



**МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ  
СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ – АЛАНИЯ**

**РЕСПУБЛИКÆ  
ЦÆГÆТ ИРЫСТОН – АЛАНИЙЫ  
АХУЫРАД ÆМÆ НАУКÆЙЫ  
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](mailto: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 — Алаания направляет памятки для всех участников образовательного процесса по профилактике суицидального 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 суицидального 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 суицидального 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. Учись справляться 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 помощь.
- 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, ночные 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 находиться 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 ценными 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 оставался 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 получают 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.**