

Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
Ярославской области
«Институт развития образования»

Социальное воспитание

**Профилактика суицидального поведения,
выявление ранних суицидальных признаков
у несовершеннолетних**

Методические рекомендации для классных руководителей

(Комплекс мер до 2020 года по совершенствованию системы профилактики
суицида среди несовершеннолетних, утверждённый распоряжением
Правительства РФ от 18 сентября 2019 года № 2098-р)

Ярославль
2020

УДК 364.277
ББК 88.4
П 842

Публикуется по решению
редакционно-издательского
совета ГАУ ДПО ЯО ИРО

Рецензенты:

Шишакова И. Е., начальник отдела по делам несовершеннолетних и защите их прав управления по социальной и демографической политике Правительства ЯО,

Иванова Н. Р., консультант отдела по делам несовершеннолетних и защите их прав управления по социальной и демографической политике Правительства ЯО,

Перфилов В. П., старший преподаватель кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности ГАУ ДПО ЯО ИРО.

П 842 **Профилактика суицидального поведения, выявление ранних суицидальных признаков у несовершеннолетних : методические рекомендации для классных руководителей.** (Комплекс мер до 2020 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних, утверждённый распоряжением Правительства РФ от 18 сентября 2019 года № 2098-р) / сост. И. Г. Назарова, О. В. Чиркун. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020. — 42 с. — (Социальное воспитание).

Методические рекомендации «Профилактика суицидального поведения, выявление ранних суицидальных признаков у несовершеннолетних» адресованы классным руководителям общеобразовательных организаций и направлены на информирование классных руководителей о возможных суицидальных рисках, причинах и возможных последствиях саморазрушающего поведения.

Случаи саморазрушающего поведения несовершеннолетних, безусловно, требуют привлечения широкого внимания общественности, проведения разъяснительной работы с педагогами, с родителями и детьми. Данные методические рекомендации предназначены для проведения целенаправленной профилактической работы в общеобразовательных организациях с целью минимизации суицидальных рисков у несовершеннолетних. Методические рекомендации также содержат практические материалы: профилактические, инструктивно-просветительские мероприятия с педагогами, родителями и обучающимися.

УДК 364.277
ББК 88.4

Содержание

Введение.....	4
Основные понятия.....	5
Выявление ранних суицидальных признаков у несовершеннолетних. Как узнать, что подросток находится в зоне суицидального риска?	5
Каковы общие рекомендации для организации классным руководителем профилактики суицидального риска у обучающихся?.....	9
Заключение	16
Литература	17
Приложение 1. Классный час «За жизнь в ответе!» в формате «Круга сообщества» ...	20
Приложение 2. Применение восстановительной программы «Круг сообщества» по теме «Трудный возраст взросления».....	22
Приложение 3. Материалы к родительскому собранию «Предотвратим детский суицид!»	25
Приложение 4. Памятка родителям по профилактике суицида	27
Приложение 5. Мотивационное интервьюирование родителя ребёнка	32
Приложение 6. Составление кейс-карты классного руководителя по решению проблемы ребёнка	34
Приложение 7. Навигатор классного руководителя по профилактике суицидальных рисков у подростков	35
Приложение 8. Перечень служб психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Ярославской области (частичный)	39

Введение

Педагогические работники образовательных организаций по роду своей профессиональной деятельности постоянно ведут целенаправленную профилактическую работу с детьми по различным проявлениям деструктивного поведения. Представленные материалы могут оказать определённую конструктивную помощь педагогическим работникам указанных организаций в решении острых социально-педагогических задач.

В последнее время различные факторы деструктивного поведения подрастающего поколения всё чаще становятся объектом научных исследований и практических разработок. В многочисленных источниках массовой информации регулярно сообщается о случаях деструктивного поведения несовершеннолетних, таких, как аутоагрессии, суицидальные проявления в поведении детей.

В представленных материалах даётся определение понятия «суицидальное поведение», раскрывается его сущность, представляются алгоритмы реализации профилактической работы. Особую значимость имеет анализ причин появления рисков суицидального поведения у детей. Методические рекомендации предназначены для работы классных руководителей общеобразовательных организаций. Знакомство с материалами позволит классным руководителям общеобразовательных учреждений уточнить, углубить, конкретизировать их знания о сущности, проявлениях, признаках, последствиях суицидальных рисков у несовершеннолетних.

Интерес для классного руководителя могут представлять особенности осуществления профилактической практики, а также сведения о глубоких деструктивных последствиях, искажающих развитие личности и её социализацию.

В материалах приводятся различные методы правовой, психологической, социально-педагогической реабилитационной деятельности с суицидентами и жертвами суицидального риска, пострадавшими от различных асоциальных явлений и преступных посягательств.

Существенную помощь в работе с несовершеннолетними, подвергшимися суицидальному риску в целом, и с детьми с различными формами саморазрушающего поведения, классным руководителям общеобразовательных организаций могут оказать приведённые в методических рекомендациях практические материалы: профилактические, инструктивно-просветительские, направленные на оздоровление воспитательной среды образовательной организации.

Основные понятия

Самоубийство — осознанное, намеренное лишение себя жизни [3, с. 89].

Суицидальное поведение включает в себя суицидальные мысли, суицидальные приготовления, суицидальные попытки, суицидальные намерения и собственно акт суицида [3, с. 89].

Несуицидальное самоповреждающее поведение — наносимые себе повреждения, не поддерживаемые желанием уйти из жизни, с целью привлечения внимания, снятия напряжения или улучшения самочувствия [12, с. 107].

Факторы риска суицида — внешние и внутренние параметры, с высокой вероятностью оказывающие влияние на формирование и реализацию суицидальных намерений [12, с. 107].

Истинная попытка суицида — акт, потенциально направленный против себя и совершенный с присутствием желания уйти из жизни [12, с. 107].

Остановленная попытка суицида — самостоятельно прерванная попытка суицида [12, с. 107].

Прерванная попытка суицида — не состоявшаяся в силу внешних обстоятельств истинная попытка суицида [12, с. 107].

Выявление ранних суицидальных признаков у несовершеннолетних. Как узнать, что подросток находится в зоне суицидального риска?

Всемирная организация здравоохранения отмечает, что «образовательные организации являются важнейшими площадками превенции суицидального поведения среди подростков и молодёжи» [12]. Московским государственным психолого-педагогическим университетом разработан и представлен для использования в работе с несовершеннолетними «Навигатор профилактики», который содержит Пакет разработок, которые рекомендуются для использования педагогами в профилактической работе:

- Памятка по социально-психологической дезадаптации
- Памятка по раннему проблемному (отклоняющемуся) поведению
- Памятка по рискованному поведению
- Памятка по суицидальному, самоповреждающему поведению
- Памятка по аддиктивному (зависимому) поведению
- Памятка по агрессивному поведению
- Памятка по делинквентному поведению.

В ситуации усиления социальной напряжённости в глобальном мире склонность к суицидальному поведению как умышленному самоповреждению со смертельным исходом, направленному на лишение себя жизни, имеет место и в подростковой среде. Профилактикой суицидального поведения занимаются различные специалисты: врачи, социальные педагоги, педагоги-психологи. По мнению кандидата психологических наук Е. Г. Артамоновой, образовательная среда является системообразующей «в сфере превенции подростковых суи-

цидов...», так как обладает «рядом присущих ей значимых характеристик: имманентной гуманности педагогического процесса; выраженной социальной ответственности специалистов; сформированной системы управления педагогической деятельностью (планирование, оценка, контроль и рефлексия), позволяющей алгоритмизировать профилактическую работу; вариативность форм и методов целенаправленного воздействия на развивающуюся личность» [10, с. 6].

Наиболее частым запросом со стороны классных руководителей, воспитателей, которые постоянно общаются с ребёнком в школе и находятся ближе всего к нему, является информация о том, как определить, что с ребёнком происходят проблемы, на какие поведенческие маркеры необходимо обращать внимание и как предупреждать возникновение кризисных, сложных ситуаций. Что необходимо знать классному руководителю, чтобы предотвратить угрозу суицидального риска у подростков? По мнению Ю. А. Клейберга, «самоубийство — явление сугубо антропологическое и является привилегией исключительно человека... Самоубийство как социально-психологическое явление — порождение общества, обусловлено социальными и психологическими причинами» [3, с. 88].

Классным руководителям необходимо представлять, что суицидальное поведение не является случайным, а суицидальные риски могут возникать при определённых условиях у детей. Суицид, по мнению ряда учёных, имеет важные характеристики, зная которые педагоги могут осуществлять превентивные функции более компетентно и качественно.

1. Суицид — это способ решения проблемы, трудной ситуации, устранение боли... Чтобы понять причину суицида, следует узнать, для решения каких проблем он предназначен.

2. Общим стимулом суицида является невыносимая психическая боль. Опыт показывает, что даже незначительное снижение невыносимости психической боли приводит к выбору в пользу жизни.

3. Общей задачей суицида является устранение травмы в сознании ребёнка. Идея такого выхода из ситуации часто приводит к активному суицидальному сценарию и переходу суицидальных мыслей в намерения и действия.

4. Суицид видится ребёнку логичным выходом, поскольку он не знает других способов удовлетворить потребность и снизить боль. Решение проблемы или определение пути выхода из ситуации часто снижает суицидальную активность подростков.

5. Общей суицидальной эмоцией является беспомощность, безнадежность. Для того чтобы снизить интенсивность суицидальных тенденций, нужно уменьшить эмоциональное напряжение. Предупреждение суицидов часто строится с учетом именно этого фактора и направлено в первую очередь на работу с эмоциями, душевным состоянием подростка.

6. Общим внутренним отношением к суициду является двойственность. Желание спастись и желание прекратить невыносимую боль, как правило, сопутствуют друг другу. Ребёнок может одновременно хотеть умереть и желать

спасения. Часто подростки планируют вмешательство других людей, продумывая суицид (ребёнок учитывает время прихода родителей домой и т. д.).

7. Преходящее сужение сознания, ограничение интеллектуальных возможностей, так называемое «туннельное» сознание. В поведении ребёнка могут наблюдаться не самые логичные действия, например, упование на то, что ситуация сама разрешится, загадывание символических желаний и т. д.

8. Общим действием при суициде является бегство. Ребёнок хочет устраниваться из зоны бедствия, суицид — крайняя форма ухода.

9. Общим коммуникативным действием при суициде является *сообщение о своем намерении*. Как правило, дети, задумывающиеся о суициде, сознательно или бессознательно подают сигналы и сообщают о своих намерениях: говорят о смерти, выставляют статусы в социальных сетях, жалуются на беспомощность, просят поддержки и т. д. *Основная задача классного руководителя — заметить эти сигналы и предупредить негативный вариант развития поведенческого сценария* [4].

Следует отметить, что суицидальное поведение подростков может быть демонстративным, связанным с желанием привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие или добиться своих целей. Несмотря на то что суицид в данном случае, скорее всего, носит манипулятивный характер, стоит обратить на него внимание и поговорить с ребенком о том, что он чувствует, переживает или пытается достигнуть, и попытаться объяснить ему, что суицид — это не выход из ситуации. Опасность представляет возможный риск того, что демонстративная попытка случайно станет реальной («заиграется», не справится с эмоциями и т. д.)

Существуют некоторые общие маркеры самоубийств, на которые взрослым стоит обращать внимание, если они хотят предупредить подобное поведение у детей. Выделяют словесные, поведенческие и ситуационные признаки суицидального риска.

Словесные признаки

1. Прямо или косвенно говорит о своем намерении: «Лучше бы мне умереть», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Скоро все проблемы будут решены» и т. п.

2. Много шутит на тему самоубийства.

3. Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

4. Медленная маловыразительная речь.

5. Уверения в беспомощности и зависимости от других.

6. Высказывания самообвинения.

Поведенческие признаки

1. Любые изменения в настроении и поведении, отдаляющие от близких людей.

2. Снижение жизненной активности, замкнутость.

3. Нарушение внимания со снижением качества учебы, отсутствие планов на будущее.

4. Уход от контактов, изоляция от друзей.

5. Стремление к тому, чтобы оставили в покое.

6. Неспособность сконцентрироваться.
7. Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам.
8. Употребление алкоголя или таблеток.
9. Посещение врача без очевидной надобности.
10. Расставание с дорогими вещами или деньгами.
11. Подведение итогов, приведение дел в порядок.
12. Повышенная неприязнь к себе, чувство вины, упреки в свой адрес, ощущение бесполезности, ненужности.
13. Потеря интереса к увлечениям.
14. Пренебрежительное отношение к своей внешности.

Ситуационные признаки

1. Социальная изоляция (не имеет друзей, чувствует себя отверженным).
2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями, родителей друг с другом; алкоголизм — личная или семейная проблема).
3. Ощущает себя жертвой насилия (физического, сексуального, эмоционального).
4. Предпринимал раньше попытки суицида.
5. Перенес тяжелую потерю (смерть близких, развод родителей).
6. Переживает несчастную любовь.
7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

Более точно определить ситуацию ребёнка поможет заполнение классным руководителем «Кейс-карты классного руководителя по решению проблемы ребёнка» (Приложение б) и соотнесение результатов кейс-карты с маркерами суицидального риска.

Основная задача классного руководителя — проявление заботы и поддержки ребёнку, выяснение, что происходит с ребенком.

Классному руководителю важно оценить, что беспокоит, тревожит ребёнка в жизни на данный момент, с чем связано его состояние угнетённости, резкие изменения в поведении.

Классному руководителю, одному из первых следует оценить внешние ресурсы поддержки ребёнка. Кто является теми людьми, которые важны для ребёнка, способны удержать его в живых, значимы для него. Учёные-суицидологи выделяют три класса внешних ресурсов, помогающих в поддержке внутреннего баланса: значимые для ребёнка люди, интересное личностно-значимое дело(работа, учёба) и специфические аспекты «я». Эти ресурсы являются одновременно и средствами превенции, и факторами, усиливающими позитивные тенденции в развитии ситуации, позволяющими существенно увеличить шансы человека на выживание в сложной ситуации.

Подчеркнём, что, если наблюдается сочетание нескольких маркеров, помощь ребёнку необходима срочно. Если педагог обнаружил у ребёнка признаки депрессивного состояния, суицидальные мысли, факты нанесения себе физического вреда, *необходимо незамедлительно* (сохраняя конфиденциальность

по отношению к третьим лицам, этические нормы) оперативно информировать родителей ребёнка и администрацию образовательной организации.

Классный руководитель, зная основные маркеры готовящегося суицида или суицидальных намерений, способен компетентно оказать эффективную помощь детям в сложных, кризисных ситуациях и привлечь необходимых специалистов к решению проблем ребёнка.

Каковы общие рекомендации для организации классным руководителем профилактики суицидального риска у обучающихся?

Классный руководитель является в школе основной фигурой организации воспитательной работы с классным коллективом. Доверительность, открытость в отношениях с детьми строится педагогом **ежедневно**. Внимание, ненавязчивая забота взрослого по отношению к каждому ребёнку в классе способствует более полному пониманию состояний детей, их настроения, степени включённости в школьную жизнь. Классному руководителю важно знать об особенностях поведения обучающихся, которые должны насторожить педагога и требуют более полной информации о происходящем в жизни ребёнка. К таким особенностям поведения необходимо отнести:

- устойчивое в течение 2-х и более недель снижение настроения с преобладанием переживаний безнадёжности, одиночества, безысходности;
- резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учёбе и оценкам;
- любые резкие изменения в привычном поведении (например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с друзьями, потерял интерес к тому, чем раньше любил заниматься, пропускает занятия; стал более импульсивным, эмоциональным или замкнутым);
- прямые или косвенные заявления о желании умереть, убить себя, желании продолжать жизнь (даже если педагогу кажется, что эти заявления носят демонстративно-шантажный характер);
- рискованное, самоповреждающее поведение: агрессивное поведение (вербальное, физическое) по отношению к окружающим; факты употребления ПАВ, алкоголя;
- факты ухода из дома [13].

В рамках организации профилактической работы в классном коллективе важно обеспечить незамедлительное информирование руководителя общеобразовательной организации в случае получения сведений о суицидальных намерениях ребёнка или подозрения на возможный суицидальный риск.

Выявлению факторов суицидального риска способствует проведение классных часов в формате Круга сообщества с целью первичного выявления у несовершеннолетних отношения к ценностям здоровья, жизни, друзьям, жизненным проблемам и неприятностям.

Классным руководителям можно рекомендовать вести общение с детьми через разные социальные сети с целью мониторинга личных страниц учащихся на предмет выявления информации, которая может свидетельствовать о возможных суицидальных рисках.

В рамках организованной воспитательной работы с детьми могут быть выявлены ситуации, наличие которых в жизни ребёнка требует повышенного внимания со стороны педагога:

- любая ситуация, субъективно переживаемая ребёнком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая (при этом объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребёнка);
- отвержение сверстниками, травля (в том числе, в социальных сетях);
- несчастная любовь или разрыв романтических отношений;
- объективно тяжёлая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжёлое заболевание);
- случаи суицида (попытки в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников);
- нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, предпочтение родителями одного ребёнка другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);
- личная неудача обучающегося на фоне высокой значимости и ценности социального успеха;
- ссора или острый конфликт со значимым взрослым или сверстником;
- резкое изменение социального окружения или уклада жизни (например, в результате смены места жительства).

В случае выявления указанной информации необходимо незамедлительно информировать руководителя общеобразовательной организации. Следует подчеркнуть, что, по мнению Всемирной психиатрической ассоциации, наиболее уязвимой в отношении самоубийства возрастной группой являются старшие подростки в возрасте от 15 до 19 лет [13].

Важной рекомендацией классным руководителям является обеспечение качественной воспитательной работы с несовершеннолетними при использовании форм работы, способствующих организации дискуссионных площадок по проблемным темам и вопросам, волнующим современную молодежь, в том числе по вопросу развития на территории региона позитивных общественно-значимых организаций. Для проведения профилактической работы с классным коллективом бесценной формой работы является *классный час*. Очень важно отметить, что *профилактический классный час* может проводиться с использованием различных воспитательных технологий. Одной из современных эффективных воспитательных технологий является профилактическая восстановительная программа Круг сообщества. Для того чтобы классный руководитель смог организовать работу по данной технологии, необходимо не только иметь знания о ней, но и освоить умения проведения восстановительных программ. Классный руководитель, прежде всего, должен стать осознанным носителем тех ценностей, которым посвящена проблематика Круга, в данном случае, **ценно-**

сти ЖИЗНИ. Ценностное отношение к теме является главной «преобразующей силой» Круга. И эти ценности, во-первых, должны быть обсуждены командой, которая проводит Круги сообщества (круги могут проводиться как взрослыми, так и самими детьми), во-вторых, должны быть осознаны участниками Круга как основание обсуждения проблем и принятия решений Кругом.

Профилактический Круг сообщества может проводиться при участии не только учащихся класса, равнодушных к теме, но и сторонних участников (родителей, внешних друзей, представителей образовательной организации, известных значимых лиц и т. д.) — с целью поддержки конструктивных решений во время процедуры.

До приглашения участников в Круг важно обсудить с Советом Круга следующие аспекты:

- 1) почему так важна тема Круга сообщества и насколько она подходит для проведения Круга;
- 2) какие вопросы будут поставлены на обсуждение;
- 3) каким образом обеспечить условия для актуализации и осмысления ценностей участников Круга;
- 4) как организовать конструктивное обсуждение на Круге, тем самым дать возможность участникам самим найти конструктивное решение, высказать предложения.

Хранитель Круга в рамках предварительных встреч с потенциальными участниками Круга более точно формулирует тему Круга с учетом их мнений, проводит разъяснительную работу (смыслы, цели и правила проведения Круга). Одним из основных условий проведения Круга является открытая коммуникация, недопущение «сторонних наблюдателей» за рамками пространства Круга (все присутствующие — участники!).

Символ слова — это предмет, удобный для того, чтобы держать его в руках, и вызывающий у участников позитивные ассоциации (например, сердце, ключ, конверт). Символ слова передается только в одну сторону по часовой стрелке, следуя движению солнца. Люди высказываются только с символом слова в руках.

Правила Встречи в Круге:

- уважать символ слова,
- говорить искренне,
- говорить с уважением,
- слушать с уважением,
- оставаться в круге до его завершения.

В Приложениях 1, 2 можно познакомиться с примерами восстановительных классных часов, которые могут проводиться классными руководителями для профилактики суицидального риска у учащихся.

В рамках проведения профилактической работы с родителями обучающихся в общеобразовательных организациях необходимо максимальное привлечение родителей обучающихся к участию в родительском собрании по разъяснению ответственности за сохранение здоровья и жизни детей, в том числе,

за обеспечение в семье информационной гигиены, соблюдение правил безопасного пользования сетью Интернет.

Родителям необходимо разъяснить, что современные подростки большую часть времени проводят в социальных сетях в Интернете. Контролировать времяпрепровождение ребенка в сети сложно, однако родителям стоит обратить внимание на то, с кем общается, в каких группах состоит, что делает ребенок, находясь в Интернете. Есть некоторые моменты, которые могут быть признаками того, что в сети может быть небезопасно. ***Родителей должно насторожить, если:***

- у ребенка очень большое количество виртуальных друзей. Это говорит о том, что он не избирателен в дружбе и принимает ее от всех подряд. Среди новых знакомых могут оказаться как интересные собеседники, так и люди, которые могут использовать его в своих интересах;

- большое количество групп, сообществ различной тематики. В данном случае проявляется неизбирательность интересов, поглощение любой информации. Это может быть опасно, так как ребенок открыт для любой информации и может стать жертвой тех, кто может манипулировать его сознанием в своих интересах;

- ребенок участвует в группах с депрессивной тематикой. Это опасно, так как есть вероятность того, что подросток говорит о проблемах всем подряд, делится своими чувствами не с родителями, а с совершенно чужими людьми;

- подросток состоит в группе, имеющей контент с непонятной символикой, имеющей в статусе цифры, месяц, группы символов — возможно, это показатель наличия счетчика, в том числе отмеряющего число оставшихся для него дней жизни. Такие символы, как киты (иногда массово выбрасываются на берег) и бабочки (символ однодневности бытия), также могут быть признаками, на которые стоит обращать внимание [3].

Все эти признаки, конечно, могут не указывать однозначно на то, что подросток готовится умереть. Иногда это может быть обычное манипулирование сознанием родителей, желание испугать их, а также может быть вызвано другими, не драматическими причинами, на которые стоит обратить внимание, чтобы понять, что происходит с ребенком, чем он живет. Тем не менее, если мы наблюдаем большое количество маркеров суицидального поведения, это однозначный повод понаблюдать, поговорить с ребенком и обратиться за помощью к специалистам. Классному руководителю рекомендуется использовать в организации работы по профилактике суицидального риска «Навигатор классного руководителя по профилактике суицидального риска у детей» (Приложение 5).

В подростковом возрасте есть свои особенности суицидального поведения. Знать о них важно, так как это позволит всеобъемлюще понимать то, что происходит с детьми. Так, *подросткам свойственны:*

- недостаточно адекватная оценка последствий аутоагрессивных действий (им может показаться, что смерть — это явление временное, несерьезное, не связанное с собственной личностью);

- несерьезность, мимолетность, незначительность (с точки зрения взрослых) мотивов, которыми дети объясняют причины попытки суицида (для

подростка причина, которая вызывает у него мысли о смерти, крайне важна и масштабна, а родители (или педагоги) могут не понимать, как с их позиции несерьезный, решаемый повод может приводить к суицидам);

- реакция группирования (суициды могут транслироваться в сетях, привлекать внимание других людей, наличие наблюдателей и сверстников-единомышленников призвано провоцировать суицидальные намерения подростков). На современном этапе подобному поведению и «группам смерти» осуществляется серьезное противодействие со стороны специалистов, которое дает положительные результаты [4].

Классным руководителям необходимо проинформировать родителей о наличии информационных стендов в образовательной организации с разъяснением норм уголовной и административной ответственности за противоправное поведение и с указанием контактных телефонов территориальных субъектов системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, а также о наличии служб психологической помощи и поддержки, находящихся в максимальной близости от школы. Необходимо привлечь внимание родителей учащихся к информации о возможности в любой трудной ситуации обратиться на Всероссийский Детский телефон доверия — его номер **8-800-2000-122**, — который работает бесплатно и круглосуточно и который *важно знать каждому ребёнку и родителю*.

Классным руководителям необходимо познакомить родителей (законных представителей) несовершеннолетних с рекомендациями по минимизации суицидальных рисков у подростков как наиболее уязвимой категории несовершеннолетних по риску суицидального поведения (Приложение 4):

- усилить контроль за детьми, обратив внимание на хобби (особенно необычное), поведение, общение, друзей, записи в учебных тетрадях, изображения странной символики;

- проверить содержимое мобильного телефона, компьютера, страничек в соцсетях Интернета с целью выявления опасной для ребенка информации («группы смерти», секты, преступные группировки и др.);

- держать на контроле гуляние ребенка на улице и *не допускать* его на улицу в вечернее (после 22 часов) и ночное время одного без сопровождения взрослого;

- постоянно проводить беседы с несовершеннолетними о возможных социальных рисках и опасностях;

- обучать несовершеннолетнего правилам безопасного поведения, проинформировать о телефоне доверия;

- искать альтернативы для своего ребенка: занятия в дополнительных образовательных организациях, спортивных секциях, туристических клубах в объединениях патриотической направленности.

Классным руководителям необходимо обеспечить максимальное участие учащихся во всех формах профилактической работы образовательной организации. Распространять буклеты, информационные листы с разъяснением норм уго-

ловной и административной ответственности за противоправное поведение с указанием контактных телефонов территориальных субъектов системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних. Осуществлять профилактическую работу с учащимися на основе таких принципов профилактики, как комплексность; учет возрастных особенностей детей; опережающий характер профилактики; конструктивно-позитивный характер профилактики; принцип запретной информации (исключить информацию о суицидальных попытках и способах самоповреждающего поведения), сосредоточить внимание на информировании о рисках и последствиях участия подростков в группах в сети Интернет. При обращении родителя с проблемами ребёнка за помощью может быть полезно использование метода мотивированного интервью (Приложение 5).

Выделенные аспекты профилактики ориентируют на тщательный отбор содержания и методик профилактической работы, так как несоблюдение данных принципов профилактики может иметь обратный эффект — «натолкнуть» на суицидальные мысли. Кружки, секции, факультативы, организованные в образовательных организациях, должны включать обучающихся в альтернативную (самоповреждающему поведению), лично и социально значимую для несовершеннолетних деятельность. Необходимо обеспечить комплекс психолого-педагогических условий, направленных на профилактику любых суицидальных рисков в детской среде, включающую в себя:

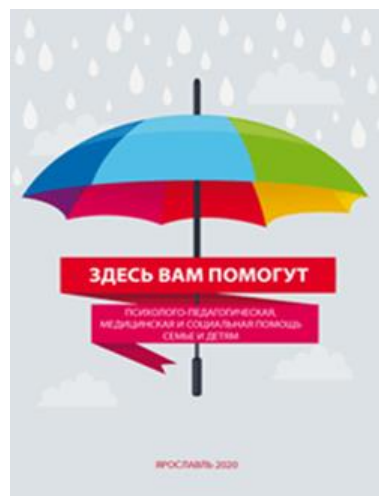
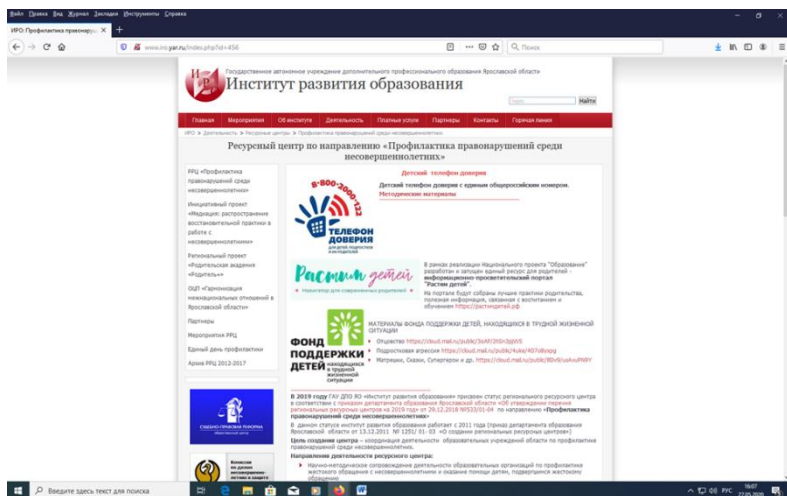
- выделение ключевых позитивных параметров образовательной среды;
- организацию психолого-педагогического сопровождения и превенции как его направления;
- обучение родителей навыкам раннего распознавания противоправного поведения несовершеннолетних и рисков вовлечения в группы в сети Интернет, направленные на формирование у детей различных форм саморазрушающего поведения;
- взаимодействие с психологическими службами в системе образования по предотвращению суицидальных рисков у подростков и молодёжи.

Формировать у школьников в процессе обучения и воспитания *собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение правовых норм*, находящих одобрение и поддержку среди сверстников в школе, где с раннего возраста закладываются предпосылки социально здорового, а не саморазрушающего поведения.

Одним из факторов риска саморазрушающего и суицидального поведения подростков является *низкий уровень социально-психологической компетентности* (навыков управления эмоциональными состояниями, общения, противостояния манипуляциям, конструктивного поведения в конфликтной ситуации и др.). Для формирования указанных навыков в содержание работы образовательных организаций рекомендуется включать методы социально-психологических тренингов и игр (ролевых, моделирующих), которые проводят подготовленные педагоги-психологи сферы образования.

В случае затруднений по проблеме профилактики суицидального поведения несовершеннолетних классный руководитель может обратиться за помо-

щью в Ресурсный центр по направлению «Профилактика правонарушений среди несовершеннолетних» (тел. **23-08-14**, адрес раздела на сайте ГАУ ДПО ЯО ИРО: <http://www.iro.yar.ru/index.php?id=456>):



На сайте Центра профессиональной ориентации и психологической поддержки «Ресурс» создан раздел «Здесь вам помогут», где представлена информация о службах в Ярославской области, к которым можно обратиться за психолого-педагогической, медицинской и социальной помощью семье и детям (адрес раздела: http://resurs-yar.ru/shkolnikam_i_abiturientam/prostye_vyhody/).

Необходимо отметить, что в силу сложности и высокого уровня актуальности темы нет никаких оснований надеяться на то, что все воспитательные задачи педагогов и родителей и нравственные проблемы молодых людей могут быть решены полностью с помощью оперативных мер. Необходимо вносить актуальные коррективы в систему профилактической работы с несовершеннолетними на уровне образовательной организации, детского коллектива, так как именно комфортная, безопасная среда класса, школы имеет огромные ресурсы и обеспечивает значимые результаты в проведении профилактической работы.

Заключение

Современная ситуация развития общества, к сожалению, сопровождается проявлением в детской среде такого негативного социального явления, как деструктивное, саморазрушающее поведение. Крайняя форма деструктивного поведения — *суицидальное*.

Всплеск суицидальной активности среди несовершеннолетних вызывает особую тревогу, заостряет вопрос о факторах суицидального поведения и выработке превентивных мер. В целях профилактики суицидального поведения в системе профилактики суицидального поведения несовершеннолетних и оказания им профессиональной помощи актуальными в Ярославской области являются следующие шаги:

- разработка и реализация образовательных программ, тренингов, направленных на предотвращение суицидальных попыток несовершеннолетних, увеличение в воспитательной работе образовательных организаций доли программ, направленных на повышение уровня социальной адаптации детей и подростков;
- обеспечение доступности для детей и подростков услуг по психолого-медико-социальному сопровождению в кризисных ситуациях;
- размещение в образовательных организациях, в сети Интернет в доступной для детей и подростков форме информации обо всех службах психолого-медико-педагогической помощи, работающих в Ярославской области;
- организация работы консультантов-психологов в сети Интернет в режиме он-лайн;
- организация круглосуточного режима работы «Детского телефона доверия»;
- разработка совместно со СМИ адресной, соответствующей возрасту абонентов «Телефона доверия», рекламы для повышения эффективности детских обращений;
- привлечение волонтерских объединений молодёжи к работе с дезадаптированными подростками;
- информирование родителей (на сайтах, информационных стендах общеобразовательных организаций, в буклетах, памятках) о проблемах социальной дезадаптации детей и подростков, способных привести к суицидальному поведению, о службах, оказывающих психолого-медико-социальную помощь детям;
- организация родительского всеобуча, проведение регулярных собраний для родителей детей разного возраста с участием психологов, психотерапевтов по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних;
- обеспечение доступности для родителей всех форм психологического консультирования по проблемам кризисных состояний: по «Телефону доверия», в сети Интернет, в ППМС-центрах, у специалистов образовательных учреждений;
- введение учебного модуля (дополнительной образовательной программы) по профилактике детских суицидов в курс повышения квалификации, в программы переподготовки педагогических работников;

- организация цикла семинаров для педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных учреждений по вопросам профилактики суицидов и оказания помощи детям;

- включение в штат образовательных учреждений (школ, учреждений начального и среднего профессионального образования) дополнительных ставок педагогов-психологов;

- в рамках организации межведомственного взаимодействия актуальными являются следующие мероприятия:

- учет специалистами в практической деятельности *«Методических рекомендаций для органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних Ярославской области о порядке взаимодействия и обмена информацией по предупреждению суицидального поведения детей (утвержденных постановлением комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при Правительстве Ярославской области от 26.04.2017 № 6/2 (в редакции от 04.03.2020 № 6/1);*

- организация межведомственных семинаров, конференций по вопросам оказания помощи детям и подросткам в кризисной ситуации;

- ежегодный мониторинг психического здоровья детского населения области;

- разработка стандартов деятельности специалистов разных ведомств по ранней диагностике признаков суицидального поведения;

- обеспечение информационной безопасности материалов СМИ, интернет-источников (блокирование распространения «вредной» информации о детских суицидах).

Совокупность выделенных условий позволит создать особое профилактическое пространство, обеспечивающее позитивное формирование личности несовершеннолетнего, его развитие и дальнейшую благоприятную социализацию.

Вместе с тем, как отмечал А. С. Макаренко, одним из основных признаков педагогического мастерства является способность ориентировки.

Благодаря этому качеству совместные шаги классного руководителя с родителями подростков помогут избежать шаблона во взаимодействии по предотвращению суицидального риска. Сформированные у родителей и педагогов представления о маркерах суицидального риска позволят использовать те педагогические стратегии, которые будут способствовать адекватной помощи несовершеннолетним с признаками суицидального поведения.

Литература

1. Зиновьева, Н. О., Михайлова, Н. Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребёнок в кризисной ситуации [Текст] // Н. О. Зиновьева, Н. Ф. Михайлова. — СПб. : Речь, 2003.

1. Зотов, М. В. Суицидальное поведение: механизмы развития, диагностика, коррекция [Текст] // М. В. Зотов. — СПб. : Речь, 2006.

2. Клейберг, Ю. А. Психология девиантного поведения [Текст] : учеб. пособие для вузов. // Ю. А. Клейберг. — М. : ТЦ Сфера при участии «Юрайт – М», 2001.
3. Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] // И. Г. Малкина-Пых. — М. : Эксмо, 2008.
4. Детский суицид: что надо знать родителям и специалистам. Памятка для родителей (законных представителей) и специалистов, работающих с несовершеннолетними обучающимися, по выявлению у несовершеннолетних признаков суицидального поведения [Текст] : практ. пособие / И. Г. Назарова, М. Ф. Луканина, К. В. Терехова, О. В. Чиркун. — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО. — 2017.
5. Назарова, И. Г., Чиркун, О. В. Медиация как инструмент перехода школ в эффективный режим работы [Текст] : метод. рекомендации / И. Г. Назарова, О. В. Чиркун. — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2017. — 95 с. — (Эффективная школа).
6. Программа родительского всеобуча по профилактике детского суицида «За жизнь в ответе!» [Текст] : практ. пособие / И. Г. Назарова, Г. О. Рощина, Е. С. Боярова. — Ярославль : ГОАУ ЯО ИРО. — 2013.
7. Родионов, В. А., Ступницкая, М. А., Ступницкая, К. Р. Прививка от стресса [Текст] // В. А. Родионов, М. А. Ступницкая, К. Р. Ступницкая. — Ярославль : Академия развития, 2006.
8. Ромек, В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. — СПб. : Речь, 2007.
9. Спасти от пропасти. Родительский всеобуч: программы профилактики суицидального риска [Текст] : метод. пособие / сост. и науч. ред. Е. Г. Артамонова, О. И. Ефремова. — М. : АНО «ЦНПРО», 2014.
10. Шнейдман, Э. Душа самоубийцы [Текст] // Э. Шнейдман. — М. : Смысл, 2001.

Электронные ресурсы

11. Ефимова, О. И., Сероштанова, Н. В., Березина, В. А. Инновационный опыт работы по профилактике суицидального поведения детей и подростков в образовательных организациях. Методические рекомендации для руководителей и педагогических работников образовательных организаций [Электронный ресурс] / О. И. Ефимова, Н. В. Сероштанова, В. А. Березина // Актуальные проблемы профилактики девиантного поведения, формирование здорового и безопасного образа жизни обучающихся. — М. : ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. — Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26695043> (дата обращения: 20.08.2020).
12. Сайт Навигатор профилактики. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://mgppu.ru/about/publications/deviant_behaviour (дата обращения: 21.05. 2020).

13. Сайт «Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://fond-detyam.ru/> (дата обращения: 09.04. 2020).

14. Сайт ГАУ ДПО ЯО ИРО [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.iro.yar.ru/index.php?id=1230> (дата обращения: 09.04.2020).

15. Сайт Растим детей. рф [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.iro.yar.ru/index.php?id=1230> (дата обращения: 09.04.2020).

16. Сайт «Я – Родитель» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.iro.yar.ru/index.php?id=1230> (дата обращения: 09.04.2020).

Классный час «За жизнь в ответе!» в формате «Круга сообщества»

Содержание «Круга сообщества»

Фаза 1. «Самый лучший день»

На первой фазе проведения Круга (создание основы для диалога) Хранителем определяются правила, после чего участники представляются. Затем каждый из участников Круга делится своей историей, которая напрямую не связана с обсуждаемой проблемой, но помогает актуализировать важные смыслы и ценности. Целью данной фазы является качественное изменение среди участников, смена ролей — круг равных членов.

Хранитель: Для начала разговора давайте познакомимся и создадим себе тёплое, хорошее настроение цитатами, высказываниями, песнями, своими рассказами на тему «Самый лучший день в моей жизни». Давайте вспомним, что это были за дни, события, чувства.

Спасибо.

Фаза 2. «Три истории»

Совет Круга заранее готовит 1–3 проблемные истории, в которых проявляются Ценности жизни. Эти истории могут озвучивать любые участники Круга. (**Очень важно избегать прямого описания ситуаций суицидального риска!**). В рамках проведения второй фазы Круга (обсуждение проблемной/ых ситуации/й) Хранитель предлагает перейти непосредственно к обсуждению обостренной ситуации с выводами о том, к каким последствиям для участников она привела. На данном этапе Хранитель может проявить отличие от Медиатора: он может не соблюдать нейтральность, а высказать свое мнение наряду со всеми участниками Круга. Важным аспектом при нарастающей дискуссии является сохранение доброжелательной атмосферы в Круге до исчерпания темы. Последовательность высказываний участников Круга в очередном порядке в некотором роде дисциплинирует, дает возможность воздержаться от резких выводов и т. п.

Фазы 3–4.

Третья фаза Круга (рассмотрение возможных вариантов решения) проходит в несколько этапов обсуждения. Важно каждому участнику Круга ответить на вопрос «Какие могут быть варианты решений? Что лично ты сделаешь в данной ситуации?». Переходя в четвертую фазу (достижение взаимопонимания), важно соблюдать Символ слова (оговаривается на первой фазе). На данном этапе, если не было найдено решение, основными достижениями становятся взаимопонимание среди участников Круга, прояснение ситуации, оказание поддержки.

Фаза 5. Закрытие

Заключительная фаза проведения Круга — закрытие. В этот период участники могут поделиться мыслями об услышанном, о самой атмосфере Круга. Для полноты процедуры (она может быть длительной по времени), важно

провести символическую церемонию закрытия. В условиях школы одним из вариантов завершения может стать общее чаепитие участников, которое сможет закрепить атмосферу Круга.

Важным элементом завершения Круга должен быть ритуал, придуманный самими участниками: общее рукопожатие, чаепитие, выполнение каких-либо напутствий, пожеланий и т. п.

Применение восстановительной программы «Круг сообщества» по теме «Трудный возраст взросления»

(Источник: Назарова И. Г., Чиркун О. В. Медиация как инструмент перехода школ в эффективный режим работы: метод. рекомендации — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2017 — 95 с. — (Эффективная школа) — с. 42–45)

Особенность технологии — привлечение к обсуждению проблемы всех заинтересованных учащихся, что обеспечивает их активное участие в принятии решения и разделении ответственности за его выполнение. В некотором роде дисциплинирует, даёт возможность воздержаться от резких выводов, сохранить доброжелательную атмосферу при решении довольно острых вопросов.

Авторы: Ольга Александровна Белякова, заместитель директора Октябрьской СОШ Рыбинского МР, координатор школьной службы медиации; Галина Геннадьевна Розина, учитель биологии и географии Октябрьской СОШ Рыбинского МР, член школьной службы медиации.

Ход программы «Круг сообществ»

по теме «Трудный возраст взросления»

Приветствие участников «Круга сообществ»

Добрый день, уважаемые участники! Спасибо, что решили принять участие в Круге.

В период взросления человека особенно важно предоставить ему возможность высказаться, сравнить собственное мнение с мнением других людей, услышать ровесников и быть услышанным.

Эту роль может выполнить Круг сообщества — особая форма сплочения коллектива.

Основные положения для участников восстановительной программы Круг сообщества представлены в нашем буклете (буклеты раздаются участникам).

Предлагаем вам сегодня познакомиться с новой возможностью проведения классного собрания в форме Круга сообщества на тему «Трудный возраст взросления».

Позвольте напомнить Вам правила Круга:

- уважать символ слова;
- говорить от всего сердца;
- говорить с уважением;
- слушать с уважением;
- оставаться в круге до его завершения;
- соблюдать конфиденциальность.

Символом Круга сегодня будет «Петушок» — символ этого года.

Напомню Вам правила пользования символом Круга:

- говорит только тот, у кого символ;
- символ передается только в одну сторону по кругу;
- если вы не хотите говорить, можете передать символ следующему;

- если вы решились высказаться раньше, можно попросить символ слова у хранителя круга.

Хранителем круга сегодня буду я, член школьной службы медиации Октябрьской средней общеобразовательной школы Рыбинского муниципального района.

Мои обязанности:

- подготовить Круг;
- обеспечить безопасное пространство;
- обеспечить диалог в Круге;
- следить за регламентом.

Помогать мне сегодня будет заместитель директора по воспитательной работе нашей школы, координатор службы школьной медиации О. А. Белякова.

Разрешите наш Круг сообщества начать.

Фаза 1. «Жизненные ценности»

Для начала разговора давайте познакомимся и создадим себе тёплое, хорошее настроение цитатами, высказываниями, песнями.

Спасибо.

Фаза 2. «Ситуация»

Тема нашего круга сегодня «Трудный возраст взросления». Я думаю, что все вы поняли, что речь идет о подростковом возрасте. Переходный возраст, или отрочество, — период развития человека в процессе перехода от детства к юности, который длится с 10–11 до 15 лет.

ВОПРОС: *Поделитесь своим мнением о том, каким вы видите себя, своего сверстника-подростка? Какой же ты современный подросток?*

(весёлый, целеустремлённый, ленивый, неуверенный в себе, симпатичный, хороший друг, послушный, непослушный, отзывчивый, циничный...)

(ответы записываются на доске)

Вывод: мы, подростки, очень разные.

ВОПРОС: *Легко ли, на ваш взгляд, быть подростком? Почему?*

(легко — много друзей и знакомых, много интересных событий, учиться не трудно, стал более самостоятельным;

трудно — часто бывают проблемы со здоровьем, смена настроения, не понимают учителя и родители, мало друзей, трудно учиться, контроль родителей)

(ответы записываются на доске)

Спасибо!

Фаза 3. «Решение проблемы»

ВОПРОС: *Что должны, на ваш взгляд, сделать взрослые, чтобы принять любого из нас, подростков?*

(разговаривать, слушать и слышать, любить, уважать, доверять, помогать, быть равными, не задавать много вопросов, дать самостоятельность, быть примером)

(ответы записываются на доске)

ВОПРОС: *Что готов сделать ты сам, чтобы с тобой было легко общаться?*

(разговаривать с родителями и учителями на различные темы, выслушивать, стараться выполнять требования родителей и учителей, быть сдержанней, не грубить, советоваться со взрослыми, заниматься самопознанием, самообразованием и самовоспитанием)

(ответы записываются на доске)

А сейчас подведем итоги:

- зачитать все пункты соглашения;

- решить, где будут они храниться и в какой форме (*письма родителям, обращение к учителям, оформить в классном уголке, провести родительское собрание и педсовет по этой теме в форме Круга, оформить материалы на школьном сайте, создать буклеты, правила или кодекс общения в классе*)

- кем будет проведён контроль за исполнением;

Согласно отчёту Всемирной организации здравоохранения о состоянии здоровья подростков в разных странах мира подростки чаще всего сталкиваются с депрессиями, конфликтами, подростковой заболеваемостью и нетрудоспособностью. Выявлена прямая связь между самоубийствами подростков и кибербуллингом — жесткой травлей в интернете, которая регулярно уносит жизни все большего числа школьников. Поэтому необходимо бережно относиться к одноклассникам, уметь слушать и слышать других людей. Будем любить, уважать и беречь друг друга!

Рефлексия

ВОПРОС: *С каким настроением вы закончили работу в Круге? Чем помог вам этот круг? Какие мысли пришли во время проведения встречи?*

Закрытие круга.

Спасибо всем за работу, за искренность, за поддержку!

Материалы к родительскому собранию «Предотвратим детский суицид!»

(Источник: «Программа родительского всеобуча по профилактике детского суицида «За жизнь в ответе!» : практ. пособие / И. Г. Назарова, Г. О. Рощина, Е. С. Боярова. — Ярославль : ГОАУ ЯО ИРО. — 2013 — с. 57–59)

Комментарии авторов. Итоговое занятие проводится отсроченно, так как участникам программы предлагается поработать с материалами программы, заполнить итоговую анкету, проанализировать достижение целей и задач профилактической программы, соответствие тематики, структуры занятий, форм и методов проведения занятий ожиданиям; оценить обеспеченность программы учебно-методическими материалами; выявить дефициты в содержании и организации. Организаторам необходимо подготовить и издать буклеты, макеты которых сделали участники на предыдущем занятии.

Итоговое занятие проводится в формате Open–Space (от англ. Open Space Technology, сокр. OST), технологии открытого пространства (сокр. ТОП). Это технология проведения собраний, сфокусированных на конкретных целях, но начинающихся без специального планирования, вне глобальной темы («технология» в данном случае означает инструмент — процесс, метод, способ). ТОП представляет собой самоорганизующийся процесс; участники создают расписание непосредственно на самом собрании.

Структура занятия

1. Разминка

Упражнение «Приветствие»

Цель — «разогреть», снизить напряжение.

Инструкция: «Пожалуйста, начните свободно перемещаться по кругу. По моему сигналу вам нужно будет остановиться и поприветствовать человека, который будет ближе всего к вам находиться, словами: “Ты — хороший родитель!» Упражнение продолжается до тех пор, пока мы все не поприветствуем друг друга».

По окончании образуется общий круг и ведётся обсуждение.

2. Основная часть

Открытое пространство даёт возможность увидеть людей с разными интересами, потребностями, осуществить выбор. Участникам занятия предлагается распределение на три группы по желанию и склонностям родителей: художники; поэты; аналитики.

Группа 1. Художники

Задание: создать коллаж из вырезок газет, журналов на тему «Профилактический потенциал семьи, или что должны делать родители, чтобы предотвратить детский суицид» и представить свои варианты на общем собрании.

Группа 2. Поэты

В микрогруппах родители составляют синквейны.

Задание: составить синквейн на тему «За жизнь детей в ответе!». Синквейн — техника из технологии ЧПКМ — это стихотворение из 5 строк. Ведущий называет тему для синквейна. Каждому участнику(микрогруппе) даётся 15 мин, чтобы написать свой синквейн. Далее можно объединить родителей в пары с тем, чтобы они озвучили и обсудили свои синквейны. Можно обнародовать синквейны сразу в группе или на всю аудиторию. Оформить синквейны на плакатах.

Порядок написания синквейна

1. В первой строчке одним словом (обычно существительным) называется тема.
2. Вторая строчка — описание этой темы двумя прилагательными.
3. Третья строчка — это три глагола (или глагольные формы), называющие самые характерные действия предмета.
4. Четвёртая строчка — фраза из четырёх слов, личное отношение к теме.
5. Последняя строка — синоним темы, подчёркивающий её суть.

Группа 3. Аналитики

Задание: заполнить таблицу и представить её на общем собрании. Если Вы не знаете, что делать в той или иной ситуации, обратитесь за помощью к другим группам.

Ситуации, вызывающие родительскую тревогу:

Ситуации	
Мысли	
Чувства	
Действия	
Мои помощники	

3. Упражнение «Чему мы научились»

Цель — оценивание результативности обучающих занятий.

Инструкция: «Сейчас мы попросим вас оформить на плакате и одного из участников Вашей группы рассказать о трёх вещах, которым вам удалось научиться в рамках настоящей программы. Попробуйте рассказать, чему вы научились (или не научились) и что вы заберёте с собой в “реальную жизнь”».

В завершение участникам предоставляется 5 мин. для вопросов, выражения чувств, обращения к другим участникам и проговаривания всего того, что возникло в ходе занятий.

Памятка родителям по профилактике суицида

Уважаемые родители!

Если Вы держите этот текст в руках, значит, предложенная тема Вам не безразлична и Вы готовы активно подключиться к решению этой горькой и сложной проблемы вместе с нами. К большому сожалению, проблема детского суицида очень остро стоит в нашей стране и поэтому любые инициативы в её решении могут только поощряться и продвигаться.

МЫ МОЖЕМ ВМЕСТЕ СПАСТИ НАШИХ ДЕТЕЙ!

СУИЦИД — намеренное, умышленное лишение себя жизни — может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков:

- переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
- переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания, нежелание извиниться;
- 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;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

Если подросток задумал серьезно совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

Словесные признаки

Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

- прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;

- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
- много шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки

Подросток может:

- 1) раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;
- 2) демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
 - в еде — есть слишком мало или слишком много;
 - во сне — спать слишком мало или слишком много;
 - во внешнем виде — стать неряшливым;
 - в школьных привычках — пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;
 - замкнуться от семьи и друзей;
 - быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру;
 - ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
 - проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

Ситуационные признаки

Ребенок может решиться на самоубийство, если:

- социально изолирован, чувствует себя отверженным;
- живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм — личная или семейная проблема);
- ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или эмоционального;
- предпринимал раньше попытки самоубийства;
- имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
- перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
- слишком критически относится к себе.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, о том, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы типа «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных выделяется еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, на появление одного-двух из которых следует обратить **ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ:**

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;

- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощения за все, что было;
- самообвинения или, наоборот, признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить, какова причина и какова цель совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей, покушающихся на свою жизнь, — психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

<i>Если Вы слышите</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня бес-	«Не говори глупостей. Поговорим о другом»

	покоит твоё настроение. Поговорим об этом»	
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается — значит, не старался!»

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас прежде всего необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные 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.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным, обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

6. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.

7. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

8. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

Уважаемые родители!

Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте возникающие проблемы. Учите детей разрешать их, внушайте уверенность в себе и оптимизм. Если у вас возникают какие-либо вопросы и сомнения, вы чувствуете тревогу и опасение по поводу состояния вашего ребенка, обращайтесь за помощью к специалистам. Не стоит полагаться на время и на то, что когда-нибудь ситуация сама разрешится. Проявите бдительность. Специалисты помогут найти выход из трудной для вашего ребенка ситуации.

Мотивационное интервьюирование родителя ребёнка

(осуществляется классным руководителем при обращении родителя с волнующей его проблемой ребёнка)

№	Название	Примерные вопросы/фразы
1	Позиционирование	Здравствуйте, мы вместе найдем выход из ситуации, которая Вас беспокоит ... Мы в школе оказываем помощь (поддержку) в ситуациях, которые беспокоят родителей. Если необходима помощь специалистов, мы вместе с Вами решим, как необходимо поступить правильно
2	Описание возможных трудностей, которые беспокоят родителя	Давайте определим, что именно в поведении ребёнка Вас беспокоит: <ul style="list-style-type: none"> • ребёнок пропускает занятия • ребёнка обижают (травят) в группе • ребёнок нарушает порядок в школе • в результате конфликта со сверстником (сверстниками) ребёнок испытывает негативные чувства • курит, употребляет алкоголь. Назовите, что ещё Вас волнует...
3	Выяснение отношения к ситуации	Что Вы знаете о ситуациях Вашего ребёнка в школе, во дворе, дома? Как Вы к этому относитесь? Что Вы думаете по этому поводу?
4	Обсуждение родительских умений, навыков, компетенций	Как Вы считаете, что можно сделать? Какие действия предпринять? Что обычно делается в школе в таких случаях? Эффективны ли такие действия? Что Вы могли бы предложить для изменения ситуации? К какому взрослому Вы считаете необходимо обратиться за советом/поддержкой/помощью? Как Вы считаете, какой деятельностью можно было бы заинтересовать Вашего ребёнка?
5	Обсуждение кризисной ситуации подростка	Считаете ли Вы, что данную ситуацию можно назвать кризисной? Как к ситуации относятся родственники, друзья? Есть ли у Вашего ребёнка значимый человек? В каких Вы отношениях с ним? Вы могли бы назвать себя значимым человеком? Что необходимо сделать, чтоб помочь ребёнку? Как бы Вы стали решать подобную ситуацию, если бы она случилась с Вами?

6	Выяснение позиции/действий родителя	<p>Как Вы думаете, что мы можем сделать, чтобы изменить ситуацию?</p> <p>Я так понимаю, что Вы ..?</p> <p>А можно ли поступить по-другому?</p> <p>Я предлагаю следующие варианты..., какой выберете Вы?</p> <p>Я тоже считаю так ... Я согласен с Вами и хочу предложить ещё следующее ...</p>
7	Заключение соглашения для сопровождения родителя педагогом-психологом	Я предлагаю Вам сопровождение ребёнка педагогом-психологом нашей школы

**Составление кейс-карты классного руководителя
по решению проблемы ребёнка**

№	Вопросы	Опишите по пунктам ситуацию, которая Вас беспокоит
1	В чём, по-вашему, заключается проблема?	
2	Что чувствует ребёнок в связи с обозначенной проблемой (ситуацией)?	
3	Опишите проблему (ситуацию) глазами ребёнка?	
4	Что было успешным из предпринятых Вами действий, хотя бы частично?	
5	Что Вы можете ещё предпринять?	
6	Какие у Вас есть варианты дальнейшего поведения для решения проблемы?	
7	Какие будут последствия у каждого предпринятого варианта?	
8	Какой вариант Вам кажется самым наилучшим?	
9	Распишите по шагам, как этот вариант Вы предполагаете осуществить?	
10	Какие ресурсы Вам необходимы для осуществления задуманного варианта?	
11	Кто может быть помощником/партнёром в решении обозначенной проблемы?	

Навигатор классного руководителя по профилактике суицидальных рисков у подростков

Материал подготовила О. В. Чиркун, старший преподаватель кафедры общей педагогики и психологии

ШАГ ПЕРВЫЙ: КЛАССНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ ЗНАЕТ

<i>Ситуации и социальные риски, связанные с жизнедеятельностью ребенка / подростка, которые должны насторожить педагога и потребовать от него непосредственного повышенного внимания</i>	<i>Источник получения информации (в качестве источника информации выступает не только наличие определенного документа, но и косвенное изучение ситуации)</i>
резкое изменение социального окружения и привычной жизнедеятельности обучающегося (переезд на другое место жительства с вытекающими из этого последующими социальными изменениями)	личное дело обучающегося, социальный паспорт класса
нестабильная жизненная ситуация (непрекращающиеся и непримиримые конфликты в семье, предпочтение одного ребенка другому, явные проявления нежелания родителей принимать участие в воспитании и развитии ребенка)	аналитические материалы индивидуальной работы с обучающимся; информация от социального педагога или педагога-психолога
объективно тяжелая жизненная ситуация (развод родителей, наследственные психические заболевания, глубокая химическая или алкогольная зависимость, очевидное проявление жестокого обращения в семье, потеря близкого человека, определенно низкий социальный статус семьи)	аналитические материалы индивидуальной работы с обучающимся; информация от социального педагога или педагога-психолога
ссора или острая конфликтная ситуация со значимым для обучающегося человеком (взрослым, сверстником)	аналитические материалы индивидуальной работы с обучающимся; информация от социального педагога или педагога-психолога
случаи самоповреждающего поведения или совершения суицида (в том числе, попытки) в социальном окружении обучающегося	аналитические материалы индивидуальной работы с обучающимся и его семьей; информация от социального педагога, педагога-психолога, субъектов профилактики
личная неудача ребенка/подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха	аналитика педагогической диагностики; информация от педагога-психолога
разрыв романтических отношений подростка, «несчастливая» или неразделенная любовь	информация от родителей обучающегося, сверстников, педагога-психолога

проявление буллинга (травля, отвержение сверстниками или социальным окружением) и кибербуллинга (травля в социальных сетях)	информация от родителей обучающегося, сверстников, педагога-психолога; анализ социальных сетей
ситуация, которую ребенок/подросток переживает как сильно обидную, оскорбительную, несправедливую (на объективный взгляд опытного взрослого, оценка ситуации может не носить критический характер и резко отличаться от мнения ребенка/подростка)	информация от родителей обучающегося, сверстников, педагога-психолога; анализ социальных сетей

ШАГ ВТОРОЙ: КЛАССНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ ВИДИТ

Особенности поведения ребенка/подростка, которые могут насторожить педагога:

- ✓ факты самовольных уходов из дома, проявление элементов бродяжничества, подвергающие ребенка/подростка смертельной опасности;
- ✓ проявление у обучающегося признаков рискованного поведения, агрессивного поведения, аддиктивного поведения (факты открытого употребления алкоголя, ПАВ и т. п.), самоповреждающего поведения;
- ✓ резкое снижение успеваемости, изменение отношения к посещению образовательной организации, учебному процессу и оценкам;
- ✓ любые кардинально резкие изменения в привычном поведении обучающегося (изменение внешнего вида, нежелание общаться с одноклассниками или резкое проявление хамства, потеря интереса к тому, что раньше вызывало привязанность или устойчивый интерес);
- ✓ прямые или косвенные заявления о нежелании жить или угрозы себя убить (даже если взрослым кажется, что эти факты носят демонстративный характер или являются проявлением шантажа);
- ✓ устойчивое снижение эмоционального состояния обучающегося с преобладанием переживаний одиночества, безысходности, безнадежности.

ШАГ ТРЕТИЙ: КЛАССНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ ВЫЯВЛЯЕТ

Типичные симптомы, на которые классному руководителю необходимо обратить внимание в случае появления депрессивных проявлений у обучающегося как характерной черты самоповреждающего или суицидального поведения:

- ✓ вялость, хроническая усталость обучающегося;
- ✓ переживания, беспомощность, ощущение безнадежности;
- ✓ устойчивое снижение настроения или резкая смена настроения у обучающегося, возможно излишняя тревожность;
- ✓ снижение интереса к ранее нравившейся обучающемуся деятельности или полное отсутствие интереса;
- ✓ социальная изоляция обучающегося или сложности во взаимоотношениях обучающегося не только со сверстниками, но и со взрослыми;
- ✓ деструктивные проявления в поведение обучающегося;

- ✓ «отрицательная» педагогическая картина: пропуск образовательной организации, снижение успеваемости обучающегося, снижение концентрации внимания;
- ✓ повышенная раздражительность, проявление гнева;
- ✓ повышенная чувствительность к неудачам, вследствие чего проявление нетипичной и неадекватной реакции;
- ✓ жалобы на физические боли (в области груди, голова и т. п.);
- ✓ переживания, описываемые как «невыносимая душевная боль» или «физическая немощь»;
- ✓ погруженность в тему «смерти».

****Данные симптомы могут быть неявными, но если классный руководитель заметил не менее двух вышеперечисленных пунктов, то важно понимать, что ребенку/подростку необходима срочная помощь.*

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ: КЛАССНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ ОПОВЕЩАЕТ

Классный руководитель, совместив все показатели, такие как знание социальных рисков и ситуацию, проявления в поведении обучающегося признаков и сопровождающих симптомов самоповреждающего и суицидального поведения должен поступить следующим образом:	1) сообщить родителям (законным представителям) о своих наблюдениях, выводах и фактах	<i>цель</i> — мотивация членов семьи (законных представителей) на обращение за помощью к профильным специалистам
	2) сообщить педагогу-психологу, социальному педагогу	<i>цель</i> — принятие оперативных мер по оказанию помощи обучающемуся, в том числе, разработка индивидуального плана психолого-педагогического сопровождения обучающегося
	3) сообщить администрации образовательной организации о сложившейся ситуации с приведением разъяснений и описанием самой ситуации	<i>цель</i> — принятие управленческих решений по привлечению профильных специалистов для оказания комплексной срочной помощи обучающемуся

**ШАГ ПЯТЫЙ:
АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ
в случае обнаружения кризисного состояния обучающегося [13]**



Перечень служб психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Ярославской области (частичный)

Материал подготовила О. В. Чиркун, старший преподаватель кафедры общей педагогики и психологии

№	Название службы	Адрес	Контактный телефон
1	Муниципальное учреждение центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Доверие» (МУ ЦЕНТР «ДОВЕРИЕ»)	150044, г. Ярославль, ул. Пионерская, 19	8 (4852) 55-50-64
2	Муниципальное учреждение центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Развитие» (МУ ЦЕНТР «РАЗВИТИЕ»)	150054, г. Ярославль, пр-т Ленина, 26	8 (4852) 73-81-59
3	Государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области «Центр помощи детям»	150040, г. Ярославль, ул. Некрасова, 58 150031, г. Ярославль, ул. Юности, 15	8 (4852) 72-20-05
4	Муниципальное учреждение «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (МУ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ)	150014, г. Ярославль, ул. Большая Октябрьская, 122	8 (4852) 21-71-93
5	Муниципальное учреждение дополнительного профессионального образования «Центр сопровождения участников образовательного процесса» (МУ ДПО «ЦСУОП»)	152170, Ярославская область, Борисоглебский район, п. Борисоглебский, ул. Октябрьская, 44	8 (48539) 2-19-79
6	Муниципальное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Центр помощи детям» (МУ ППМС «ЦЕНТР ПОМОЩИ ДЕТЯМ»)	152901, Ярославская область, г. Рыбинск, ул. Крестовая, 9	8 (4855) 22-04-39

7	Муниципальное бюджетное учреждение Переславского муниципального района «Межшкольный центр методической и психологической помощи» (МБУ ПМР «МЦМПП»)	152020, Ярославская область, г. Переславль-Залесский, ул. Советская, 14	8 (48535) 6-30-25
8	Муниципальное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»	152240, Ярославская область, г. Гаврилов-Ям, пр-д Машиностроителей, 5	8 (48534) 2-16-77
9	Служба сопровождения опекунов (попечителей) несовершеннолетних лиц на базе МОБУ Детский дом Даниловского муниципального района	Ярославская область, г. Данилов, ул. Карла Маркса, 34	8(48538) 3-36-99 8(48538) 5-16-45
10	Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» (МОУ ДО ДДТ)	152830, Ярославская область, г. Мышкин, ул. Ананьинская, 4	8 (48544) 2-11-08
11	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр «Эдельвейс» (МБУ ДО ЦЕНТР «ЭДЕЛЬВЕЙС»)	152850, Ярославская область, г. Пошехонье, пл. Свободы, 8	8 (48546) 2-32-09 8 (48546) 2-18-35
12	Служба сопровождения опекунов (попечителей) несовершеннолетних лиц на базе МБУ ЦППМСП «Надежда»	152850, Ярославская область, г. Пошехонье, ул. Свободы, 8	8(48546) 2-32-09
13	Муниципальное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Содействие» (МУ ЦЕНТР «СОДЕЙСТВИЕ»)	152155, Ярославская область, г. Ростов, ул. Фрунзе, 22А	8 (48536) 7-41-81
14	Муниципальное учреждение «Центр психолого-педагогической, медико-социальной помощи «Стимул»	152300, Ярославская область, г. Тутаев, пр-т 50-летия Победы, 23	8 (48533) 2-15-60

15	Муниципальное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Гармония» (МУ ЦЕНТР «ГАРМОНИЯ»)	152613, Ярославская область, г. Углич, ул. Зины Золотовой, 42	8 (48532) 5-05-11 8 (48532) 5-31-29
----	--	---	--

Учебное издание

Социальное воспитание

**Профилактика суицидального поведения,
выявление ранних суицидальных признаков
у несовершеннолетних**

Методические рекомендации для классных руководителей

(Комплекс мер до 2020 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних, утверждённый распоряжением Правительства РФ от 18 сентября 2019 года № 2098-р)

Редактор: С. К. Болотова
Компьютерная верстка О. Л. Чистякова
Подписано в печать 26.08.2020
Формат 60×90/16. Объем 2,6 п.л., 1,9 уч.-изд.л.
Заказ 35

Издательский центр
ГАУ ДПО ЯО ИРО
150014, г. Ярославль,
ул. Богдановича, 16
Тел. (4852) 23-06-42
E-mail: rio@iro.yar.ru