

# Суицидальное и самоповреждающее поведение подростков: руководство для учителя

Практическое пособие для педагогов средних и старших классов. Как замечать, как реагировать, как помочь — не оставаясь наедине с этим.



**ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ  
ОБРАЗОВАНИЯ**  
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

для учителей 5–11 классов

ВОЗРАСТ 15–19 ЛЕТ

Корчагина Галина Ивановна  
методист Центра воспитания и психологии



## Депрессия у подростков: скрытое лицо

У подростков депрессия часто протекает **«под маской»** – не как грусть, а как раздражительность, физические жалобы, агрессия или равнодушие. Именно поэтому её так сложно распознать.

Маскированная депрессия

Внешне подросток может выглядеть «нормально» – шутить, ходить в школу. Но внутри – невыносимая боль.

Связь с суицидом

Суицидальное поведение очень часто сопровождается депрессией, даже если она не диагностирована.

Несуицидальное самоповреждение

Порезы и ожоги – не попытка умереть, а способ справиться с болью. Это сигнал, что ребёнок на пределе.



## Маркеры тревоги: ситуации в жизни ребёнка

Некоторые жизненные события резко повышают риск суицидального поведения.

Запрашивайте информацию у классного руководителя или соцпедагога

### Ситуация

Субъективно обидная,  
несправедливая ситуация  
Отвержение сверстниками, травля

Несчастливая любовь,  
разрыв отношений  
Потеря близкого или тяжёлая болезнь

Нестабильная семейная ситуация

Суицид в окружении

Личная неудача на фоне высоких  
ожиданий

### Пример из практики

Ученик не получил грамоту; учитель публично сделал замечание, воспринятое как унижение  
Ребёнка игнорируют в чате класса, над ним смеются, прячут его вещи

Подросток замкнулся после расставания, удалил все фото из соцсетей

Ученик вернулся после смерти бабушки — выглядит «слишком спокойным», не плачет

Ребёнок приходит с синяками, рассказывает о постоянных скандалах дома

В школе было самоубийство, и этот ученик был дружен с погибшим

Отличник получил первую четвёрку и говорит: «Всё бессмысленно»

# Поведенческие и эмоциональные признаки

Обращайте внимание на признаки, которые сохраняются **2 недели и более**. Единичный случай может быть случайностью – устойчивая картина требует вашей реакции.

## Снижение настроения, безнадёжность

«Какой смысл?», «Я никому не нужен» – даже сказанные вполголоса, между делом.

## Резкие изменения поведения

Опрятный подросток стал ходить в грязной одежде; экстраверт замолчал и ушёл в себя.

## Социальная изоляция

Отказывается идти в столовую с классом, сидит один на перемене, не участвует в группах.

## Резкое снижение успеваемости

Ученик с твёрдой «4» за месяц скатывается на «2», перестаёт сдавать домашние работы.

## Потеря интереса к любимому занятию

Бросил музыкальную школу, удалил записи своих песен: «Всё равно плохо».

## Жалобы на физическую боль

Постоянно просится к медсестре с головной болью или болью в животе без медицинских причин.

## Прямые и косвенные заявления о смерти

Слова – это предупреждение. Любое упоминание смерти, даже в шуточной форме, требует серьёзного отношения. Никогда не игнорируйте такие высказывания.

### Прямые заявления

«Хочу уснуть и не проснуться»

«Лучше бы меня не было»

«Когда это всё кончится?»

«Я хочу умереть»

### Косвенные заявления

«Скоро вы обо мне не услышите»

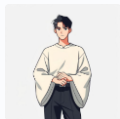
«Можно передать записку родителям, если меня не станет?»

«Зачем всё это, если всё равно конец?»

⊗ Косвенные заявления – не менее опасный сигнал, чем прямые. Не оставляйте их без внимания.

# Признаки несуицидального самоповреждения

Ребёнок **не хочет умереть** — он хочет прекратить невыносимую душевную боль физическим способом. Это не «привлечение внимания», а крик о помощи.

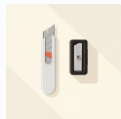


Скрытые следы

Длинные рукава даже в жару. Свежие порезы на предплечьях — заметны при движении. Круглые ожоги на коже.

Типичные места:

передняя поверхность бёдер, тыльная сторона предплечья.



Острые предметы

Ученик всегда носит с собой точилку, канцелярский нож, осколок зеркала — без видимой необходимости.



Цель — облегчение боли

«Когда я режу, мне становится легче, напряжение уходит» — так объясняют дети. Повторяемость: 5 и более раз за год. Это не попытка суицида, но серьёзный сигнал.

# Симптомы депрессии: особое внимание

Эти признаки указывают на глубокое эмоциональное неблагополучие и требуют немедленного подключения специалиста.



## Чувство обременения

«Маме будет легче без меня», «Я только мешаю всем» — ребёнок воспринимает себя как груз для близких.



## Невыносимая боль

«Меня разрывает изнутри», «Сердце физически болит» — ребёнок не может найти других слов для своего состояния.



## Ангедония

«Мне ничего не нравится», «Я больше не радуюсь даже играм» — полная потеря удовольствия от жизни.



## Вина и потеря самоуважения

«Я всё порчу», «Из меня никогда не выйдет толку» — глубокое убеждение в собственной никчёмности.

## Шаг 1: Что делать прямо на уроке или перемене

### Что вы увидели / услышали

### Ваши действия

Свежие порезы, ожоги


Не акцентировать внимание класса. Тихо пригласить ученика выйти. Не кричать, не осуждать.

Прямое заявление о  
желании умереть

Не оставлять одного. Сказать спокойно: «Спасибо, что сказал. Это очень серьёзно, и я должен помочь».

Резкое ухудшение  
состояния

Пригласить в медпункт, не оставлять без присмотра до прихода специалиста.

 **Никогда не обсуждайте ситуацию ученика при всём классе. Конфиденциальность и спокойный тон — ваши главные инструменты на этом этапе.**

## Шаг 2: Информирование специалистов (в тот же день)


Передайте информацию строго в тот же день. Фиксируйте **факты, конкретные фразы, дату и время** – это поможет специалистам принять правильное решение.

01 Педагог-психолог / соцпедагог  
Сообщите факты, конкретные фразы  
ученика, ваши наблюдения

02 Классный руководитель  
Для координации с родителями и сбора  
дополнительной информации о ребёнке.

03 Администрация (завуч, директор)  
Для организации внутришкольного  
сопровождения и официальной фиксации  
ситуации.

04 Родители (законные представители)  
Это делают психолог или администрация –  
не ученик и не учитель в одностороннем  
порядке.

 Если родители отрицают проблему или агрессивно реагируют – это не повод прекращать помощь. Действуйте через школьную администрацию.

## Шаги 3–4: Сопровождение и консилиум

Шаг 3: До прихода специалиста

Не оставляйте ребёнка одного — ни в кабинете, ни в туалете, ни в раздевалке

Если нужно отлучиться — передайте коллеге или позвоните психологу

Не вступайте в длительные психотерапевтические беседы — ваша задача безопасность и передача

Шаг 4: Психолого-педагогический консилиум

Совместно с психологом, соцпедагогом, классным руководителем и администрацией разработайте индивидуальный план сопровождения. Определите:

Нужны ли внеочередные встречи с психологом

Требуется ли информирование КДНиЗП

Необходимо ли направление к психиатру

## Шаги 5–6: Если родители отказывают и дальнейший мониторинг

1

Если родители отказываются от помощи  
Образовательная организация **обязана** проинформировать Комиссию по делам несовершеннолетних (КДНиЗП) и органы опеки и попечительства. Это делается для защиты жизни и здоровья ребёнка, даже если родители не согласны.

2

Мониторинг и поддержка  
Фиксируйте любые изменения: улучшение, ухудшение, нейтральный фон. Поощряйте ребёнка даже за малые шаги — пришёл на урок, сдал одну работу. Передавайте наблюдения психологу и классному руководителю регулярно.

## типичные ошибки учителя

Неверная реакция может нанести серьёзный вред. Эти ошибки совершаются из лучших побуждений – но последствия бывают трагическими.

Неверная реакция	Почему это вредно
«Ты это серьёзно?», «Не выдумывай»	Обесценивание чувств толкает к более решительным действиям
Обещать хранить тайну	Вы не сможете помочь без нарушения тайны – а промедление опасно для жизни
Читать нотации, стыдить	Усиливает чувство вины и никчёмности, закрывает ребёнка
Сравнивать с другими	«Вон Петя выжил после рака, а ты ноешь» – обесценивает страдания
Оставлять одного «успокоиться»	Риск самоповреждения или попытки суицида в одиночестве
Звонить родителям при ребёнке в резкой форме	Может спровоцировать домашнее насилие или побег из дома

## правильные слова в трудный момент

«Спасибо, что сказал мне. Я рад, что ты доверяешь мне это.»

«Это очень серьезно, и ты заслуживаешь помощи. Я сделаю всё, чтобы её найти.»

«Ты не один с этим. Рядом есть люди, которые могут помочь.»

✔ Самое важное — дать ребёнку почувствовать, что его услышали и не осудили. Спокойный тон, отсутствие паники, искренняя забота — это и есть первая помощь.



## Куда обратиться за помощью: контакты

Держите эти контакты под рукой — в телефоне, на рабочем столе, в учительской.

 Детский телефон доверия

**8-800-2000-122**

Бесплатно, круглосуточно

Экстренная кризисная помощь детям и взрослым

 «Ребёнок в опасности» (СК РФ)

**8-800-100-12-60#1**

Сообщение о преступлении против несовершеннолетнего

 [Растимдетей.рф](https://rastimdetey.rf)

Бесплатные консультации для педагогов и родителей в режиме онлайн

 [Быть-родителем.рф](https://bytye-roditelom.rf)

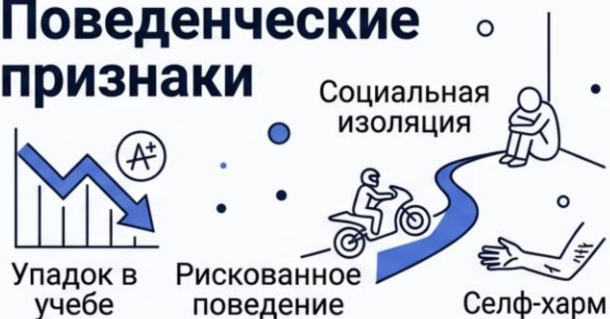
Психологический университет для родителей: обучение и поддержка взрослых рядом с ребёнком

# тревожные сигналы

## Жизненные события



## Поведенческие признаки



## Вербальные сигналы



## Физические признаки



Если вы заметили **2 и более признака** из разных категорий — это достаточное основание для немедленного обращения к школьному психологу.