диабетик прекращает инъекции инсулина)
II. Характеристики суицидальных мыслей/желаний	
«Вы говорили о том, что у Вас бывают периоды, когда Вас посещают мысли или фантазии (визуальные образы) о нанесении себе вреда или самоубийстве. Не могли бы Вы уточнить, какова примерная длительность каждого из этих периодов?»	6. **Время: длительность суицидальных мыслей** 0. Короткие, преходящие периоды (секунды – минуты) 1. Более длительные периоды (часы – дни) 2. Продолжительные (хронические) или почти хронические периоды (думает об этом почти постоянно)
Продолжаем предыдущий вопрос: «Како частота таких	7. **Время: частота суицидальных** учаю (1-2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

	1. Интермиттирующие (3-4 р/нед) 2. Постоянные или продолжительные (большинство дней в неделю)
«Каково Ваше отношение к мыслям (фантазиям) о нанесении себе вреда или самоубийстве?»	8. **Отношение к суицидальным мыслям/желаниям** 0. Отвержение мыслей 1. Безразличное, двойственное 2. Принятие мыслей
«Считаете ли Вы, что Вы сохраняете способность контролировать свои побуждения нанести себе вред?»	9. **Контроль над суицидальными и импульсивными действиями/желаниями** 0. Имеет ощущение контроля 1. Не уверен в способности контролировать себя 2. Нет ощущения контроля
«Существуют ли люди, обязательства, другие вещи и обстоятельства, которые удерживают Вас от самоубийства или нанесения себе вреда?»	10. **Факторы, удерживающие от активной попытки (пример: семья, религия, возможность серьёзного повреждения при «неудачной» попытке; необратимость последствий)** 0. Не предпринял бы суицидальную попытку вследствие наличия удерживающих факторов 1. Некоторые сомнения относительно удерживающих факторов 2. Минимальные или отсутствующие указания на удерживающие факторы Отметить удерживающие факторы, если они есть
«Как Вы думаете, каковы прибли… возмож… самопо…	11. **Причины планируемой попытки** …о-то из близких; …мания; месть …и «2»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

самоубийства?»	2. Уход, отказ от жизни, решение проблем
III. Характеристики планируемой попытки	
«Если у Вас были мысли о самоубийстве или самоповреждении, может быть, Вы обдумывали и способ этого поступка?»	12. **Способ: особенности/планирование** 0. Не обдумывал 1. Обдумывал, но не прорабатывал детально 2. Детально обдумывал, план хорошо сформулирован
Если доступность средств самоповреждения не очевидна из обстоятельств жизни пациента и беседы с ним, возможен вопрос: «Как Вы собираетесь осуществить планируемый поступок?»	13. **Способ: доступность/возможность применения** 0. Способ не доступен; возможность применения отсутствует 1. Способ занял бы время/усилия; возможность применения сомнительна 2a. Способ доступен, возможность применения реальна 2b. Предполагается доступность способа и возможность применения в будущем
«Ощущаете ли Вы себя действительно способным нанести себе вред или покончить с собой?»	14. **Ощущение «способности» совершить попытку** 0. Не хватает «мужества»; слишком «слаб», «труслив»; «некомпетентен» 1. Нет полной уверенности в «мужестве» и компетенции 2. Уверен в своей компетенции, способности
«Как Вы думаете, Вы всё-таки осуществите этот поступок (самоубийство или самоповрежде	15. **Ожидание/предвидение актуальной попытки** 0. Не ожидает

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

IV. Актуализация предполагаемой попытки	
«Предприняли ли Вы конкретные действия по подготовке к самоубийству или самоповреждению?»	16. **Реальная подготовка** 0. Никакой подготовки 1. Частичная подготовка (пример: начал собирать таблетки) 2. Полная подготовка (пример: подготовил таблетки; лезвие; заряженное оружие)
«Думали ли Вы написать прощальную записку? Кому она адресована (или могла бы быть адресована)?»	17. **Суицидальная записка** 0. Не писал 1. Начал, но не закончил; только думал об этом 2. Написал
«Предприняли ли Вы какие-то шаги в предвидении возможной смерти, например, написали завещание, роздали долги, подарки, попрощались с кем-либо?»	18. **Последние действия в предвидение смерти (пример: страховка, завещание, подарки)** 0. Не делал 1. Думал об этом или сделал некоторые приготовления 2. Имеет чёткие, определённые планы или завершённые приготовления
Интервьюер оценивает степень открытости пациента, анализируя его ответы и объективные данные о состоянии пациента и его анамнез.	19. **Обман/сокрытие планируемой попытки (имеется в виду раскрытие суицидальных мыслей клиницисту, проводящему интервью)** 0. Открыто высказывает суицидальные мысли 1. После того, как высказал суицидальные мысли, забирает свои слова обратно 2. Пытается скрывать, лгать, диссимулировать

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

V. «Фоновые» факторы	
	Пункты 20 и 21 не включаются в общее количество баллов
«Предпринимали ли Вы ранее попытки самоубийства или самоповреждения? Сколько раз это было?»	20. **Предыдущие суицидальные попытки** 0. Не было 1. Одна 2. Более одной
Интервьюер составляет приблизительное представление о тяжести последнего парасуицида, анализирую его обстоятельства по шкале SIS.	21. **Стремление к смерти в последней попытке (если «не применимо», введите «X»)** 0. Низкое 1. Умеренное, амбивалентное 2. Высокое

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

Приложение 3

Шкала безнадёжности
(Hopelessness Scale, A.Beck et al. 1974)

Ниже приводится 20 утверждений о Вашем будущем. Пожалуйста, прочтите внимательно каждое и отметьте одно верное утверждение, которое наиболее точно отражает Ваши чувства в настоящее время. Обведите кружком слово ВЕРНО если Вы согласны с утверждением или слово НЕВЕРНО, если Вы не согласны. Среди утверждений нет правильных или неправильных. Пожалуйста, обведите ВЕРНО или НЕВЕРНО для всех утверждений. Не тратьте слишком много времени на одно утверждение.

01	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я жду будущего с надеждой и энтузиазмом
02	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Мне пора сдаться, т.к. я ничего не могу изменить к лучшему
03	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться всегда
04	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я не могу представить, на что будет похожа моя жизнь через 10 лет
05	ВЕРНО	НЕВЕРНО	У меня достаточно времени, чтобы завершить дела, которыми я больше всего хочу заниматься
06	ВЕРНО	НЕВЕРНО	В будущем, я надеюсь достичь успеха в том, что мне больше всего нравится
07	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Будущее представляется мне во тьме
08	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я надеюсь получить в жизни больше хорошего, чем средний человек
09			просветов и нет они появятся в

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

10	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Мой прошлый опыт хорошо меня подготовил к будущему
11	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Всё, что я вижу впереди – скорее, неприятности, чем радости
12	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я не надеюсь достичь того, чего действительно хочу
13	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Когда я заглядываю в будущее, я надеюсь быть счастливее, чем я есть сейчас
14	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Дела идут не так, как мне хочется
15	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я сильно верю в своё будущее
16	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я никогда не достигаю того, что хочу, поэтому глупо что-либо хотеть
17	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Весьма маловероятно, что я получу реальное удовлетворение в будущем
18	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Будущее представляется мне расплывчатым и неопределённым
19	ВЕРНО	НЕВЕРНО	В будущем меня ждёт больше хороших дней, чем плохих
20	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Бесполезно пытаться получить то, что я хочу, потому, что, вероятно, я не добьюсь этого

№	Ответ	Балл	№	Ответ	Балл
01	НЕВЕРНО	1	11	ВЕРНО	1
02	ВЕРНО	1	12	ВЕРНО	1
03	НЕВЕРНО	1	13	НЕВЕРНО	1
04	ВЕРНО	1	14	ВЕРНО	1
05	НЕВЕРНО	1	15	НЕВЕРНО	1
06	НЕВЕРНО	1	16	ВЕРНО	1
07	ВЕРНО	1	17	ВЕРНО	1
08	НЕВЕРНО	1	18	ВЕРНО	1
09	ВЕРНО	1	19	НЕВЕРНО	1
10	НЕВЕ				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

Интерпретация

Максимальный счёт – 20 баллов

0-3 балла – безнадёжность не выявлена;

4-8 баллов – безнадежность лёгкая;

9-14 баллов – безнадежность умеренная;

15-20 баллов – безнадежность тяжёлая.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"