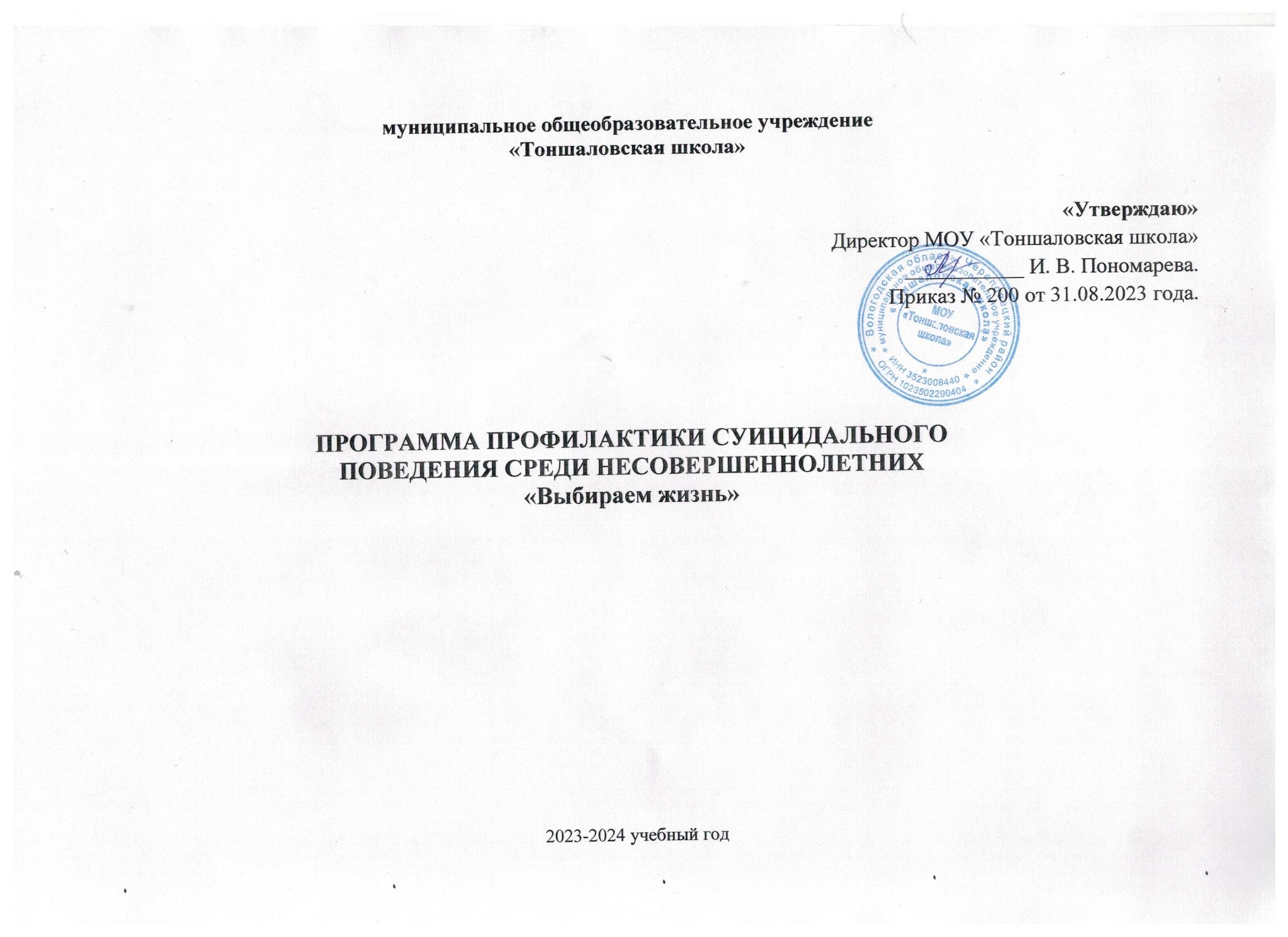
**Паспорт Программы.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование Программы** | Программа профилактики суицидального поведения среди несовершеннолетних «Выбираем жизнь» |
| **Цель Программы** | Создание благоприятного социально-психологического  климата, способствующего укреплению психического и  психологического здоровья обучающихся |
| **Задачи Программы** | * Выявление детей, нуждающихся в помощи и защите и   оказание экстренной первой помощи.   * Снятие психоэмоционального напряжения у подростков * Формирование позитивного образа Я, уникальности и   неповторимости своей личности и личностей других людей.   * Развитие ценностных отношений внутри школьного   коллектива   * Просвещение родителей по вопросам детского развития и детско-родительских отношений * Просвещение педагогов по вопросам детского развития и решения конфликтных ситуаций в коллективе. |
| **Сроки реализации Программы** | 2023-2024 учебный год |
| **Основные участники Программы** | 1. Педагогический коллектив образовательной организации.  2. Обучающиеся 1-11 классов.  3. Родители (законные представители) обучающихся  4. Ведомства системы профилактики |
| **Нормативно-правовое обеспечение Программы** | * Конвенция о правах ребенка * Конституция Российской Федерации * Федеральный закон от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних". * Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. N 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию". * Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации". * Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». * Письмо Министерства образования и науки РФ от 27 февраля 2012 г. N 06-356 "О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся". * Письмо Минобразования России «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков» от 26.01.2000 №22-06-86. * Приказ Минобразования России от 28 декабря 2010 г. N 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников». * Рекомендации по проведению в образовательных организациях субъектов Российской Федерации мероприятий для родителей (законных представителей) по формированию культуры профилактики суицидального поведения несовершеннолетних освещением вопросов, касающихся психологических особенностей развития детей и подростков, факторов поведения, необходимости своевременного обращения к психологам и психиатрам в случаях неадекватного или резко изменившегося поведения несовершеннолетнего (письмо МП РФ от 30.10.2020 № 07-6586. |
| **Кадровое обеспечение Программы** | * директор МОУ «Тоншаловская школа» * заместитель директора по УВР; * педагоги; * педагог-психолог; * социальный педагог: * родители (законные представители); |
| **Ожидаемые результаты Программы** | * повышение психологической защиты детей; * снижение количества детей с девиантным   поведением и избежание суицидальных попыток;   * оптимизация взаимоотношений в детской и детско-родительской среде |

**2.Актуальность проблемы**

Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношения к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены. По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершенных самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных потенциальной потери жизни. Анализ данных показывает, что основными причинами суицидального ребенка со стороны родителей. Серьезную обеспокоенность сегодня вызывает снижение возрастной границы среди детей, совершающих самоубийство. Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными не планируются непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий. В этой связи необходимо проведение работы педагогического коллектива по профилактике суицидального поведения учащихся школы.

Основным направлением профилактики суицидального поведения среди обучающихся является просвещение педагогов, родителей и самих обучающихся учреждений образования, в результате которого необходимо нацеливать взрослых на внимательное и чуткое отношение к детям и молодежи, а обучающихся - на формирование активной жизненной позиции и определение истинных ценностных ориентаций в жизни.

Наибольший эффект программа может иметь, если будет реализована как целостная система специалистами образовательной организации.

***Терминологический словарь:***

**Адаптация социальная** — постоянный процесс активного,приспособления к условиям среды социальной, а также результат этого процесса.Социальная адаптация идет непрерывно.

**Антисуицидальный потенциал личности** — комплекс личностных установок, ценностей, характерологических особенностей, препятствующих формированию суицидального поведения или реализации суицидальных действий.

**Покушение на самоубийство** – это однородная деятельность человека, не закончившаяся летальным исходом по различным обстоятельствам.

**Отклоняющееся (девиантное) поведение** (лат. deviatio — отклонение) — поступок, деятельность человека, социальное явление, несоответствующие установившимся в данном обществе нормам ( стереотипам, образцам) поведения (правонарушения, преступность, пьянство, наркомания, проституция и др.). Негативные отклонения в поведении человека можно обозначить как систему поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе нормам и проявляющиеся в виде несбалансированности психических процессов, неадаптивности, нарушении процесса самоактуализации или в виде уклонения от нравственного и эстетического контроля за собственным поведением.

**Социализация** – двуединый процесс: с одной стороны, это внешнее для человека влияние на него со стороны общества его социальных институтов и общественной атмосферы, нравственных норм и культурных ценностей, образа жизни людей; с другой – это внутреннее, личностное освоение каждым человеком такого влияния в процессе социального становления.

**Социальная среда** – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

**Суицид** – самоубийство, намеренное лишение себя жизни. Самоубийство и примыкающий к нему более широкий ряд феноменов аутоагрессии и саморазрушения следует отнести к формам девиантного поведения (поступки или действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам).

**Суицидальная попытка** – это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

**Суицидальное поведение** – волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства. Является следствием социально - психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.

**Суицидальные замыслы** – это активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.

**Суицидальный риск** – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

**Суицидент** – человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство. Толерантность – способность человека принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

**3. Цель и задачи Программы**

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди обучающихся разных возрастных групп в образовательной организации.

**Цель:** создание благоприятного социально-психологического климата, способствующего укреплению психического и психологического здоровья обучающихся.

Поставленная цель будет достигаться за счет решения поставленных **задач:**

* Выявление детей, нуждающихся в помощи и защите и оказание экстренной первой помощи.
* Снятие психоэмоционального напряжения у подростков
* Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости своей личности и личностей других людей.
* Развитие ценностных отношений внутри школьного коллектива
* Просвещение родителей по вопросам детского развития и детско-родительских отношений
* Просвещение педагогов по вопросам детского развития и решения конфликтных ситуаций в коллективе.

**4. Этапы реализации Программы**

1 этап - Информационно-аналитический.

2 этап - Практический.

3 этап - Аналитико-обобщающий

Календарно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контингент | Мероприятия | Цель мероприятий | Сроки реализации | Ответственные |
| Обучающиеся 1-11 классов | Педагогическое наблюдение | ***Предупреждение суицидов, информационное просвещение, повышение групповой сплоченности в школе*** | В течение года | Классные руководители |
| Обучающиеся 1-11 классов | Информирование о работе телефона доверия | В течение года | Педагог-психолог, классные руководители, социальные педагоги |
| Обучающиеся 1,5,10 классы | Диагностика состояния психического здоровья и особенностей психического развития учащихся, позволяющая исследовать уровень социальной дезадаптации школьников | Ноябрь - декабрь | Педагог-психолог |
| Обучающиеся 1,5,10 классы | Мини-тренинги по адаптации к школе учащихся 1-ых, 5-ых, 10-ых классов. | Сентябрь-октябрь | Педагог-психолог |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Обучающиеся 5 классов | Психологический тренинг внутригруппового взаимодействия «Профилактика девиантного поведения» |  | В течение года, по запросу | Педагог-психолог, социальный педагог |
| Обучающиеся 6 классов | Классные часы, формирующие в процессе воспитательной работы у обучающихся такие  понятия как «ценность жизни»,  «цели и смысл жизни» | В течение года, по запросу | Классные руководители, Педагоги-психологи |
| Обучающиеся 1-11 классов | Исследование тревожности по методике «Шкала личностной тревожности» Прихожан А.М. | Сентябрь - декабрь | Педагог-психолог, классные руководители |
| Обучающиеся 8-11 классов | Исследование суицидальной направленности (опросник Айзенка)  Психологический тренинг  «Поведение человека во время стрессовых ситуаций» | Ноябрь – декабрь  В течение года | Педагог-психолог |
| Обучающиеся 9, 11 классов | Мини-тренинги психологической готовности к экзаменам «Методы эффективной подготовки к экзаменам» | Февраль - март | Педагог-психолог, классные руководители |
| Обучающиеся 1-11 классов | Классные часы, стендовая информация, консультирование. | В течение года | Зам. директора по УВР, педагог-психолог, классные руководители, социальный педагог |
| Обучающиеся 1-11 классов, родители | Информирование об организации Телефона доверия, субъектах профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, службах психолого-педагогической помощи. | В течение года систематически | Социальный педагог, классные руководители |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Родители | Размещение информации на официальном сайте образовательной организации, в группе Вконтакте, родительских сообществах по вопросам профилактики суицидального поведения несовершеннолетних |  | По мере необходимости | Классные руководители, социальный педагог, педагог-психолог |
| Родители | Просвещение родителей (законных представителей) на родительских собраниях по следующим вопросам:  - «Причины суицидального поведения детей и подростков»;  - «Семейный разговор. Особенности детско-родительских отношений как фактор психологического дискомфорта»;  -«Суицид – геройство или слабость, или в нервном потрясенье срыв?» | В течение года | Классные руководители, социальный педагог, педагог-психолог |
| Обучающиеся 1-11 классов | Индивидуальная работа с обучающимися, находящимися в «зоне риска» - дети-инвалиды, дети, находящиеся под опекой (попечительством), в приемной семье | В течение года | Классные руководители, социальный педагог, педагог-психолог |
| Обучающиеся 1-11 классов | Контроль за занятостью обучающихся во внеурочное время. | В течение года | Классные руководители |
| Обучающиеся 1-11 классов | Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей, в том числе детей, находящихся в трудной жизненной ситуации и социально-опасном положении. | Ноябрь, март, июнь | Зам. директора по ВР, классные руководители |
| Обучающиеся 1-11 классов | Организация досуговой деятельности, участия школьников в реализации  социально значимых проектов, конкурсов, акций различных уровней. | В течение года | Зам. директора по УВР, социальный педагог, классные руководители |
| Родители | Организация родительского всеобуча по предупреждению суицида, жестокого обращения с детьми, по проблематике взаимоотношений подростков и родителей, а так же детей со сверстниками. | В течение года | Классные руководители |
| Обучающиеся 1-11 классов | Организация взаимодействия со структурами местного самоуправления, ведомствами в части соблюдения норм ФЗ № 120 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» в рамках своей компетенции | В течение года | Администрация школы, социальный педагог |
| Педагогический коллектив | Участие в межведомственных семинарах, вебинарах по вопросам профилактики суицидального поведения несовершеннолетних |  | В течение года | Социальный педагог, педагог-психолог, классные руководители |
| Дети и подростки  «группы риска» | Групповые и индивидуальные коррекционные занятия. | ***Выделение групп суицидального риска; сопровождение детей, подростков и их семей группы риска с целью предупреждения самоубийств*** | В течение года | Педагог-психолог |
| Оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния. | По запросу | Педагог-психолог, социальный педагог |
| Индивидуальная работа с семьями, находящихся в  социально-опасном положении. | В течение года по необходимости | Администрация школы, педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители |
| Организация мониторинга  занятости детей, находящихся в социально-опасном положении, дополнительным образованием и иными формами внеурочной деятельности | В течение года | Социальный педагог |
| Организация и проведение рейдов по посещению детей и семей на дому, состоящими на различных видах учет, находящихся в социально-опасном положении | В течение года | Социальный педагог, классные руководители, инспектор ОДН ОМВД (по согласованию) |
| Проведение индивидуальной профилактической работы с детьми и семьями, находящихся в социально-опасном положении | В течение года | Социальный педагог, классные руководители, педгог-психолог |

**Приложение 1**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Какие признаки поведения подростка могут насторожить родителя?**

* + Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
  + Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
  + Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, стал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
  + У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
  + Наличие случая суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

**Ситуации риска, в которых нужно быть внимательным:**

* + Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
  + Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.
  + Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
  + Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
  + Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
  + Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
  + Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

**Что родитель должен сделать, если обнаружил эти признаки**

Если вы увидели хотя бы один из признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если Ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

**Главные правила взаимодействия родителей с подростками:**

* **Сохранять контакт со своим ребенком.** Важно сохранять контакт с ребенком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

**Для этого важно!**

**Расспрашивайте подростка** о том, что его интересует, уважительно относитесь к тому, что кажется ребенку важным, даже если вам это кажется незначительным;

**Не начинайте общение с претензий**, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

Помните, что **авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен** и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию. В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и Вас и его.

* **Говорить о перспективах в жизни и будущем.** У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что Ваш подросток хочет, как он планирует этого добиться, помогите ему представить реалистичные шаги к желаемому будущему.
* **Говорить на серьезные темы, такие как жизнь, смысл жизни, дружба, любовь, смерть, предательство.** Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Поговорите о том, что ценно для Вас, для вашего подростка. Не бойтесь делиться своим опытом, размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы где-то на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.
* **Передать ребенку понимание ценности жизни самой по себе.** Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.
* **Дать понять ребенку, что опыт поражения, такой же важный опыт, как и достижение успеха.** Рассказывайте о своем опыте преодоления трудностей. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. Напротив, привычка к успехам порою делает неизбежные неудачи чрезвычайно болезненными.
* **Проявить любовь и заботу, понять, что стоит за внешней грубостью подростка.** Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Важно лишь найти приемлемые для этого возраста формы их проявления.
* **Найти баланс между предоставлением свободы и родительским руководством.** Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей, передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться, и свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых подростку можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.
* **Вовремя обратиться к специалисту**, если Вы понимаете, что у Вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт со своим ребенком.В индивидуальной или семейной работе с психологом Вы сможете освоить необходимые навыки, которые помогут Вам вернуть отношения доверия с Вашим подростком.

**Приложение 2**

**ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**Какие признаки поведения подростка могут насторожить:**

* + Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
  + У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
  + Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, стал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
  + Наличие случая суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
  + Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам.. Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
  + Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

**Ситуации риска, в которых нужно быть внимательным:**

* + Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
  + Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
  + Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.
  + Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
  + Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
  + Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
  + Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

**Что учитель может сделать, если обнаружил эти признаки:**

* Если вы увидели хоть один из признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию.
* Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.
* Если Вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями

**Что может сделать учитель, чтобы не допустить суицидальных намерений?**

* Сохранять контакт с подростком. Для этого: помните, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию. В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение договоренностей. Если ограничение необходимо, не пожалейте времени на объяснение его целесообразности.
* Способствовать созданию поддерживающей атмосферы в классе, ориентировать учеников на совместную деятельность и сотрудничество.
* Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько учеников становятся объектами нападок со стороны других. Поговорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.
* Если вы классный руководитель, инициируйте работу школьного психолога с классом.
* Классный час используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что хотят ученики, как планируют этого добиться, помогите представить реалистичные шаги к желаемому будущему.
* Важно поддерживать диалог с подростками, оставлять возможность, чтобы при необходимости ученик мог обратиться к вам в трудной жизненной ситуации.
* Дать понять ученику, что опыт ошибок и неудач, такой же важный опыт, как и достижение успеха. Используйте ошибки ученика как зону его роста. Обучение на ошибках является одним из способов развития личности. Помните о том, что есть оценки, а есть то, что шире – личность ученика. Помогите ученикам найти сферы, где они успешны, независимо от оценок.
* Понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Возможно, подросток отстаивает свои ценности, а не стремится войти в конфликт и обесценить вас.
* Вовремя обратиться к специалисту, если Вы понимаете, что у Вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт с учеником или классом.

**Приложение 3**

**Памятка «Установление контакта в беседе с подростком»**

Если замечена склонность школьника к депрессии и суициду, воспользуйтесь рекомендациями, которые помогут изменить ситуацию:

* Внимательно выслушивайте. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас слушать.
* Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам ребенка, не пренебрегайте ничем из всего сказанного им, попытайтесь убедить его поделиться накопившимися проблемами.
* Придайте уверенность ребенку, объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь с проблемами.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Если вы слышите…*** | ***Обязательно скажите…*** | ***Никогда не говорите…*** |
| «Ненавижу учебу, класс…» | «Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?» | «Когда я был в твоем возрасте…да ты просто лентяй» |
| «Все кажется таким безнадежным…» | «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь» | «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе» |
| «Всем было бы лучше без меня!» | «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит» | «Не говори глупостей, Давай поговорим о чем-нибудь другом» |
| «Не говори глупостей, Давай поговорим о чем-нибудь другом» | «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать» | «Кто же может понять молодежь в наши дни» «Никому не нужны чужие проблемы» |
| «Я совершил ужасный поступок…» | «Давай сядем, поговорим об этом» | «Что посеешь, то и пожнешь!» |
| «А если у меня не получиться?» | «Если не получится, мы подумаем, как это сделать по-другому», «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное» | «Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!» |

**Приложение 4**

**Информация о службах помощи**

**Федеральные:**

* Единый бесплатный всероссийский телефон доверия: 8 (800) 2000-122 (круглосуточно)
* Служба психологической помощи для подростков: «Твоя территория. Онлайн»:

Работа онлайн-консультантов службы психологической помощи для подростков и молодежи, время работы – с 15.00 до 3.00 (время московское)

* Группа ВКонтакте: vk.com/tvoya territoria Помощь подросткам онлайн
* Сайт: <http://www.твоятерритория.онлайн/>
* E-mail [tvoya\_territoria@mail.ru](mailto:tvoya_territoria@mail.ru)
* Служба психологической помощи детям и подросткам онлайн: «Помощь рядом»: сайт <http://pomoschryadom.ru/>
* Портал «Я Родитель»: <http://www.ya-roditel.ru>

**Региональные:**

* БФ «Дорога к дому», телефон оперативной помощи: (8202) 288-588
* Уполномоченный по правам ребенка в Вологодской области Службы по правам ребенка Правительства области: Телефон: (8172) 23-00-30 доб.7731, 7735 Факс: (8172) 23-00-30
* БУ ВО «Областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

г. Вологда, Поселковый пер., д. 3

(8172) 53-03-70 (регистратура)

Телефон социально-психологической поддержки «Перекресток»:

(8172) 51-39-86 (понедельник-пятница, 12.00-16.00)

* Служба экстренной телефонной психологической помощи (г.Вологда):

53-18-61, 51-35-35 (17.00 – 7.00)

* Телефон доверия психологической службы УМВД по Вологодской области:

50-57-93 (с 8.00 до 17.00)

* БУЗ ВО «Вологодская областная психиатрическая больница»:

Амбулаторное детское отделение, прием детских психиатров и психологов: Понедельник-пятница, 8.00-19.00, суббота: 8.00-12.00- дежурный прием.

Адрес: г. Вологда, ул. Залинейная, 22 Е.

Телефоны регистратуры – 21-86-45, 21-75-70.

Если Вы обнаружили подозрительную группу в социальных сетях:

* Управление Роскомнадзора по Вологодской области (блокировка групп и страниц в социальных сетях):

г. Вологда, Советский проспект, д.107, 2 этаж

E-mail: [rsockanc35@rkn.gov.ru](mailto:rsockanc35@rsoc.ru). Сайт: <http://35.rkn.gov.ru/contacts/> - «Сформировать обращение»

Телефон: (8172) 75-95-26 (приемная)

Чтобы сделать это, нужно зайти на сайт <https://eais.rkn.gov.ru/feedback/> и заполнить все необходимые графы.

Можно обратиться к специалистам из Лиги безопасного интернета <http://www.ligainternet.ru/hotline/suicide.php>