

**Перечень доказательных практик, программ/планов
по профилактике суицидального и саморазрушающего поведения
несовершеннолетних**

Несмотря на многолетние исследования в области применения практик профилактики суицидов, самоубийства остаются актуальной общественной проблемой.

Всемирная организация здравоохранения (далее – ВОЗ) считает необходимым разработку, внедрение и оценку инновационных стратегий профилактики самоубийств. По оценке ВОЗ, образовательные учреждения (школы) являются одним из наиболее важных инструментов распространения знаний о здоровье и принятия мер превентивного вмешательства среди молодежи. Считается, что современная школа является:

1) местом, где подростки проводят большую часть своего активного времени;

2) привычным для ребенка, подростка контекстом для обсуждения серьезных вопросов;

3) наиболее удобным местом для реализации системы мер по раннему выявлению молодых людей, подверженных риску;

4) основным учреждением в области развития личных навыков и здорового образа жизни (для детей и молодежи).

I. Начнем с обзора существующих зарубежных практик, эффективность которых доказана исследованиями:

1. Комплексная программа (профилактика и исследование) Saving and Empowering Young Lives in Europe (SEYLE) / Спасение и расширение прав и возможностей молодых людей в Европе.

Комплексная программа (профилактика и исследование) включает в себя мероприятия:

- средство 1 – «опроси-убеди-перенаправь», в рамках которого происходило обучение так называемых «посредников» (учителей, персонала школ) для выявления, перенаправления специалистам обучающихся группы риска;

- средство 2 – «осведомленность о самом себе» – общая программа «Молодежь в курсе психического здоровья», направленная на повышение осведомленности по вопросам укрепления психического здоровья подростков (в том числе для снижения рискованного поведения);

- средство 3 – скрининг подростков из группы риска специалистами системы здравоохранения для дальнейшего направления под наблюдение психиатров и клинических психологов.

2. Еще одна крупномасштабная программа (США) по предотвращению самоубийств среди школьников среднего и старшего возрастов – **«Signs of Suicide Middle School and High School Prevention Programs» (SOS) / Признаки самоубийств в средней и старшей школе: программы профилактики** – предназначена для средней (11-13 лет) и старшей (13-17 лет) школы. Ее основные цели состоят в том, чтобы:

- 1) уменьшить количество самоубийств и попыток самоубийства путем повышения знаний учащихся и «адаптивного отношения» к депрессии;
- 2) поощрять личное обращение за помощью и/или обращение за помощью для друга;
- 3) уменьшить стигматизацию психических заболеваний и признать важность обращения за помощью или лечением;
- 4) привлекать родителей и школьный персонал в качестве партнеров в профилактике суицида;
- 5) поощрять школы к развитию партнерских отношений на уровне общин для поддержки психического здоровья учащихся.

Рекомендуемое соотношение сотрудников – 2 исполнителя программы для не более чем 45 учащихся. Она включает в себя:

- 1) уроки по повышению осведомленности о признаках депрессии, факторах риска суицидального поведения, помогая школьникам определить предупреждающие признаки у себя и других;
- 2) краткий скрининг на выявление факторов риска, связанных с депрессией и суицидальными идеями.

Школьников учат обращаться за помощью, используя технику АСТ («Признавайте, Заботьтесь, Рассказывайте») – распознавать проблемы у себя и других, заботиться о получении помощи, рассказывать о проблемах доверенному взрослому. По окончании программы учащимся выдаются карточки ответов, в которых указывается, хотели бы они поговорить с доверенным взрослым о себе или о своем друге. Программа SOS хорошо структурирована, содержит обучающие форматы (по ее использованию) для специалистов всех уровней, множество методических, наглядных материалов (например, видеофильмы для подростков) и пр.

3. **Программа укрепления психического здоровья с помощью интернета и средств массовой информации (SUPREME)**, включающая многоязычный, культурно адаптированный, высокоинтерактивный веб-сайт, доступный для широкой общественности и предназначенный, в первую очередь, для подростков и молодежи 14-24 лет. Веб-сайт предоставляет пользователям доступ:

- 1) к интерактивным услугам, таким как, чат в режиме реального времени и дискуссионный форум, модераторами которого являются специалисты в области психического здоровья;
- 2) к информации, касающейся различных проблем психического здоровья.

Как показывают данные, собранные в SUPREME, подавляющее большинство европейских подростков проводят значительное время в интернете каждый день. Интернет-интервенции, если они осуществляются надлежащим образом, обладают огромным потенциалом для того, чтобы сделать деятельность по укреплению психического здоровья более эффективной, доступной для молодых людей независимо от их социально-экономического статуса. Это дает возможность предложить укрепление психического здоровья даже тем людям, которые вряд ли будут говорить о своих проблемах со специалистами или другими людьми.

4. Есть данные о том, что современные мобильные устройства (смартфоны) могут стать полезным терапевтическим дополнением к лечению депрессивных состояний и суицидальных идей. Канадская исследовательская группа разработала **мобильное приложение «@PsyASSISTANCE» / ПСИ-помощь**, которое является источником информации, оказывает терапевтическую поддержку, собирает данные и служит экстренным инструментом в случае возникновения кризиса. Ключевой функцией приложения является его «суицидальный кризисный план безопасности». Этот план из шести частей оценивает как безопасность окружающей среды человека, так и предупреждающие признаки суицидального поведения, а затем предлагает соответствующие стратегии совладания. Если эмоциональное, психическое состояние человека требует срочной помощи, прибор осуществляет вызов пяти заранее определенных людей. Кроме того, приложение геолокирует вызывающего абонента и близлежащие учреждения скорой медицинской помощи.

5. Также в Канаде действует **программа по предотвращению суицида среди молодежи (Tunngajuq)**, направленная на снижение высокого уровня самоубийств. Цель программы – повышение жизнестойкости у молодежи; изучение их социального опыта, улучшение стратегий преодоления трудностей, факторов защиты и устойчивости (в том числе с ориентацией на более тесные и безопасные отношения с друзьями и членами семьи). В рамках программы запущен сайт, на котором местная молодежь имеет возможность осветить свои успехи и описать проблемы.

6. Заслуживают внимания и отдельные профилактические мероприятия, направленные на различные звенья формирования жизнестойкости у молодежи. Канадский **проект «We Light the Fire» / «Мы зажигаем огонь»** призван укрепить психическое здоровье молодежи через вовлечение в искусство. По мнению авторов проекта, молодые люди, приобретая творческие навыки и умения, соответствующие их культурным потребностям, приобретают большую уверенность в себе.

7. **Диалектическая поведенческая терапия для подростков: руководство по тренингу навыков / Джилл Х. Ратус, Алек Л. Миллер.**

Эффективная методика диалектической поведенческой терапии хорошо зарекомендовала себя в работе с подростками, у которых наблюдаются беспокойство, тревога, эмоциональная дисрегуляция, панические атаки

и другие поведенческие проблемы. Авторы настоящего руководства разработали методики, позволяющие подросткам идентифицировать проблемы, справляться с симптомами и переходить от деструктивного поведения к конструктивному и социально приемлемому. В данном подходе разработаны рабочие тетради для подростков.

II. В отечественной психологии также накоплен достаточный объем практик, доказавших свою эффективность:

1. **Профессиональное и своевременное оказание экстренной психологической помощи** имеет важное значение в профилактике суицидального и саморазрушающего поведения.

При подготовке мероприятий по данному направлению предлагается использовать учебно-методическое пособие **«Организация деятельности по оказанию экстренной психологической помощи обучающимся в системе образования»**. – М., Издательский дом «Научная библиотека», 2022 г., <http://psy-centre-31.ru/images/docs/psih%20svo/2.%20ump%20organizaciya%20deyatelnosti.pdf>.

2. В связи с напряженностью социально-психологического климата также необходимо учитывать особую категорию детей **из числа семей ветеранов (участников) СВО, также несовершеннолетних, возвращенных из зон боевых действий, либо находящихся на территориях, вовлеченных в боевые действия**. При подготовке мероприятий по данному направлению предлагается использовать следующие материалы:

- **алгоритм сопровождения** в дошкольных образовательных, общеобразовательных, профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования детей ветеранов (участников) специальной военной операции, обучающихся в соответствующих организациях, в целях оказания таким детям необходимой помощи, в том числе психологической (письмо Минпросвещения России от 11.08.2023 г. № АБ-3386/07), http://psy-centre-31.ru/images/docs/psih%20svo/Algoritm_soghl_Minobr_Minzdrav_viersiia_2.pdf;

- **программа психолого-педагогического сопровождения** последствий комплексной психологической травмы и переживания горя (потери) детей, возвращенных из зон боевых действий. Методические рекомендации для программ обучения специалистов по психолого-педагогическому сопровождению и социальной адаптации детей, возвращенных из зон боевых действий / Под ред. О.Е. Хухлаева, О.С. Павловой, Н.В. Тарулиной. – М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. – 532 с., <http://psy-centre-31.ru/images/docs/psih%20svo/3.%20mr%20dlya%20obucheniya.pdf>;

- **методические рекомендации** «Профилактические мероприятия в образовательных организациях, направленные на формирование у обучающихся позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждения суицидального поведения, в том числе с учетом влияния дистантного формата обучения. Авторы: Дубровский Р.Г. – М.: ФГБУ «Центр

защиты прав и интересов детей», 2021. – с.37, <http://psy-centre-31.ru/images/docs/psih%20svo/16.pozitivnoe.pdf>.

3. Необходимым является регулярное **проведение мероприятий для родителей (законных представителей) обучающихся и педагогических работников** образовательных организаций, реализация психолого-просветительских программ по развитию благополучных детско-родительских отношений, психологическим особенностям взросления ребенка, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, выявлению ранних признаков формирования суицидального поведения у детей и подростков. Планирование и проведение указанных мероприятий, в зависимости от их темы, формата проведения и охвата, может быть реализовано классными руководителями, педагогами-психологами, представителями администрации образовательной организации.

При подготовке мероприятий для родителей (законных представителей) обучающихся, педагогов предлагается использовать материалы, подготовленные федеральными государственными бюджетными учреждениями «Центр защиты прав и интересов детей» и «Центр экстренной психологической помощи», а также федеральным государственным образовательным учреждением высшего образования «Московский государственный психолого-педагогический университет»:

- **информационные материалы для родителей**, содержащие действия при возникновении психоэмоциональных состояний у детей в различных конфликтных (кризисных) ситуациях, сопряженных с риском суицидального поведения», <http://psy-centre-31.ru/images/docs/psih%20svo/13.%20informacionnie%20materiali.pdf>;

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

- **памятка для педагогов** «Организация мероприятий по профилактике суицидального, самоповреждающего поведения обучающихся» – 2020 г., <http://psy-centre-31.ru/images/docs/psih%20svo/15.%20pamyatka.pdf>;

- **алгоритм действий для родителей обучающихся** по раннему выявлению и реагированию на деструктивное поведение несовершеннолетних, проявляющееся под воздействием информации негативного характера, распространяемой в сети Интернет, <https://fcprc.ru/spec-kdn/metodicheskie-materialy/>;

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

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

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

4. Кроме того, Общероссийской общественной организацией «Федерация психологов образования России» (<https://rospsy.ru/>) ежегодно по итогам проведения Всероссийского конкурса лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде формируется в сети Интернет **реестр программ, имеющих доказанную эффективность**, получивших высокую оценку экспертов в области психологии в образовании и рекомендованных к применению в деятельности образовательных организаций.

Из реестра при организации профилактической работы с обучающимися предлагается использовать материалы:

- **комплекс программ** психологического сопровождения учащихся с целью повышения психологической готовности к чрезвычайным и кризисным ситуациям. Авторы: Сурикова Я.А., Ширяева О.С., Кондрашенкова О.С. (2011 г.), <http://psy-centre-31.ru/images/docs/psih%20svo/7.kompleks%20programm.pdf>;

- программно-методический комплекс **«Стрессоустойчивость. Навыки саморегуляции»**. Автор: Швецова С.В. (2012 г.), <http://psy-centre-31.ru/images/docs/psih%20svo/12.%20stressoustoichivost.pdf>;

- развивающая программа, направленная на обучение несовершеннолетних стратегиям преодоления кризисных и стрессовых ситуаций **«Преодоление»**. Авторы: Александров М.Ф., Ермакова М.В., Залманова С.Л., Потоцкий Д.О., г. Москва. (2014 г.), <http://psy-centre-31.ru/images/docs/psih%20svo/8.%20preodolenie.pdf>;

- программа оказания экстренной психологической помощи детям и подросткам, находящимся в кризисном состоянии **«Трамплин в будущее»**. Авторы: Кондакова О.Н., Эберт В.В. (2015 г.) <http://psy-centre-31.ru/images/docs/psih%20svo/4.%20trampolin%20v%20buduchthee.pdf>;

- программа профилактики суицидального поведения детей и подростков **«Услышать. Понять. Спасти»**. Автор: Мельникова О.А. (2015 г.), <http://psy-centre-31.ru/images/docs/psih%20svo/18.%20uslischat.ponyat.pdf>;

- развивающая программа педагога-психолога **«Я говорю о своих чувствах»**. Автор: Кудреватых А.Ю. (2015 г.), <http://psy-centre-31.ru/images/docs/psih%20svo/6.%20ya%20govoryu.pdf>;

- профилактическая программа оказания экстренной психологической помощи детям дошкольного возраста, находящимся в кризисном состоянии **«Лети, лети, лепесток!»**. Авторы: Бушуева Л.А., Кондакова О.Н. (2016 г.), <http://psy-centre-31.ru/images/docs/psih%20svo/5.%20leti%20leti%20lepestok.pdf>;

- программа развития жизнестойкости **«От беспомощности к жизнестойкости»** (для юношей и девушек). Автор: Пономаренко А.А. (2016 г.), <http://psy-centre-31.ru/images/docs/psih%20svo/9.%20ot%20bеспomoshchnosti.pdf>;

- профилактическая психолого-педагогическая программа тренинговых занятий для обучающихся выпускных классов **STOP-СТРЕСС**. Автор: Варлакова Ю.В. (2020 г.), <http://psy-centre-31.ru/images/docs/psih%20svo/11.%20stop-stress.pdf>;

- профилактическая психолого-педагогическая программа **«Как не просмотреть беду...»**. Авторы: Кучегашева П.П., Орешкина Н.В., Колотева Е.Ю. (2021 г.), <http://psy-centre-31.ru/images/docs/psih%20svo/10.kak%20ne%20prosmotret%20bedu.pdf>.

Из реестра при организации профилактической работы с родителями (законными представителями) обучающихся предлагается использовать материалы:

- программа комплексного психолого-педагогического сопровождения семей воспитанников с ограниченными возможностями здоровья **«Эффективные практики взаимодействия с семьей – перекресток возможностей»**, <https://rospsey.ru/node/90>;

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

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

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

При организации деятельности, направленной на формирование положительного школьного климата, предупреждение травли в образовательной среде, предлагаются к использованию методические материалы, подготовленные ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», а также отдельные программы реестра программ Федерации психологов образования России:

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

- методические рекомендации для психологов общеобразовательных организаций **«Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде»**: http://fcprc.ru/media/media/behavior/MR_dlya_psihologov_Psihol_bezopasnost.pdf;

- профилактика травли (буллинга) в профессиональных образовательных организациях,

http://fcprc.ru/media/media/mediacia/Минпросвещения_2022.pdf;

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

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

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

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

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

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

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

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

- программа лекционно-практических занятий «Она», направленных на формирование ролевой идентичности у девочек подросткового возраста, <https://rospsey.ru/node/336>;

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

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

- «Мир вокруг меня (влияние формирования ценностных ориентаций на личностное развитие подростков)», <https://rospsey.ru/node/347>;

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

III. В рамках реализации портфеля проектов «Развитие психолого-педагогической службы региона» региональной стратегии развития отрасли образования Белгородской области «Доброжелательная школа» в 2019-2022 гг. успешно реализованы региональные проекты по обеспечению психологической безопасности образовательной среды, повышению психолого-педагогической компетентности родителей (законных

представителей) обучающихся, а также непосредственно профилактике рискованного, в том числе суицидального, поведения.

Предлагаем использовать также материалы данных проектов:

1. В целях профилактики буллинга (травли) в образовательной среде, в том числе кибербуллинга, в регионе реализован успешно проект **«Психологическая безопасность образовательной среды»**, <http://psy-centre-31.ru/component/content/article?layout=edit&id=96>. С целью определения рисков (зон повышенного внимания) в системе обеспечения психологической безопасности образовательных организаций, в отношении участников образовательного пространства был разработан диагностический минимум для изучения характеристик психологической безопасности образовательной среды.

В рамках разработки и внедрения модели деятельности психолого-педагогической службы образовательных организаций по обеспечению психологической безопасности образовательной среды была создана и прошла апробацию в 167 образовательных организациях региона программа позитивной информационной коммуникации для обучающихся 5-9 классов «фEASYка коннекта».

С целью профилактики проявления психологического и физического насилия, формирования благоприятного психологического климата в системе обеспечения психологической безопасности разработаны «Порядок взаимодействия субъектов профилактики по предотвращению фактов насилия в образовательных организациях», 4 комплексные программы психологического сопровождения педагогов, обучающихся и воспитанников образовательных организаций, информационные материалы (листовки, памятки) для участников образовательного процесса по вопросам психологической безопасности.

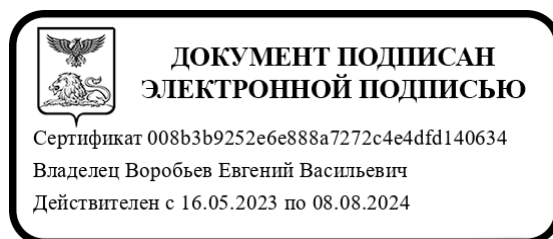
2. В целях развития психолого-педагогической компетентности родителей воспитанников/обучающихся образовательных организаций региона реализован проект **«Развитие психолого-педагогической компетентности родителя в системе регионального родительского клуба «Ответственное родительство»** <http://psy-centre-31.ru/component/content/article?layout=edit&id=98>. В рамках данного проекта разработаны 3 просветительские и 2 профилактические программы по различным направлениям обеспечения безопасности детства, которые прошли апробацию и доказали свою практическую значимость:

- «Эффективность детско-родительских отношений как условие семейного благополучия»;
- «Кризисы семьи: пути преодоления»;
- «Одиночество в семье? Пути предупреждения»;
- «Азбука современного родителя»;
- «Интернет безопасность детей и подростков».

3. В целях профилактики детского неблагополучия, сопровождения несовершеннолетних «социальной» и суицидальной группы риска реализован

проект **«Профилактика рисков современного детства»**,
<http://psy-centre-31.ru/component/content/article?layout=edit&id=95>.

На странице проекта доступны методические пособия для специалистов психолого-педагогических служб образовательных организаций региона по сопровождению несовершеннолетних «социальной» и суицидальной группы риска; программы диагностического минимума по выявлению несовершеннолетних «социальной» и суицидальной группы риска; комплексные программы психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетних «социальной» и суицидальной группы риска; информационные материалы и буклеты для участников образовательного процесса по теме «Профилактика суицидального, аутоагрессивного, деструктивного, противоправного поведения несовершеннолетних» и многое другое.



**Начальник управления
региональной безопасности
Белгородской области**

Е.В. Воробьев