



МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ
СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ – АЛАНИЯ

РЕСПУБЛИКАЕ
ЦАГАТ ИРЫСТОН – АЛАНИЙЫ
АХУЫРАД ӘӘМӘ НАУКӘЙЫ
МИНИСТРАД

ОГРН 1051500416417, ИНН 1515906542
КПП 151301001
362040, Владикавказ, ул. Бутырина, 7,
тел.: (8672) 29-15-15, тел/факс: (8672) 53-65-64,
e-mail: info@mon.alania.gov.ru

18.11.2025 № исх.4180
На № от

Руководителям органов
местного самоуправления,
осуществляющих управление
в сфере образования

Руководителям
подведомственных
образовательных организаций

Министерство образования и науки Республики Северная Осетия — Алания направляет памятки для всех участников образовательного процесса по профилактике суициального поведения несовершеннолетних, разработанные Центром профилактики девиантного поведения и Центром психологического сопровождения образования ГБПОУ «Северо-Осетинский педагогический колледж», для использования в работе в рамках предстоящей «Недели психологии».

Приложение: на 16 л. в 1 экз.

Заместитель Министра

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 55DF09CA5E29C399DD0B57BDCD16A996
Владелец Габеев Вадим Таймуразович
Действителен с 11.11.2024 по 04.02.2026

В.Габеев

*ГБ ПОУ «Северо-Осетинский педагогический колледж»
Центр психологического сопровождения образования
Центр профилактики девиантного поведения детей и молодежи*

Согласно плану Министерства образования и науки республики Северная Осетия-Алания по профилактике правонарушений, безнадзорности и суициального поведения на 2025/2026 учебный год Центром профилактики девиантного поведения и Центром психологического сопровождения образования ГБПОУ «Северо-Осетинский педагогический колледж» были разработаны памятки для всех участников образовательного процесса по профилактике суициального поведения несовершеннолетних. Памятки представлены в приложениях.

Памятка для детей и подростков: как справляться с трудными ситуациями и заботиться о себе

В жизни каждого человека бывают тяжёлые периоды — сложности в учёбе, страхи, непонимание со стороны близких, грусть и тоска. Иногда кажется, что выхода уже нет. Но помни: из любой ситуации есть выход.

Самое важное — не молчать. Поделись своими трудностями и проблемами с человеком, которому ты доверяешь. Вместе легче понять, что происходит, и найти решение.

Позволь поделиться с тобой несколькими советами и напоминаниями:

1. Сохраняй спокойствие

Даже в самых сложных ситуациях важно сохранять спокойствие и самообладание. Это поможет тебе сохранить силы, которые необходимы для благополучного разрешения ситуации.

2. Вдохновляйся героями

Вспоминай персонажей из фильмов, книг или героев, которые в трудную минуту сохраняли мужество, не сдавались и находили выход. Помни о правилах поведения в кризисных ситуациях.

3. Признай свои чувства

Грусть, тревога, одиночество — это нормально. Позволяй себе чувствовать и выражать свои эмоции так, как тебе комфортно.

4. Записывай свои мысли

Ведение дневника поможет понять свои чувства и разобраться в них.

5. Общайся с близкими

- Не стесняйся говорить о своих переживаниях. Поделись ими с друзьями, семьёй или со взрослыми, которым ты доверяешь.
- Не бойся просить о помощи, если тебе трудно. Друг, родитель или педагог всегда могут поддержать.

6. Заботься о здоровье

- Регулярно занимайся физическими упражнениями, правильно питайся и высыпайся.
- Избегай вредных привычек: алкоголь, наркотики и курение только ухудшают твоё настроение и состояние.

7. Находи радость в жизни

- Занимайся любимыми делами и увлечениями — это помогает чувствовать себя лучше.
- Ставь маленькие цели — их выполнение повышает уверенность и настроение.

8. Учисьправляться со стрессом

- Используй дыхательные упражнения, медитацию или йогу.
- Развивай навыки решения проблем — ищи конструктивные решения в трудных ситуациях.

9. Знай, куда обращаться за помощью

- Обратись к психологу или специалисту, если сложно справиться самостоятельно.

- Запомни номера горячих линий поддержки — они доступны анонимно и бесплатно.

10. Помогай другим

- Внимательно следи за друзьями и знакомыми. Если заметил(а), что кто-то испытывает трудности — поддержи и предложи помочь.
- Говори о важности психического здоровья и обращения за помощью.

Признаки того, что кто-то может нуждаться в помощи:

- говорит, что ему всё надоело или он хочет исчезнуть
- внезапно становится очень молчаливым или, наоборот, агрессивным
- теряет интерес к друзьям, занятиям, хобби
- говорит, что он «не нужен» или «ему всё равно»
- проявляет опасное поведение, эксперименты, рискованные поступки
- говорит о том, что «жить не стоит» или о желании покончить с собой.

Если ты заметил(а) подобные признаки у себя или у друзей — немедленно сообщи взрослым и обратись за помощью!

Помни!

Ты не один(одна). Помощь рядом. Заботься о себе и окружающих — твои чувства важны! В любой трудной ситуации есть выход — важно не бояться попросить о помощи и делиться своими переживаниями.

Куда обращаться:

Единый общероссийский номер Детского телефона доверия: **8-800-200-01-22**

либо **124** для обращений абонентов с мобильных номеров

Памятка для родителей по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних

Суицид (самоубийство) — это преднамеренное и умышленное лишение себя жизни. Чаще всего к нему приводит продолжительный и нерешенный внутренний кризис, при этом ребёнок может не делиться своими переживаниями с окружающими.

Будьте внимательны! Заблуждение о том, что люди, решившиеся на суицид, никому о своих намерениях не рассказывают, неверно. В действительности большинство людей дают понять о своих мыслях или планах. Особенно это касается детей и подростков, которые зачастую не скрывают своих переживаний.

Обратите внимание на признаки, которые могут свидетельствовать о суицидальных настроениях:

Словесные признаки:

- прямые высказывания: «Я не хочу жить», «Я собираюсь покончить с собой», «Мне лучше было бы без меня»
- косвенные намёки: «Я больше никому не нужен», «Всем было бы лучше без меня», «Я никому не нужен» или шутки и ироничные замечания о смерти
- философские размышления о жизни и смерти, интерес к теме смерти

Поведенческие признаки:

- утрата интереса к любимым занятиям, апатия, уныние
- пренебрежение внешним видом неряшливость
- желание уединяться, избегать общения с близкими
- резкие перепады настроения, неадекватные реакции, слёзы без видимой причины
- снижение учебных успехов, прогулы, нарушение дисциплины
- склонность к рискованным и необдуманным поступкам
- физические проявления: плохое самочувствие, изменение аппетита, бессонница,очные кошмары.
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их.
- стремление подвести итоги, попросить прощение за всё, что было.
- самообвинения или косвенное признание в безысходности.

Что делать, если вы заметили признаки?

Ваши действия:

1. Постарайтесь спокойно поговорить с ребёнком. Не задавайте вопрос о суициде внезапно и напрямую, если ребёнок сам не затрагивает эту тему.

2. Выясняйте, что именно тревожит ребёнка: чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, ненужным или испытывает финансовые трудности, кто его друзья и чем он увлечён и т.д.
3. Позвольте подростку высказаться, внимательно слушайте — иногда просто возможность выразить свои чувства снижает напряжение.
4. Обратите внимание, какая причина лежит в основе его состояния и какие цели преследуются его поступками.
5. Не бойтесь обратиться к специалистам — психологам и психиатрам, если есть признаки тревоги.

Образцы диалогов: что можно говорить и что говорить недопустимо!

Если Вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
«Ненавижу всех...»	«Я замечаю, что ты очень переживаешь. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...» «Ты просто несёшь чушь!»
«Всё безнадежно...»	«Мне кажется, тебе сейчас очень тяжело. Расскажи, что происходит»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Вы не понимаете меня!»	«Я хочу понять тебя. Расскажи, пожалуйста, подробнее»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Это важно, что ты сказал. Давай обсудим, что произошло»	«Что ты теперь хочешь? Немедленно рассказывай!»
«У меня ничего не получается»	«Ты чувствуешь себя подавленным. Давай посмотрим, как мы можем помочь тебе справиться»	«Не получается — значит, ты не старался!»

**Если вы заметили склонность своего ребёнка к совершению самоубийства, следующие советы и
рекомендации помогут вам изменить ситуацию**

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса каждому необходим человек, который готов его выслушать. Постарайтесь понять проблемы, скрытые за его словами, с полным вниманием и сочувствием.
2. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьёзные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
3. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Подросток может не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находится в состоянии глубокой депрессии.
4. Постарайтесь мягко и деликатно поинтересоваться у подростка, есть ли у него мысли о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос обычно не причиняет вреда и нередко даёт подростку возможность почувствовать поддержку и свободу в выражении своих внутренних переживаний.
5. Объясните подростку, что существует единый общероссийский номер Детского телефона доверия: **8-800-200-01-22** либо **124** для обращений абонентов с мобильных номеров. Рекомендуйте ему или ей позвонить на телефон доверия, где квалифицированные специалисты готовы выслушать и помочь, сохраняя анонимность и полную конфиденциальность. Укажите, что это безопасный и доступный способ получить необходимую поддержку в трудный момент.

Важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- проявляйте терпение;
- избегайте провокаций, угроз или обвинений, например «пойди и сделай это»;
- не анализируйте мотивы его поведения, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому что...»;
- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;
- делайте всё возможное для поддержки ребёнка.

И, конечно, ***не откладывайте обращение к специалистам за профессиональной помощью!***

Памятка для педагогов по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних

Уважаемые коллеги!

Профилактика суицидального поведения — важная и ответственная задача, требующая от нас чуткости, внимательности и профессиональных знаний. Важность своевременного выявления признаков кризиса и поддержка подростка напрямую может спасти его жизнь.

Что такое суицидальное поведение?

Это широкий спектр действий, включающий не только попытки самоубийства, но и мысли, высказывания, симптомы эмоциональных кризисов, свидетельствующие о внутренней тревоге. Подростки редко прямо говорят о своих намерениях, зачастую подают "сигналы бедствия", которые важно распознать.

Основные признаки, на которые следует обращать внимание

1. Поведенческие изменения:

- резкие изменения настроения: от эйфории до сильной депрессии, раздражительности, агрессии, слезливости
- замкнутость, отчуждение: избегание общения, отказ от привычных увлечений
- небрежность к внешнему виду: ухудшение гигиены, внешность становится неухоженной

- рискованное поведение: злоупотребление алкоголем/наркотиками, опасные поступки, самоповреждения (порезы, ожоги)

- отчуждённость от учёбы: снижение успеваемости, прогулы
- раздача или прощание с ценностями вещами, сообщение о прощании, "подготовка" к уходу
- общая апатия, усталость, снижение энергии.

2. Изменения в речи:

- высказывания о смерти, самоубийстве: "Я хочу умереть", "Мне лучше было бы исчезнуть", "Всем будет лучше без меня"
- выражение безнадёжности и отчаяния: "Ничего не изменится", "Я устал от всего", "Нет выхода"
- чувство вины и никчёмности: "Я никому не нужен", "Я всем мешаю", "Я ни на что не способен"
- разговоры о невыносимой боли: "Я не могу больше так жить", "Мне очень больно".

3. Изменения в эмоциональном состоянии:

- чувство безысходности: ощущение тупика, невозможности справиться с проблемами
- тревога и страх: постоянное беспокойство, паника
- чувство одиночества: даже в окружении людей, подросток ощущает себя покинутым
- подавленность, грусть: постоянное уныние, потеря интереса к жизни
- повышенная чувствительность к критике: любая негативная оценка воспринимается как трагедия.

Важно помнить:

Не игнорируйте! Даже если вам кажется, что ребёнок шутит или просто "привлекает внимание", никогда не оставляйте без внимания высказывания о смерти или самоубийстве.

Не бойтесь говорить! Разговор о суициде не подтолкнёт подростка к действию, а, наоборот, может помочь ему раскрыться и получить поддержку.

Не оставляйте одного! Если вы обеспокоены состоянием ребёнка, постарайтесь, чтобы он не остался один.

Ваша бдительность – первый и самый важный шаг к спасению жизни ребёнка.

Как правильно реагировать: пошаговая инструкция

Если вы заметили у ребёнка тревожные сигналы, ваша грамотная и своевременная реакция может стать решающим фактором. Важно действовать спокойно, профессионально и с максимальной тактичностью.

Шаги, которые необходимо предпринять:

1. Сохраняйте спокойствие и будьте внимательны.
2. Говорите спокойно и доброжелательно. Не проявляйте панику или чрезмерную тревогу, так как это может усилить стресс у ребёнка.

3. Выслушайте ребёнка. Дайте ему возможность выговориться, не перебивая и не осуждая. Покажите, что вы его слышите.

4. Не давайте оценочных суждений. Избегайте фраз типа "Тебе просто кажется", "Не выдумывай", "Ты просто хочешь привлечь внимание".

Начните разговор (при наличии подозрений):

- выберите подходящее время и место. Поговорите с ребёнком наедине, в спокойной обстановке, где вас никто не будет отвлекать

- начните с общего вопроса: "Я заметил(а), что ты в последнее время выглядишь грустным/задумчивым. Все ли у тебя в порядке?"

- если есть прямые высказывания: "Ты говорил(а) о том, что тебе очень плохо. Мне очень хочется тебе помочь. Расскажи, что тебя беспокоит?"

- используйте "Я-сообщения": "Я беспокоюсь о тебе", "Я вижу, что тебе тяжело".

Убедитесь в безопасности ребенка:

- прямо спросите о суицидальных мыслях: "У тебя бывают мысли о том, чтобы умереть/покончить с собой?"

- если "да": "Ты думаешь об этом сейчас? У тебя есть план? Есть ли у тебя доступ к средствам, чтобы это

сделать?" (Эти вопросы необходимы для оценки степени риска)

- не оставляйте ребёнка одного! Если вы подозреваете, что ребёнок находится в непосредственной опасности, не оставляйте его одного ни на минуту.

Обратитесь за профессиональной помощью:

- педагог - психолог/социальный педагог: Это ваши первые помощники. Сообщите им о своих подозрениях и опасениях. Они обладают необходимыми знаниями и опытом для работы с такими ситуациями
- родители/законные представители: Если ребёнок достиг возраста, когда можно информировать родителей, обязательно сделайте это. Однако, если есть риск, что родители могут отреагировать негативно или неадекватно, приоритет – обеспечение безопасности ребёнка через другие каналы
- службы экстренной помощи: При непосредственной угрозе жизни ребёнка, немедленно вызывайте скорую помощь (103) или службу спасения (112)
- горячие линии психологической помощи: Существуют специализированные горячие линии для детей и подростков, где можно получить анонимную и квалифицированную помощь.

Предоставьте ребёнку поддержку:

- будьте рядом. Покажите, что он не один, что вы готовы его поддержать
- не обещайте полного сохранения конфиденциальности, если есть угроза жизни. Объясните, что ваша главная задача – помочь ему, и иногда для этого требуется привлечь других специалистов
- будьте терпеливы. Процесс восстановления может быть долгим.
- предложите обратиться за помощью и поддержкой, позвонив на телефон доверия **8-800-200-01-22** либо **124** для обращений абонентов с мобильных номеров. где они получат возможность поговорить с добрым и понимающим

специалистом, который выслушает и поможет найти выход из ситуации. Этот звонок безопасный, анонимный и очень важный шаг к заботе о семье.

Чего делать НЕЛЬЗЯ:

- паниковать или устрашать
- обесценивать чувства ребёнка: "Это всё из-за тебя", "Не наводи грусть"
- давать обещания, которые не сможете выполнить ("Обещаю, ничего не случится")
- оставлять подростка в опасной ситуации без присмотра
- обсуждать проблему публично или становиться обвинителем.

Ваша роль – быть первым звеном в цепочке помощи, проявить чуткость и профессионализм, чтобы ребёнок получил необходимую поддержку.