



Государственное бюджетное учреждение, осуществляющее психолого-педагогическую
и медико-социальную помощь «Центр диагностики и консультирования»
Краснодарского края

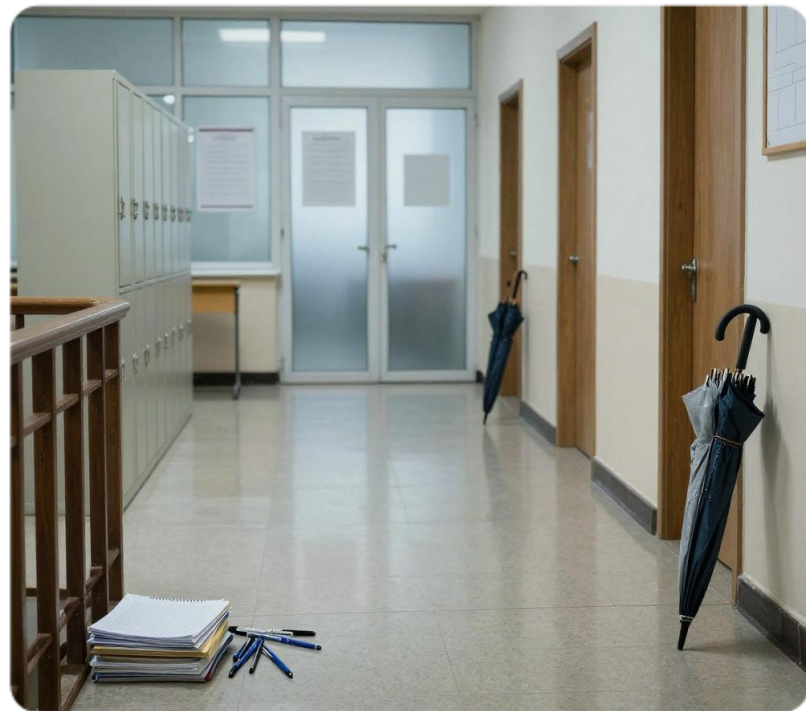
**«Уровневая модель профилактики суицидального
риска в профессиональных образовательных
организациях: взаимодействие с родителями,
педагогами и внешними службами»**

Брагина Татьяна Вячеславовна,
Заместитель директора ГБУ «Центр диагностики и
консультирования» КК по профилактической работе,
Главный внештатный педагог-психолог Краснодарского края

СПО: среда высокой эмоциональной нагрузки



Обучающиеся СПО одновременно проходят адаптацию к новому коллективу, профессиональное самоопределение и нередко переживают разлуку с семьёй. В такой ситуации важно замечать тревогу, нарушения сна, снижение включённости и кризисные высказывания вовремя.



Нормативная и методическая основа профилактики



Базовый документ

01

Основой работы остаётся Комплекс мер по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних, утверждённый распоряжением Правительства РФ от 26.04.2021 № 1058-р и актуализированный редакцией от 04.04.2025 № 801-р.

02

Методические ориентиры

Письмо Минпросвещения России от 24.07.2025 № АБ-2700/07 задаёт подходы к формированию позитивного мышления и ответственного поведения, а также описывает принципы профилактики самоповреждающего и суицидального поведения.

03

Алгоритмы помощи

Письмо Минпросвещения России от 10.04.2025 содержит рекомендации по действиям педагога-психолога при выявлении риска, а письмо от 11.12.2025 № 07-6965 — по оказанию допсихологической помощи участникам образовательных отношений.

Маршрутизация и взаимодействие

04

Письмо от 30.09.2025 № 07-5146 и межведомственные рекомендации ФГБУ «НМИЦ ПН им. В. М. Бехтерева» совместно с Центром защиты прав и интересов детей определяют логику антикризисного и межведомственного сопровождения.

Три уровня помощи и маршрутизации



Первый уровень: поддержка и профилактика

01

При выявлении ранних признаков тревоги и дестабилизации поведения организуется наблюдение, профилактические беседы и поддержка в учебной группе. Педагоги фиксируют динамику и сообщают ответственному специалисту по протоколу.

Второй уровень: адресная помощь внутри СПО

02

При усилении суицидального риска подключаются психолог/социальный педагог, проводится углублённая оценка состояния и план краткосрочных мер. Осуществляется взаимодействие с родителями и командная координация действий.

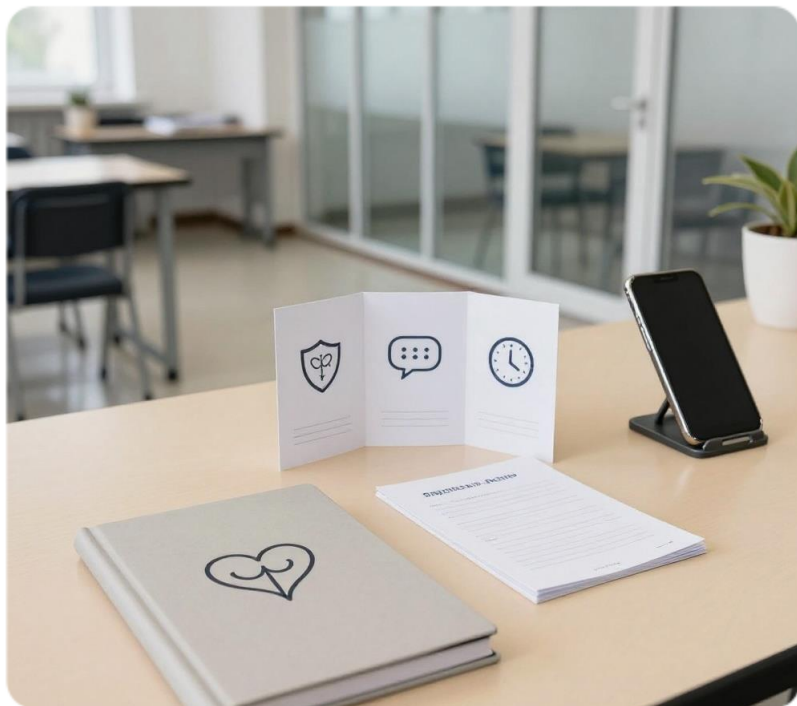
Третий уровень: экстренное реагирование и внешние службы

03

При наличии непосредственной угрозы организуется экстренное реагирование: немедленное информирование, обеспечение безопасности и маршрутизация в профильные внешние службы. Назначается ответственный за сопровождение и передачу информации.



Уровень 1: универсальная поддержка образовательной среды



Психообразование

Обучающимся, педагогам и родителям важно объяснять типичные стрессовые реакции, чтобы тревога не воспринималась как «слабость» и не усиливала напряжение. Это снижает стигму и повышает готовность обращаться за помощью.



Профилактика слухов

Необходимо ограничивать тревожное заражение, недостоверные сообщения и обсуждение неподтверждённых версий. Понятные разъяснения, единые формулировки и спокойный тон помогают сохранить доверие и уменьшают хаотичную реакцию группы.



Предсказуемый режим

Чёткий учебный распорядок, ясные требования и заранее обозначенные изменения поддерживают ощущение контроля. Для студентов СПО предсказуемость особенно важна в период адаптации и профессионального самоопределения.



Коммуникация со взрослыми

Совместная работа с кураторами, мастерами производственного обучения и родителями помогает быстрее замечать изменения, снижать неопределённость и формировать у обучающегося опыт безопасного обращения за поддержкой.



Уровень 2: Целевая психологическая помощь



01

Кому адресована

Этот уровень предназначен для обучающихся с тревогой, нарушениями сна, избеганием, снижением учебной включённости и заметным эмоциональным напряжением. Здесь важно не ждать ухудшения, а включаться на раннем этапе.

02

Индивидуальная работа

Основной формат – личное консультирование, где психолог помогает стабилизировать состояние, снизить остроту переживаний и определить ближайшие безопасные шаги без перегрузки большим количеством требований.

03

Малые группы

Краткие групповые встречи позволяют нормализовать переживания, дать навыки саморегуляции и поддержать включённость в учебную среду. Формат особенно полезен, когда у нескольких обучающихся схожие стрессовые реакции.

04

Взаимодействие с семьёй

Работа с родителями направлена на поддержку ребёнка дома, снижение давления и согласование единых линий поведения взрослых. Это помогает не усиливать тревогу противоречивыми ожиданиями и оценками.

05

Динамическое наблюдение

Состояние важно отслеживать в динамике: фиксировать изменения сна, настроения, включённости и контакта. Такая проверка позволяет понять, уменьшается ли напряжение или требуется переход к следующему уровню помощи.

Уровень 3: специализированная помощь и обязательная маршрутизация

Основания для перехода

Поводом для немедленного реагирования становятся суицидальные высказывания, самоповреждающее поведение, стойкая бессонница, панические реакции, выраженное оцепенение и отказ от общения. Здесь недопустимо ограничиваться только наблюдением.

Углублённая оценка

Психолог проводит более детальную оценку состояния, чтобы понять остроту риска, степень дезорганизации и необходимость срочного подключения других специалистов. Оценка должна быть аккуратной, краткой и профессионально выверенной.

Согласование действий

В пределах компетенции информация передаётся администрации для организации дальнейших шагов. Важно действовать по внутреннему порядку учреждения, не оставляя ситуацию на уровне частной договорённости между сотрудниками.

Направление к помощи

Далее организуется маршрут к специализированной психологической, медицинской или кризисной помощи. Цель — не заменить собой внешних специалистов, а обеспечить своевременный переход к нужному уровню поддержки.

Без ожидания улучшения

При признаках высокого риска нельзя ждать, что состояние нормализуется само. Чем раньше запущена маршрутизация, тем выше шанс предотвратить ухудшение и сохранить безопасность обучающегося.

Критерии осложнённого стрессового реагирования



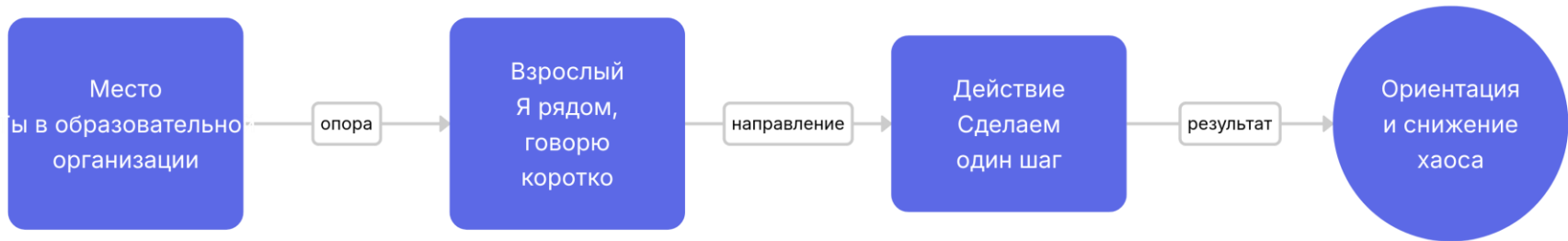
Признак	Значение	Действие
Страх выйти	Высокая тревога	Обращение сразу
Нежелание жить	Критический риск	Немедленная помощь
Паника, оцепенение	Дезорганизация	Маршрутизация

Таблица помогает быстро соотнести наблюдаемый признак, его значение и необходимое действие.

Любой из перечисленных признаков требует обязательного обращения и не должен оставаться без профессиональной оценки.

Алгоритм «Три опоры» при острой стрессовой реакции

Краткий алгоритм сопровождения обучающегося в момент острого напряжения



Телефон доверия как ресурс кризисной помощи



Круглосуточная помощь

Общероссийский детский телефон доверия 8-800-2000-122, 124 работает круглосуточно, бесплатно, анонимно и конфиденциально. Это важный канал, который должен быть доступен каждому обучающемуся без исключений.



Горячая линия Минпросвещения

Номер 8-800-600-31-14 используется для кризисной психологической помощи и должен быть известен педагогам, родителям и обучающимся. Он дополняет систему внутреннего сопровождения в образовательной организации.



Информирование обучающихся

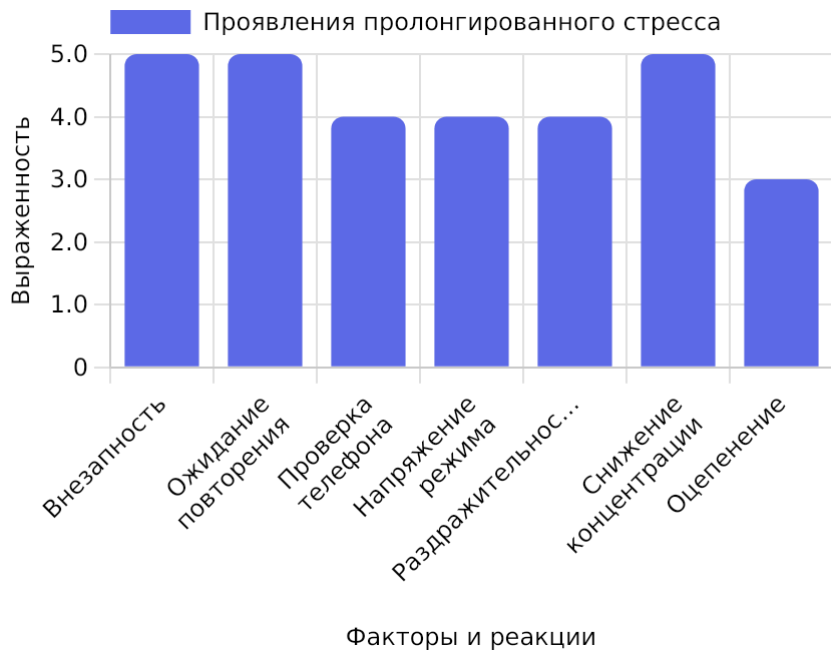
Важно прямо говорить, что звонок бесплатный, можно не называть себя и обращаться не только за себя, но и за друга. Такая ясность снижает барьер обращения в трудный момент.



Постоянная видимость контактов

Номера телефонов следует размещать на стендах, в памятках, на сайтах, в чатах, на классных часах и родительских собраниях. Чем доступнее информация, тем быстрее она используется в кризисе.

Специфика СПО в условиях пролонгированного стресса



В СПО особенно заметны не единичные реакции, а их накопление: настороженность, перегрузка внимания и трудности переключения мешают учёбе, общению и саморегуляции.

Чем дольше сохраняется неопределённость, тем выше риск истощения и снижения учебной включённости; педагогам важно замечать ранние сдвиги поведения.



Система сопровождения



Родители

Получают понятные признаки риска и актуальные контакты помощи, чтобы не ждать ухудшения. Им важно знать, куда обращаться при тревоге, нарушении сна, замкнутости или кризисных высказываниях.



Кураторы и мастера

Ежедневно видят изменения в посещаемости, включённости и поведении, фиксируют их без оценочных выводов и оперативно передают сведения педагогу-психологу для первичной оценки состояния.

Администрация



Организует маршрутизацию, согласует действия специалистов и обеспечивает единый порядок реагирования. Именно управленческая связка помогает не терять время между выявлением риска и направлением к помощи.



Внешние службы

ППМС-помощь, медицинская и кризисная поддержка включаются по показаниям, когда внутри организации недостаточно ресурсов. Межведомственное взаимодействие делает помощь непрерывной и адресной.



Профилактика выгорания специалистов сопровождения



Супервизия 01

Регулярное обсуждение сложных случаев с более опытными коллегами помогает снизить эмоциональную нагрузку, увидеть альтернативы действий и не оставаться один на один с тяжёлыми решениями.

Границы компетенции 02

Важно чётко понимать, где заканчивается зона ответственности специалиста и где требуется подключение врача, психотерапевта или другой службы, чтобы не брать на себя непосильную нагрузку.

Баланс нагрузки 03

Чередование интенсивных консультаций с восстановительными промежутками снижает риск накопленного истощения. Непрерывная работа без пауз быстро уменьшает качество внимания и профессиональной точности.

04 Коллегиальная поддержка

Обмен опытом, короткие рабочие обсуждения и доверительная атмосфера в коллективе помогают сохранить устойчивость, уменьшить чувство изоляции и быстрее находить практические решения в сложных ситуациях.

Личная гигиена ресурса 05

Сон, движение, физическая активность, хобби и осознанное ограничение перегрузки поддерживают работоспособность. Забота о себе здесь не второстепенна, а напрямую связана с качеством помощи обучающимся.

Система, которая реально поддерживает



Эффективная профилактика суицидального риска в СПО строится на раннем выявлении, чёткой маршрутизации и поддержке взрослых. Ежемесячный чек-лист помогает удерживать систему в рабочем состоянии.





Государственное бюджетное учреждение, осуществляющее психолого-педагогическую и медико-социальную помощь «Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края



г. Краснодар, ул. Линейная, 57
тел. 8 (861) 992-66-73

<http://cdik-center.ru/>

эл. почта: diagn.prof@bk.ru

