КАЗАХСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ

НАО «НАЦИОНАЛЬНЫЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ «ӨРКЕН»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

«ВЫЯВЛЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА НАСИЛИЯ И САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ»

Заметим.
Услышим.
Поддержим.



АЛМАТЫ • 2026

Рекомендовано Научно-методическим советом НАО «Национальный научно-практический институт благополучия детей «ӨРКЕН» (протокол № ___ от «___» _____ 2026 года)

Выявление и профилактика насилия и самоповреждающего поведения у обучающихся. Методические рекомендации для сотрудников организаций образования. – Алматы: Национальный научно-практический институт благополучия детей «Өркен», 2026. – ___ с.

Рецензенты:

1. Молдабекова С.К.доктор PhD ассоциированный профессор кафедры педагогики и психологии университет имени Ш.Уалиханова
2. Мырзабекова Г.Р. педагог-психолог «педагог-исследователь» школа №15 г.Шымкент
3. Тобыкаева С.М. психолог-консультант Центра методической и психологической поддержки и защиты прав детей области Жетiсу

Настоящие методические рекомендации предназначены для педагогов, педагогов–психологов, социальных педагогов, классных руководителей, администрации организаций образования и других сотрудников, участвующих в обеспечении безопасности и благополучия обучающихся. Пособие направлено на формирование единого подхода к раннему выявлению, безопасному реагированию и профилактике насилия, буллинга, кибербуллинга и самоповреждающего поведения среди детей и подростков.

СОДЕРЖАНИЕ

	АННОТАЦИЯ	
	ВВЕДЕНИЕ	**4**
ГЛАВА 1	**ПОНЯТЬ И ЗАМЕТИТЬ: КОГДА РЕБЕНКУ НУЖНА ПОМОЩЬ**	**5**
1.1	**Насилие – это не всегда синяки**	**6**
1.2	**Самоповреждение – крик, который не слышен словами**	**21**
1.3	**На что обратить внимание: тревожные сигналы**	**34**
1.4	**Когда ребенок молчит: что за этим стоит**	**36**
ГЛАВА 2	**ПОДОЙТИ. БЕЗОПАСНОЕ РЕАГИРОВАНИЕ**	**39**
2.1	**Безопасный разговор**	**42**
2.2	**Чего лучше избегать и почему это важно**	**44**
2.3	**Взаимодействие с родителями: как говорить о тревожной ситуации**	**47**
ГЛАВА 3	**ПЕРЕДАТЬ И ДЕЙСТВОВАТЬ**	**52**
3.1	**Командная работа: роли и ответственность специалистов**	**53**
3.2	**Алгоритм действий: от выявления до сопровождения**	**62**
3.3	**Типичные ошибки реагирования и пути их предупреждения**	**68**
ГЛАВА 4	**ПРЕДУПРЕДИТЬ. ПРОФИЛАКТИКА НАСИЛИЯ И САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ**	**78**
4.1	**Атмосфера класса: десять практик ежедневной профилактики**	**81**
4.2	**Как отличить возрастные трудности от тревожных сигналов**	**84**
4.3	**Буллинг и кибербуллинг: как остановить и не навредить**	**86**
ГЛАВА 5	**ПРАКТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА**	**92**
5.1	**Чек–лист ежедневного наблюдения**	**96**
5.2	**Экстренная памятка: что делать и куда направлять**	**97**
5.3	**Памятка для родителей**	**99**
5.4	**Готовые занятия с обучающимися**	**102**

5.5	**Тренинг для педагогов «Заметить и не навредить»**	**103**
5.6	**Профилактические акции**	**105**
5.7	**Практические кейсы для обсуждения**	**107**
5.8	**Документирование и конфиденциальность**	**111**
	Заключение	**124**

АННОТАЦИЯ

Настоящие методические рекомендации предназначены для педагогов–психологов, классных руководителей, социальных педагогов, администрации организаций образования, педагогов и других сотрудников, участвующих в обеспечении безопасности и благополучия обучающихся.

Пособие раскрывает вопросы раннего выявления насилия, самоповреждающего поведения и других признаков эмоционального неблагополучия у детей и подростков, а также содержит практические алгоритмы реагирования в кризисных ситуациях.

Особое внимание уделено распознаванию тревожных сигналов, особенностям безопасного взаимодействия с ребенком, организации междисциплинарного сопровождения, взаимодействию с родителями и профилактической работе в организации образования.

В рекомендациях представлены практические инструменты, которые могут использоваться в ежедневной деятельности специалистов: чек–листы наблюдения, алгоритмы действий, памятки, маршруты помощи, профилактические мероприятия, тренинговые занятия и практические кейсы.

Методические рекомендации имеют прикладной характер и могут использоваться как рабочий навигатор для организации раннего выявления рисков, оказания своевременной помощи воспитанниками, профилактики насилия и самоповреждающего поведения, а также совершенствования системы психологической безопасности в организации образования.

Для кого это пособие и что вы из него возьмете

Кому адресовано	**Что получит читатель**
Педагоги–психологи	Алгоритмы выявления и сопровождения обучающихся группы риска
Классные руководители и педагоги	Практические ориентиры для наблюдения и безопасного реагирования
Социальные педагоги	Маршруты помощи и межведомственного взаимодействия
Администрация организаций образования	Подходы к организации системы профилактики и командной работы
Все сотрудники организации образования	Четкое понимание своей роли в раннем выявлении и поддержке обучающихся

Главная задача рекомендаций – помочь специалистам своевременно заметить ребенка, нуждающегося в помощи, правильно отреагировать на тревожные сигналы и организовать поддержку до того, как ситуация перейдет в кризисную стадию.

ВВЕДЕНИЕ

О чем это пособие

Безопасность ребенка в организации образования не появляется сама по себе. Она складывается из ежедневного внимания взрослых, качества общения, доверия между ребенком и специалистами, готовности школы замечать тревожные изменения и действовать не тогда, когда ситуация уже стала очевидной, а значительно раньше. Сегодня перед педагогом, классным руководителем, педагогом–психологом, социальным педагогом, администрацией и другими сотрудниками организации образования стоит важная задача: не просто проводить воспитательную и профилактическую работу, Своевременно распознавать ситуации, в которых ребенку требуется помощь, устанавливать с ним доверительный контакт, оказывать первичную поддержку и обеспечивать дальнейшее сопровождение с привлечением необходимых специалистов. На практике именно в момент первого тревожного сигнала возникает больше всего вопросов.

Что считать серьезным признаком, а что может быть обычной возрастной трудностью?

Как подойти к ребенку, чтобы не напугать и не закрыть его еще сильнее?

Что можно сказать, а каких фраз лучше избегать?

Кому передать информацию?

Как говорить с родителями?

Как не остаться с ситуацией один на один?

Данные рекомендации рассматривают раннее выявление и реагирование не как разовую беседу или отдельное мероприятие, а как

систему совместных действий всех сотрудников организации образования. Каждый взрослый видит ребенка в своей ситуации: педагог – на уроке, классный руководитель – в общении с классом, медицинский работник – при обращении за помощью, сотрудник столовой – во время обеда, охранник или вахтер – при входе в школу.

Пособие помогает пройти понятный путь: **ЗАМЕТИТЬ → ПОДОЙТИ → ПЕРЕДАТЬ И ДЕЙСТВОВАТЬ → ПРЕДУПРЕДИТЬ → ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИНСТРУМЕНТЫ**

Такой маршрут позволяет не растеряться в сложной ситуации, понять свою роль и действовать последовательно. В пособии насилие, буллинг, кибербуллинг и самоповреждающее поведение рассматриваются не только как отдельные проблемы, а как сигналы неблагополучия, которые требуют внимательного отношения, командной работы и своевременной помощи ребенку. Методические рекомендации имеют прикладной характер и могут использоваться как рабочий навигатор для педагогов, педагогов-психологов, социальных педагогов, классных руководителей, администрации и всех сотрудников организации образования. Материалы пособия включают алгоритмы действий, чек-листы наблюдения, памятки, практические кейсы, схемы взаимодействия, рекомендации по разговору с ребенком и родителями, а также профилактические инструменты, которые можно применять в ежедневной работе.

В первой главе раскрывается, как понять состояние ребенка и на какие признаки следует обращать внимание. Рассматриваются проявления насилия, самоповреждающего поведения, тревожные сигналы и причины, по которым дети часто молчат о своих переживаниях.

Во второй главе представлены рекомендации по безопасному первому реагированию: как начать разговор, какие слова помогают установить контакт, каких реакций следует избегать и как взаимодействовать с родителями в тревожной ситуации.

В третьей главе описывается алгоритм действий в школе: командная работа, распределение ролей, порядок передачи информации, конфиденциальность и типичные ошибки реагирования.

В четвертой главе рассматриваются вопросы профилактики: создание поддерживающей атмосферы в классе, отличие возрастных трудностей от тревожных сигналов, профилактика буллинга и кибербуллинга.

Пятая глава содержит практический инструментарий специалиста: чек-листы, памятки, готовые занятия, тренинг для педагогов, профилактические акции и кейсы для обсуждения.

Методические рекомендации ориентированы на то, чтобы быть полезными не только специалистам с большим опытом, но и начинающим педагогам, классным руководителям, молодым педагогам-психологам, а также сотрудникам, которые не являются педагогами-психологами, но ежедневно находятся рядом с детьми. Если взрослые умеют распознавать сигналы неблагополучия и действуют как единая команда, ребенок получает возможность своевременно получить поддержку, защиту и необходимую помощь.

> **Цель пособия**
> Помочь специалистам образования вовремя заметить тревожные сигналы, грамотно отреагировать и организовать

помощь ребенку, столкнувшемуся с насилием, буллингом или самоповреждающим поведением.

Что получит педагог после изучения пособия?



ГЛАВА 1
ПОНЯТЬ И ЗАМЕТИТЬ: КОГДА РЕБЕНКУ НУЖНА ПОМОЩЬ

Работая в организации образования, мы ежедневно встречаем десятки детей. Мы видим их на уроках, переменах, школьных мероприятиях, во время общения со сверстниками и взрослыми.
Большинство дней проходят обычно. Но иногда за привычным поведением ребенка начинают появляться изменения, которые могут говорить о том, что ему нужна помощь. Проблема заключается в том, что тревожные ситуации редко начинаются очевидно. Чаще всего они появляются постепенно. Ребенок становится замкнутым или, наоборот, раздражительнее. Начинает избегать общения. Теряет интерес к привычным занятиям. Чаще остается один. Меняется его настроение, внешний вид или отношение к учебе. По отдельности такие изменения могут казаться случайными. Но именно из них нередко складывается картина неблагополучия. Поэтому раннее выявление начинается не с поиска проблемы, а с умения замечать изменения и задавать себе простой вопрос:

Главный ориентир специалиста – не сам признак, а изменения. Задайте себе простой вопрос: «Что изменилось в этом ребенке по сравнению с тем, каким он был раньше?»

В этой главе мы рассмотрим наиболее распространенные формы насилия, особенности самоповреждающего поведения, тревожные сигналы, требующие внимания взрослых, а также причины, по которым дети не всегда готовы говорить о своих переживаниях.

Главная задача этой главы – помочь специалистам увидеть то, что часто остается незамеченным в повседневной школьной жизни.

1.1 Насилие – это не всегда синяки

Когда взрослые слышат слово *«насилие»,* чаще всего возникают вполне понятные ассоциации: синяки, травмы, слезы, жалобы ребенка или очевидная угроза его безопасности. Однако в реальной жизни все выглядит значительно сложнее. Многие дети, переживающие насилие, продолжают посещать школу, выполнять задания, улыбаться окружающим и ничем не выделяться среди сверстников. Некоторые из них годами никому не рассказывают о происходящем. Именно поэтому сотрудники организации образования редко сталкиваются с очевидной картиной. Гораздо чаще они замечают отдельные изменения в поведении, настроении или отношениях ребенка. В этой ситуации важно помнить: задача взрослого не искать доказательства и не делать выводы раньше времени. Намного важнее вовремя обратить внимание на изменения и не оставить их без внимания. Давайте рассмотрим, почему насилие далеко не всегда выглядит так, как мы привыкли представлять о своей боли напрямую.

Ребенок, переживающий насилие, страх, унижение или тяжелые внутренние переживания, не всегда приходит к взрослому со словами: «Мне нужна помощь». Гораздо чаще он подает сигналы через свое поведение, настроение, отношения со сверстниками, изменения в успеваемости или внешнем виде. Поэтому задача сотрудников организации образования – не искать доказательства, а замечать изменения.

Этот раздел не про сложные психологические термины. Он про обычные школьные будни. Про то, что можно увидеть на уроке, на

перемене, в столовой, в раздевалке, во время дежурства в коридоре или при встрече ребенка утром у входа в школу.

Небольшая история для размышления

Представьте двух учеников из одной школы.

Айдар, 14 лет.

В последние недели он стал необычно тихим. Перестал поднимать руку на уроках. Все чаще сидит один. На переменах не подходит к друзьям. Избегает разговоров и старается быть незаметным.

Классный руководитель думает:

«Подростковый возраст. Наверное, просто такой период.»

Данияр, 14 лет.

Наоборот, стал вспыльчивым и раздражительным. Резко реагирует на замечания. Несколько раз вступал в конфликты с одноклассниками.

Учителя говорят:

«Стал трудным ребенком.»

На первый взгляд эти подростки совершенно разные. Но причина их поведения может быть одной и той же. Оба ребенка живут в ситуации насилия в семье. Просто каждый переживает боль по–своему. Один замыкается и старается исчезнуть из поля зрения взрослых. Другой защищается через агрессию и протест. Айдара заметили только через несколько месяцев – когда ситуация стала критической. Данияра заметили сразу, но все внимание было направлено на его поведение, а не на причины, которые за ним стояли.

Важно помнить

Универсального «портрета ребенка, переживающего насилие» не существует. Один ребенок становится тихим и незаметным. Другой – тревожным и плаксивым. Третий – агрессивным и конфликтным. Четвертый продолжает улыбаться и хорошо учиться, скрывая переживания от окружающих. Поэтому главный ориентир для взрослого – не сам признак, а изменения. Если ребенок изменился по сравнению с тем, каким был раньше, это повод остановиться и внимательно посмотреть на ситуацию. Именно изменения в поведении, эмоциональном состоянии, отношениях со сверстниками или внешнем виде чаще всего становятся первыми сигналами того, что ребенку может потребоваться помощь. Важно не ждать появления серьезной проблемы. Чем раньше замечен тревожный сигнал, тем больше возможностей помочь ребенку сохранить безопасность, здоровье и благополучие.

Почему это важно

Большинство случаев насилия не начинаются с синяков, слез или прямых жалоб. Чаще всего все начинается гораздо раньше. Ребенок становится замкнутым. Перестает общаться со сверстниками. Начинает часто болеть. Теряет интерес к учебе. Вспыхивает из–за мелочей или, наоборот, становится слишком незаметным. Такие изменения легко объяснить усталостью, возрастом, особенностями характера или очередным подростковым кризисом. Именно поэтому тревожные сигналы нередко остаются незамеченными. Когда же проблема становится очевидной для всех, ситуация часто продолжается уже длительное время, а ребенок все это время остается один на один со своими переживаниями.

Важно помнить: дети редко говорят о насилии напрямую. Гораздо чаще они рассказывают о своей боли поведением, эмоциями, поступками, отношением к себе и окружающим. Поэтому умение замечать ранние сигналы – это не просто профессиональный навык педагога. Это часть системы защиты ребенка. Иногда вовремя замеченное изменение в поведении становится первым шагом к помощи, поддержке и безопасности. Насилие в отношении детей бывает **четырех основных видов**. Важно понимать каждый – потому что они выглядят по–разному, имеют разные последствия и требуют разных реакций.



Физическое насилие

Это не только побои. Это любое умышленное причинение боли телу ребенка: удары, щипки, лишение еды или сна, принуждение к физическому труду. Иногда это называется «воспитанием» – но воспитание, причиняющее физическую боль, является насилием вне зависимости от намерений взрослого.

Как это выглядит в школе:

Арман каждый раз морщится, когда кто–то случайно задевает его плечо. На физкультуре всегда находит причину не переодеваться.
В жару носит кофту с длинными рукавами. На вопрос «что случилось?» отвечает: «Упал». Что может стоять за этим поведением? Одно «упал» – случайность. Но когда «упал» звучит каждую неделю, когда рукава не поднимаются даже в мае, когда ребенок вздрагивает от случайного прикосновения – это уже не случайность. Это сигнал.

Педагогу не нужно доказывать факт насилия. Не нужно расследовать и устанавливать виновных. Нужно одно – заметить и передать информацию дальше. Все остальное – не ваша задача. Ваша задача – не пройти мимо.

Психологическое (эмоциональное) насилие

Унижение, постоянная критика, угрозы, игнорирование, обесценивание чувств и личности ребенка. Это самый сложный для выявления вид насилия – следов нет, «все нормально с виду». Но последствия для развития личности – одни из самых тяжелых. Ребенок, которого годами унижают, начинает верить, что он «плохой», «никчемный», «мешает всем».

Как это может выглядеть в школе

Диана никогда не поднимает руку – даже тогда, когда точно знает правильный ответ. Если ее вызывают к доске, заметно волнуется и несколько раз переспрашивает, правильно ли она все делает. Любую похвалу воспринимает с недоверием. На слова учителя:
– Молодец, сегодня ты отлично справилась. Тихо отвечает:
– Вы просто так говорите...
Однажды во время перемены подруга услышала от нее фразу:
– Мама говорит, что у меня все равно ничего не получится.

Диана произнесла это спокойно. Без слез. Без обиды. Как будто говорит о чем–то совершенно обычном. Именно это должно насторожить взрослого. Ребенок не спорит с этими словами. Не возмущается. Не защищается. Он уже поверил в них. За такими, на первый взгляд, незначительными фразами могут скрываться годы постоянной критики, унижения, сравнения с другими детьми, обесценивания достижений и чувств ребенка. Психологическое насилие редко заявляет о себе громко. Чаще всего оно проявляется тихо: в неуверенности, страхе ошибиться, неверии в собственные силы, убежденности, что ребенок недостаточно хорош.

Поэтому важно слышать не только то, что ребенок говорит о себе, но и то, чьими словами он говорит.



На что обратить внимание

– Психологическое насилие не оставляет видимых следов – но его признаки можно заметить, если смотреть внимательно:

– Постоянное самообесценивание: *«У меня все равно не получится», «Я хуже всех»*

– Болезненная реакция на любую критику – слезы, уход в себя, вспышки

– Страх ошибиться – не ситуативный, а фоновый, постоянный

– Неверие в похвалу – воспринимает ее как ложь или насмешку

– Фразы, которые не должны звучать из уст ребенка: *«Лучше бы меня не было», «Я всем мешаю»*

– Апатия, отсутствие интереса к тому, что раньше нравилось

Что делать педагогу

Не пытайтесь «переубедить» ребенка прямо на месте. Не говорите *«ну что ты, ты же умный»* – он не поверит. Один ваш комплимент не перевесит годы унижений дома.

Но вы можете сделать кое-что важное:

– Фиксировать конкретные фразы и эпизоды – с датами

– Не обесценивать и не торопиться успокоить – просто выслушать

– Передать наблюдения педагогу–психологу

– Поддерживать ровный, доброжелательный контакт каждый день – без давления

– Быть тем взрослым, который говорит с ребенком уважительно – всегда

Иногда именно школа становится единственным местом, где ребенку говорят: *ты важен, ты справляешься, я рад(-а) тебя видеть.* Это не мелочь. Для некоторых детей – это спасательный круг.

Психологическое насилие не оставляет синяков – но оставляет убеждения. Убеждение, что ты плохой. Что ты не заслуживаешь помощи. Что просить бесполезно. Именно эти убеждения потом мешают ребенку прийти к вам и сказать: *мне нужна ваша помощь.*

Чем раньше заметите – тем больше шансов, что он все–таки придет.

Сексуальное насилие

Сексуальное насилие является одним из самых скрытых видов насилия в отношении детей и подростков. В отличие от многих других ситуаций, ребенок редко приходит к взрослому со словами: «*Со мной произошло насилие».* Чаще всего он пытается справиться с

переживаниями самостоятельно, молчит из–за страха, чувства стыда, растерянности или угроз со стороны обидчика.

Поэтому первые сигналы нередко появляются не в рассказах ребенка, а в его поведении, эмоциональном состоянии, отношениях с окружающими или внезапных изменениях привычного образа жизни. Важно помнить: отсутствие прямого рассказа не означает отсутствие проблемы. Именно поэтому взрослым необходимо обращать внимание не на отдельный признак, а на совокупность изменений, которые раньше не были характерны для ребенка.

Как это может выглядеть в школе

Иногда тревожный сигнал звучит всего в одной фразе.

Айгерим, 7 лет, во время игры с куклами начала разыгрывать необычные сюжеты, которых раньше не было. При появлении одного из взрослых она резко замолкала и старалась уйти. Однажды тихо сказала: *«Дядя сказал, что это наш секрет».*

Для постороннего человека эти слова могут показаться случайными. Однако именно такие фразы нередко становятся первым сигналом неблагополучия. У подростков ситуация может выглядеть иначе. Ранее открытый и общительный ученик начинает избегать общения, резко меняет стиль одежды, становится тревожным, раздражительным или, наоборот, эмоционально отстраненным. Иногда появляются пропуски занятий, снижение успеваемости, нежелание посещать определенные места или встречаться с конкретными людьми. В каждом возрасте ребенок может говорить о пережитом по–разному.  Но во всех случаях задача взрослого остается одной –заметить изменения и отнестись к ним серьезно.

На что стоит обратить внимание:

- сексуализированные игры, сюжеты, высказывания или рисунки, не соответствующие возрасту ребенка;
- знания о сексуальных отношениях, которые значительно превышают возрастные особенности ребенка;
- внезапный страх перед конкретным человеком или категорический отказ оставаться с ним наедине;
- тревога, плач, сопротивление при необходимости посещать определенные места или встречаться с определенными людьми;
- упоминание «секретов» со взрослыми, особенно если ребенок говорит, что ему запрещали кому–либо рассказывать;
- жалобы на боль, дискомфорт или плохое самочувствие без понятного объяснения;
- резкие изменения поведения, настроения или привычного круга общения;
- повышенная тревожность, страхи, нарушения сна, эмоциональная нестабильность;
- избегание прикосновений или выраженный страх физического контакта;
- снижение успеваемости и концентрации внимания без очевидных причин;
- самоповреждающее поведение, рискованное поведение или проявления аутоагрессии;
- употребление фраз: «Я никому не могу сказать», «Мне не поверят», «Это моя вина», «Я не хочу об этом говорить»;

- возврат к более ранним формам поведения у младших школьников (детская речь, страх оставаться одному, повышенная зависимость от взрослых);
- социальная изоляция, замкнутость, потеря интереса к привычным занятиям у подростков и старшеклассников.

Важно помнить

Ни один из перечисленных признаков сам по себе не подтверждает факт сексуального насилия. Однако сочетание нескольких признаков, их устойчивость или резкое изменение поведения ребенка являются серьезным основанием для внимательного наблюдения и обращения к специалистам сопровождения. Главная ошибка взрослого –объяснить все возрастом, характером или «сложным периодом». Главная задача –заметить изменения и не оставить ребенка один на один со своей ситуацией.

Что делать, если вы услышали тревожный сигнал

Когда ребенок рассказывает что-то тревожное, взрослому хочется сразу все выяснить и понять. Но именно этого делать не нужно. Это не безразличие и не уход от ответственности. Это способ защитить ребенка. Каждый дополнительный вопрос может заставить его снова переживать случившееся. Кроме того, подробный опрос должны проводить специалисты, специально подготовленные для работы с такими ситуациями. Поэтому ваши действия должны быть простыми и спокойными.

– *Выслушайте ребенка внимательно и без лишних эмоций.*
– *Не показывайте шок, ужас или недоверие.*
– *Скажите:*
– *«Спасибо, что рассказал(-а) мне об этом.»*

– *«Ты правильно сделал(-а), что сказал(-а).»*

– *«Я тебе верю.»*

– *Не задавайте уточняющих вопросов о подробностях произошедшего.*

– *Не обещайте хранить все в тайне.*

– *Запишите дословно то, что сказал ребенок, а также свои наблюдения.*

– *В тот же день передайте информацию педагогу–психологу и администрации.*

После этого ситуацию сопровождают специалисты, которые обладают необходимой подготовкой и полномочиями. Ваша роль в этот момент очень важна, но она не заключается в расследовании. Ваша задача – услышать, поверить и своевременно передать информацию тем, кто сможет организовать дальнейшую помощь Самое болезненное, что может услышать ребенок в такой ситуации:

«Ты все придумал(-а).»

«Такого не может быть.»

«Наверное, ты что-то неправильно понял(-а).»

После таких слов ребенок часто перестает доверять взрослым и больше не пытается рассказать о том, что с ним происходит.

А иногда одно простое и спокойное: «Я тебе верю» становится первым шагом к безопасности и помощи

Пренебрежение (заброшенность): когда ребенок остается без необходимой заботы

Не всегда неблагополучие выглядит как грубость, крики или физическое насилие. Иногда ребенок приходит в школу без видимых травм, но при этом живет в условиях, где его базовые потребности

остаются без внимания. Ему может не хватать еды, одежды по сезону, медицинской помощи, чувства безопасности или простого эмоционального участия взрослых. Пренебрежение часто остается незамеченным именно потому, что не выглядит как острый кризис. Оно развивается постепенно и становится для ребенка частью повседневной жизни. Важно понимать: пренебрежение не всегда связано со злым умыслом родителей. Иногда взрослые сами находятся в сложной жизненной ситуации, испытывают серьезные материальные трудности, эмоциональное истощение, зависимость или не справляются с родительскими обязанностями. Однако независимо от причин последствия для ребенка остаются одинаковыми – он растет без необходимой поддержки, заботы и чувства защищенности.

Как это может выглядеть в школе

Иногда тревожные сигналы проявляются не по отдельности, а складываются в общую картину.

Например, учитель замечает, что ученик регулярно приходит в школу голодным и просит добавку в столовой. Медицинский работник обращает внимание на неопрятный внешний вид и отсутствие сезонной одежды. Классный руководитель видит, что родители месяцами не отвечают на звонки и не интересуются успехами ребенка.

Каждый из этих признаков сам по себе еще не говорит о пренебрежении. Но когда они повторяются и наблюдаются одновременно, ситуация требует внимания специалистов.

Практический кейс

СИТУАЦИЯ

Ученик 4 класса часто приходил в школу без завтрака. В холодное время года носил легкую куртку, а на родительские собрания

никто из взрослых не приходил. Во время беседы ребенок спокойно сказал:

«Мама работает допоздна. Мы редко видимся. Я сам все делаю.»

Педагог сначала решил, что семья просто занята. Однако позже выяснилось, что ребенок регулярно остается дома один, часто пропускает прием пищи и практически не получает внимания со стороны взрослых.

На что важно обратить внимание

- ребенок часто выглядит голодным или уставшим;
- регулярно приходит в грязной или неподходящей по сезону одежде;
- не получает необходимую медицинскую помощь;
- часто говорит, что дома никого нет;
- долгое время остается без внимания со стороны родителей;
- родители не выходят на связь со школой без объективных причин;
- ребенок выглядит эмоционально одиноким и лишенным поддержки.

Главное помнить

Пренебрежение не всегда заметно сразу. Оно редко проявляется через один яркий сигнал. Чаще всего это множество небольших признаков, которые повторяются изо дня в день. Именно поэтому внимательность взрослых и обмен наблюдениями между сотрудниками школы помогают увидеть ситуацию раньше, чем ее последствия станут серьезной угрозой для благополучия ребенка.

Что важно помнить

Наблюдательность – это не врожденный талант, а профессиональный навык, который можно и нужно развивать. Чем раньше взрослый замечает изменения в поведении ребенка, тем больше

возможностей вовремя оказать помощь и предотвратить серьезные последствия.

Поэтому важно не только знать тревожные признаки, но и понимать, как действовать в повседневной работе.

Как действовать на практике

№	Рекомендация
1	**Наблюдайте регулярно, а не только в кризисных ситуациях.** Выработайте привычку замечать изменения в поведении, внешнем виде, настроении и общении обучающихся.
2	**Используйте структурированное наблюдение.** Ведите краткие записи по детям, вызывающим беспокойство. Даже несколько наблюдений, зафиксированных вовремя, могут помочь увидеть общую картину.
3	**Не ждите, что ситуация разрешится сама собой.** Если что–то настораживает, лучше обсудить это со специалистами сопровождения, чем упустить важный сигнал.
4	**Разграничивайте роли.** Задача педагога – заметить, зафиксировать и передать информацию. Диагностика, оценка ситуации и принятие дальнейших решений относятся к компетенции специалистов.
5	**Доверяйте своей профессиональной интуиции.** Если поведение ребенка вызывает устойчивое беспокойство, это повод присмотреться внимательнее. Практика показывает, что многие серьезные ситуации начинались именно с ощущения: «С этим ребенком что–то не так».

Однако даже самые внимательные и неравнодушные педагоги могут допускать ошибки. Чаще всего они возникают не из–за

безразличия, а из–за желания помочь быстро или уверенности, что ситуация не настолько серьезна. Поэтому важно знать не только правильные действия, но и типичные ошибки, которые могут помешать своевременному оказанию помощи ребенку.

На что обратить внимание: типичные ошибки

Ошибка	Почему это опасно	Как правильно
«Я не уверен – лучше не буду вмешиваться»	Промедление усугубляет ситуацию; ребенок остается без защиты	Наблюдать внимательнее; при сомнении – консультироваться с коллегой
Расспрашивать ребенка о деталях насилия	Дополнительная травматизация; нарушение следственных действий	Выслушать то, что ребенок говорит сам; специальный опрос – задача подготовленных специалистов
«Семья выглядит благополучной»	Насилие происходит в любых семьях независимо от достатка и статуса	Реагировать на сигналы, а не на «образ» семьи
Брать обещание с ребенка «никому не говорить»	Ребенок оказывается в ловушке, его доверие подорвано	Честно объяснять, что информация будет передана для его защиты

Работая с детьми, важно помнить одну простую вещь: не всякая боль становится видимой сразу. Иногда ребенок плачет и просит помощи.

Иногда злится и конфликтует со всеми вокруг. А иногда продолжает улыбаться, ходить на уроки и делать вид, что все в порядке.

Но даже в этом случае переживания никуда не исчезают. Каждый ребенок по-своему справляется со страхом, обидой, чувством одиночества или внутренним напряжением. Кто-то ищет поддержку у взрослых, кто-то замыкается в себе, а кто-то долгое время пытается справиться со своими переживаниями самостоятельно.

Именно поэтому за внешне обычным поведением могут скрываться чувства, о которых ребенок не умеет или не решается говорить. Порой эта внутренняя боль становится настолько сильной, что подросток начинает искать способы хоть ненадолго ее заглушить.
Не потому, что хочет привлечь внимание.
Не потому, что «делает это назло». А потому, что в этот момент не знает другого способа справиться со своими переживаниями.

Насилие может оставлять следы не только в жизни ребенка, но и в его эмоциональном состоянии. Иногда переживания становятся настолько сильными, что подросток начинает искать способы справиться с внутренней болью самостоятельно. Одним из таких способов может стать самоповреждающее поведение. Чтобы правильно реагировать на подобные ситуации, важно понимать, что стоит за такими поступками и почему подростки прибегают к ним.

1.2 Самоповреждение – крик, который не слышен словами

Представьте: внутри накопилось столько боли, тревоги, обиды или отчаяния, что подобрать слова уже невозможно. Рассказать кому-то страшно. Попросить

помощи трудно. Кажется, что никто все равно не поймет. И тогда тело становится единственным способом показать то, что происходит внутри. Именно так часто выглядит самоповреждающее поведение.

Самоповреждение – это когда подросток намеренно причиняет вред своему телу, но не с целью уйти из жизни. Чаще всего это порезы, царапины, ожоги, удары о твердые поверхности. За этим почти никогда не стоит желание умереть. За этим часто скрываются тяжелые переживания, с которыми ребенок пока не знает, как справиться по-другому.

Самоповреждение – это способ справиться с внутренней болью

Чаще всего подросток причиняет себе вред не для того, чтобы уйти из жизни, а потому что не знает другого способа справиться с тяжелыми чувствами и переживаниями.

За каждым таким поступком стоит потребность в поддержке, понимании и помощи.

Самые распространенные формы самоповреждения:

Форма самоповреждения	Как проявляется
 Порезы кожи	Чаще на руках, бёдрах, животе. Подростки нередко скрывают следы под длинной одеждой.
 Ожоги	Намеренное прижигание кожи сигаретой, зажигалкой, горячими предметами.
 Удары о твёрдые поверхности	Удары головой, кулаками или телом о стены, столы и другие твёрдые поверхности.
 Вырывание волос, ресниц, бровей	Навязчивое выдёргивание волос на голове, бровях или ресницах.
 Расчёсывание кожи до крови	Повторяющееся расчёсывание кожи ногтями или острыми предметами до появления ран.

Почему подростки причиняют себе вред?

Для большинства взрослых самоповреждение остается одной из самых сложных и тревожных тем. Увидев следы порезов, ожогов или других повреждений, взрослые часто испытывают растерянность, страх или непонимание. Возникают вопросы:

Почему ребенок делает это с собой?

Это попытка привлечь внимание?

Это связано с суицидом?

Как реагировать правильно?

Чтобы ответить на эти вопросы, важно посмотреть не только на сам поступок, но и на переживания, которые стоят за ним.

В большинстве случаев самоповреждение является не желанием причинить себе вред ради самого вреда, а способом справиться с эмоциональной болью, внутренним напряжением, чувством

одиночества или безысходности. Поэтому за внешними проявлениями важно увидеть ребенка, который пытается справиться с тем, с чем пока не может справиться иначе. Подростковый возраст – непростое время. В этот период все переживается сильнее и острее. Обида кажется очень болезненной, ссора с друзьями – концом света, а одиночество – бесконечным. Иногда подростку трудно разобраться в своих чувствах. Еще труднее – рассказать о них кому–то другому. Не все умеют говорить о своей боли словами. Не все верят, что их поймут или смогут помочь. Когда переживания долго остаются внутри, становится все тяжелее справляться со своими чувствами. И тогда некоторые подростки ищут способ хоть ненадолго почувствовать облегчение.

Для самого подростка самоповреждение может быть попыткой:

- отвлечься от тяжелых мыслей и переживаний;
- Справиться с тревогой, обидой, злостью или другими тяжелыми чувствами;
- почувствовать, что он хоть что-то контролирует в своей жизни;
- показать свою боль, когда не получается рассказать о ней словами;
- справиться с чувством пустоты или одиночества;
- Наказать себя за ошибки или неудачи;
- дать понять окружающим: «Мне очень трудно. Мне нужна помощь».

Важно помнить: чаще всего подросток причиняет себе вред не потому, что хочет привлечь внимание или «делает это назло». За такими действиями обычно стоят сильные переживания, с которыми он пока не умеет справляться по-другому.

Именно поэтому взрослым важно видеть не только сам поступок, но и состояние ребенка. За следами на коже часто скрывается эмоциональная боль, о которой подросток не смог рассказать иначе.

Важно понимать: в большинстве случаев подросток причиняет себе вред не потому, что хочет умереть. Чаще это попытка справиться с невыносимыми чувствами здесь и сейчас.

Именно поэтому за самоповреждением важно видеть не только сам поступок, но и эмоциональную боль, которая стоит за ним.

Когда взрослые реагируют только на повреждения, они видят последствия. Когда пытаются понять переживания ребенка – появляется возможность оказать настоящую помощь.

Чтобы лучше понять, что может стоять за таким поведением, рассмотрим наиболее распространенные причины самоповреждения.

Причина	**Что за этим стоит**
Физическая боль отвлекает от эмоциональной	Острое физическое ощущение «перекрывает» невыносимую душевную боль – хотя бы на время
Ощущение контроля	«Хоть что–то я контролирую» – в ситуации, когда все остальное кажется неуправляемым
Почувствовать себя живым	При сильном эмоциональном онемении боль подтверждает: «Я существую»
Наказание себя	«Я заслуживаю боли» – часто связано с глубоким чувством вины или стыда
Сигнал о помощи	Когда слов нет, тело становится способом передать: «Мне очень плохо»

Важно: самоповреждение и суицидальный риск – разные вещи, но они могут сосуществовать. Всегда оценивайте оба аспекта. Подросток с длительным самоповреждением имеет повышенный риск перехода к суицидальному поведению.

Суицидальное поведение связано с ощущением безвыходности, когда ребенок не видит смысла жить дальше или прямо говорит о желании умереть.

На что обратить внимание	**Самоповреждающее поведение**	**Суицидальное поведение**
Что стоит за поведением	Попытка справиться с тяжелыми переживаниями, эмоциональной болью, тревогой или чувством безысходности	Желание прекратить жизнь или убежденность, что другого выхода нет
Отношение к жизни	Подросток, как правило, хочет жить, но не знает, как справиться со своим состоянием	Может говорить, что не хочет жить, не видит будущего или смысла продолжать жить
Как это может проявляться	Следы порезов, ожогов или других повреждений; стремление скрывать их; чувство стыда и нежелание обсуждать ситуацию	Разговоры о смерти, прощание с близкими, тревожные сообщения, раздача личных вещей, высказывания о бессмысленности жизни
Что делать взрослому	Сохранять спокойствие, не осуждать, не оставлять ситуацию без внимания, организовать помощь и сопровождение	Немедленно обеспечить безопасность ребенка и незамедлительно подключить педагога–психолога,

		администрацию, родителей и профильных специалистов
Что важно помнить	Самоповреждение не является «безобидным поведением» и всегда требует внимания взрослых	Любые суицидальные высказывания или намерения требуют серьезного отношения и срочного реагирования

Важно помнить: самоповреждение без суицидального намерения – это все равно серьезный сигнал. Это не «просто царапины» и не «подростковая демонстрация». За видимыми повреждениями часто скрываются сильное эмоциональное напряжение, чувство одиночества, внутренние переживания или неспособность справиться со своими чувствами другим способом. Без своевременной поддержки состояние ребенка может постепенно ухудшаться, а риск более серьезных кризисных проявлений – возрастать. Именно поэтому задача специалиста заключается не только в том, чтобы заметить тревожные признаки, но и понимать, как правильно реагировать на них. В такие моменты особенно важно сохранять спокойствие, избегать осуждения и действовать последовательно.

Давайте рассмотрим, какие практические шаги помогут оказать ребенку поддержку и не упустить время.

Как действовать на практике при обнаружении самоповреждения

Шаг	**Что делать**
1. Сохраните спокойствие	Ваша реакция – это первое, что ребенок считывает. Шок, ужас или агрессия закроют его немедленно

2. Поговорите наедине	Не при классе, не при других учителях. Найдите тихое, безопасное место
3. Используйте открытые вопросы	«Я вижу следы на твоей руке. Расскажи мне, что происходит?» – без обвинений
4. Сообщите родителям и педагогу-психологу	В тот же день. Лично, не через переписку
5. Не берите обещание «больше не делать»	Это не работает и создает у ребенка чувство вины при следующем эпизоде
6. Позаботьтесь о себе	Разговор о самоповреждении – это нагрузка. Используйте супервизию

На что обратить внимание

> «Это просто чтобы привлечь внимание» –даже если это так, это крик о помощи. Реагируйте.
>
> Не говорите: «Как ты мог(-ла) так поступить с родителями?» – это усиливает чувство вины.
>
> Не обещайте сохранить тайну – вы не сможете ее сохранить, и это подорвет доверие.
>
> Не заставляйте показывать повреждения публично – это унизительно и повторно травматично.

Таблица тревожных сигналов по зонам наблюдения

Зона наблюдения	**На что смотреть**	**Тревожный порог**

Внешний вид	Изменение стиля одежды, закрытая одежда не по погоде, ухудшение гигиены, похудение или резкий набор веса	Изменение длится более 2 недель или сочетается с другими признаками
Поведение в школе	Снижение успеваемости, пропуски, избегание мест или людей, раздача личных вещей	Систематические пропуски; раздача вещей – немедленный сигнал
Эмоциональное состояние	Апатия, тревожность, агрессивность, плаксивость, несоответствие аффекта ситуации	Устойчивое изменение длится более 2 недель
Отношения со сверстниками	Изоляция, исключение из группы, стал «мишенью» для насмешек	Любая систематическая изоляция или травля
Речь и темы	Разговоры о смерти, «лучше бы меня не было», прощальные высказывания	Любое высказывание о нежелании жить – немедленная реакция
Физические признаки	Следы порезов, синяки, жалобы на боли без медицинских причин	Любые следы самоповреждения – немедленная реакция

Рассмотрим несколько практических ситуаций, с которыми сотрудники организации образования могут столкнуться в своей

повседневной работе. Эти примеры помогут лучше понять, как могут выглядеть тревожные сигналы и на что важно обратить внимание взрослому.

КЕЙС

«Длинные рукава в мае

Разбор реального случая из практики школьного педагога-психолога

СИТУАЦИЯ

Классный руководитель 9-го класса заметила, что Алина – тихая, хорошо успевающая девочка – уже три недели носит кофту с длинными рукавами. На уроке физкультуры попросила освободить от занятий «из–за плохого самочувствия». На вопрос учительницы ответила:

«Просто замерзла».

Классный руководитель рассказала об этом педагогу-психологу. Педагог-психолог пригласила Алину на беседу под нейтральным предлогом («хочу поговорить о планах после школы»). В разговоре аккуратно спросила:

«Алина, я замечаю, что ты выглядишь уставшей в последнее время. Как ты себя чувствуешь?»

Алина сначала отрицала. На второй встрече – показала следы порезов на руках.

РАЗБОР: ЧТО ЗДЕСЬ ПРОИЗОШЛО

Подросток использовал привычные способы скрыть самоповреждение – закрытая одежда, нейтральные объяснения.

Прямой вопрос о порезах на первой встрече, скорее всего, вызвал бы отрицание и закрытость – это нормальная защитная реакция.

Именно поэтому сработал мягкий, ненаправленный вход в разговор через «как ты себя чувствуешь?» – без конкретного обвинения или вопроса о следах.

Две встречи вместо одной – нормальная практика. Доверие строится постепенно, и это важно принять.

ЧТО СРАБОТАЛО / ЧТО ВАЖНО ЗАПОМНИТЬ

✓ Внимание классного руководителя к маленькой детали (рукава в жару) стало отправной точкой для всей цепочки помощи

✓ Нейтральный повод для встречи снял давление и дал ребенку почувствовать безопасность – она пришла сама, без ощущения «меня поймали»

✓ Открытый вопрос об общем состоянии – не о порезах – создал пространство для разговора, в котором подросток мог выбирать, сколько открыть

✓ Готовность педагога-психолога к нескольким встречам без давления подтвердила: «Ты можешь не спешить. Я никуда не тороплюсь»

✓ Связка «классный руководитель → педагог-психолог» сработала как система: каждый выполнил свою роль и передал эстафету вовремя

Вывод по кейсу

На первый взгляд эта история может показаться незначительной. Всего лишь кофта с длинными рукавами, отказ от физкультуры и несколько коротких ответов. Ничего, что однозначно говорило бы о серьезной проблеме. Но именно так чаще всего и выглядят первые сигналы. Дети редко приходят к взрослым со словами: «Мне нужна помощь». Гораздо чаще они подают ее через изменения в поведении, внешнем виде, привычках или общении. Эти сигналы могут быть едва заметными, и именно поэтому так важно внимание взрослых к деталям.

В данной ситуации никто не пытался сразу выяснить правду, заставить ребенка признаться или показать руки. Вместо давления была внимательность. Вместо подозрений – спокойный интерес. Вместо допроса – разговор. Этот кейс напоминает о важном профессиональном принципе: за тревожным сигналом не всегда скрывается ответ, который можно получить за одну встречу. Иногда ребенку нужно время, чтобы убедиться, что рядом находится взрослый, который не осудит, не испугается и не отвернется. Именно поэтому раннее выявление начинается не с вопросов о порезах, насилии или кризисе. Оно начинается с внимательного взгляда, бережного отношения и готовности быть рядом.

Главный вывод: взрослые не всегда могут сразу увидеть проблему, но они могут заметить изменения. А вовремя замеченное изменение часто становится первым шагом к тому, чтобы ребенок получил необходимую помощь.

Почему подростки скрывают самоповреждение

Подростки часто скрывают следы не потому, что хотят обмануть взрослых. Чаще они боятся реакции.

Боятся, что взрослый испугается. Начнет кричать. Будет смотреть с ужасом или жалостью. Скажет: «Как ты могла?» или «Ты о нас подумала?» Ребенок и так несет много боли. Он не хочет становиться причиной новой тревоги, скандала или наказания. Поэтому самое важное в первый момент – сохранить спокойствие. Спокойствие взрослого не означает равнодушие. Оно означает: **«Я выдержу этот разговор. Ты можешь говорить дальше. Я рядом».**

Насилие и самоповреждающее поведение могут проявляться по–разному. Но почти всегда им предшествуют изменения, которые окружающие способны заметить раньше, чем ситуация станет

критической. Именно поэтому следующим шагом становится понимание того, какие сигналы требуют внимания взрослых и какие изменения нельзя оставлять без ответа.

1.3 На что обратить внимание – тревожные сигналы

Тревожные сигналы редко бывают очевидными. Чаще всего это маленькие изменения, которые по отдельности кажутся незначительными. Один тревожный признак еще не означает, что с ребенком точно происходит что–то опасное. Один синяк может быть после игры. Один грустный день – после плохого сна. Но если признаков несколько, если они повторяются, если ребенок заметно изменился – это уже повод не ждать, а подойти и обратить внимание.

Умение собирать эти «кусочки» в общую картину – ключевой навык специалиста. Именно поэтому важна системность: регулярное наблюдение по конкретным параметрам, а не реакция «по случаю».

Конечно, невозможно удержать в памяти все наблюдения о каждом ребенке. Кроме того, тревожные изменения редко появляются одновременно. Сегодня взрослый заметил, что ребенок стал более замкнутым. Через неделю обратил внимание на снижение успеваемости. Позже появились пропуски занятий или конфликты со сверстниками. По отдельности такие изменения могут казаться случайными. Но если посмотреть на них вместе, они начинают складываться в определенную картину. Однако даже когда ребенку трудно, он далеко не всегда готов обратиться за помощью. Многие взрослые удивляются: почему он ничего не сказал раньше?

На самом деле за детским молчанием почти всегда стоят причины, которые важно понимать каждому специалисту.

1.4 Когда ребенок молчит: что за этим стоит

Одна из самых сложных особенностей работы с детьми заключается в том, что ребенок далеко не всегда рассказывает о своих переживаниях напрямую. Иногда взрослым кажется, что если проблема действительно серьезная, ребенок обязательно попросит о помощи.

На практике все происходит иначе.

Дети и подростки могут долго скрывать свои переживания, отрицать очевидные трудности или делать вид, что все в порядке, даже когда внутри им очень тяжело. Причины такого молчания бывают разными: страх, стыд, чувство вины, недоверие, опасение последствий или убежденность в том, что взрослые все равно не смогут помочь.

Понимание этих причин помогает специалисту по–другому смотреть на поведение ребенка и выбирать более бережный путь к установлению контакта. Потому что помощь начинается не тогда, когда ребенок все рассказал, а тогда, когда рядом появляется взрослый, готовый услышать даже то, что пока не сказано словами. Кто–то боится наказания. Кто–то защищает близкого человека, даже если именно он причиняет боль. При длительном воздействии неблагоприятных факторов ребенок может постепенно воспринимать происходящее как нормальное явление и не обращаться за помощью, даже когда она объективно необходима.

Важно помнить: молчание ребенка – это не отказ от контакта. Очень часто это способ защитить себя. Именно поэтому понимание причин молчания – не теория и не абстрактные знания для педагога-психолога.

Это практический инструмент, который помогает выстраивать доверительный контакт. Когда специалист понимает, почему ребенок не готов говорить, он не торопит события, не давит вопросами и не

требует откровенности здесь и сейчас. Вместо этого он создает условия, в которых ребенок постепенно начинает чувствовать себя в безопасности. А безопасность – это то, с чего начинается любой разговор о трудностях. Прежде чем ребенок расскажет о своей боли, он должен убедиться в одном: рядом находится взрослый, который услышит, не осудит и постарается помочь.

Почему дети не говорят о насилии и самоповреждении

Причина молчания	Что за этим стоит	Как реагировать
«Мне не поверят»	Особенно если обидчик – авторитетный взрослый или популярный сверстник	Прямо говорить: «Я верю тебе»
«Станет хуже»	Реальный страх мести. Часто – обоснованный. Обидчик мог угрожать	Объяснять, как будет обеспечена безопасность
«Это моя вина»	Дети склонны принимать ответственность за то, что с ними происходит	Прямо и однозначно: «Это не твоя вина»
«Я предам семью»	Сильнейшее чувство лояльности, особенно при насилии внутри семьи	Не ставить перед выбором «я или семья»
«Взрослые не помогут»	Ребенок уже обращался и был отвергнут или высмеян	Показать своими действиями, что вы – другой взрослый
«Это нормально»	Если насилие длится давно – воспринимается как норма жизни	Называть вещи своими именами: «То, что с тобой

Причина молчания	Что за этим стоит	Как реагировать
		происходит – это не нормально»

В этой главе мы рассмотрели наиболее распространенные формы насилия, особенности самоповреждающего поведения, причины, по которым дети и подростки могут скрывать свои переживания, а также тревожные сигналы, которые требуют внимания взрослых.

Однако даже самые точные наблюдения не помогут ребенку, если взрослый не знает, что делать дальше. Можно заметить тревожный сигнал, но растеряться в разговоре. Можно искренне хотеть помочь, но случайно сказать слова, после которых ребенок закроется еще сильнее.

Можно заметить тревожный сигнал, но растеряться в разговоре. Можно искренне хотеть помочь, но случайно сказать слова, после которых ребенок закроется еще сильнее. Именно поэтому следующий шаг после наблюдения – безопасный контакт. Об этом – следующая глава.

ГЛАВА 2
ПОДОЙТИ. «Безопасное реагирование»

2.1 Безопасный разговор

Рано или поздно с такой ситуацией сталкивается каждый специалист. Вы замечаете, что ребенок изменился. Он стал необычно тихим, чаще грустит, избегает общения, выглядит уставшим или тревожным. Иногда ребенок сам говорит фразу, после которой становится понятно: что-то происходит.

Именно в этот момент возникает один из самых важных вопросов:

Что делать дальше?

На практике заметить тревожный сигнал бывает проще, чем начать разговор. Многие специалисты переживают:

«А вдруг я скажу что-то не так?»

«А если ребенок закроется?»

«А если я ошибаюсь и ничего серьезного не происходит?»

Такие переживания понятны. Каждому взрослому хочется помочь ребенку и при этом не навредить. Однако важно помнить: ребенку не нужен идеальный разговор. Ему нужен взрослый, рядом с которым можно чувствовать себя в безопасности. Очень часто дети рассказывают о своих переживаниях не тому, кто задает самые правильные вопросы, а тому, кому доверяют. Поэтому задача первого разговора заключается не в том, чтобы выяснить все обстоятельства и получить ответы на все вопросы.

Главная задача гораздо важнее – показать ребенку, что рядом есть взрослый, который готов выслушать, не осудит и поможет найти дальнейший путь поддержки. Именно с этого начинается безопасное

реагирование. Чтобы не растеряться в такой ситуации, полезно опираться на простой и понятный алгоритм действий.

Ребенку нужен взрослый, рядом с которым можно чувствовать себя в безопасности. Очень часто дети рассказывают о своих переживаниях не тому, кто задает самые правильные вопросы, а тому, кому доверяют.

Поэтому задача первого разговора – не выяснить все подробности и не получить ответы на все вопросы. Задача первого разговора гораздо проще и одновременно гораздо важнее: ***показать ребенку, что рядом есть взрослый, который готов выслушать, не осудит и постарается помочь.*** Иногда именно несколько спокойных фраз становятся началом пути к помощи. А иногда одно неосторожное замечание может надолго закрыть ребенка от дальнейшего общения.

Чаще всего трудности возникают тогда, когда взрослый начинает торопиться. Хочется сразу понять, что произошло. Получить ответы. Разобраться в ситуации. Защитить ребенка. Но чем сильнее давление, тем больше вероятность, что ребенок замкнется. Не менее тяжело дети воспринимают сильные эмоции взрослых – испуг, шок, возмущение или гнев. В этот момент ребенок начинает переживать не только из–за своей ситуации, но и из–за реакции взрослого. Поэтому первое правило безопасного разговора звучит очень просто:

Главное правило безопасного разговора:

Сначала спокойствие и контакт. Потом – все остальное.

В первые минуты гораздо важнее показать ребенку, что его слышат, принимают всерьез и готовы поддержать. Но что делать дальше?

Как начать разговор, если вас что–то насторожило? Какие слова помогут установить контакт, а какие могут заставить ребенка замкнуться еще сильнее? Чтобы не растеряться в такой ситуации, полезно опираться на простой и понятный алгоритм действий.

Он не заменяет профессионального опыта, но помогает выстроить разговор спокойно, бережно и последовательно.

Перед тем как начать

Прежде чем подходить к ребенку – подготовьтесь сами. Это займет две минуты.

– Выберите момент и место: не на перемене, не при других детях, не в конце урока. Идеально – спокойная обстановка, без спешки.

– Настройтесь на слушание: уберите телефон, будьте готовы к тому, что разговор может занять больше времени, чем вы планировали.

– Не планируйте результат: ваша задача не «узнать все» и не «решить проблему прямо сейчас». Ваша задача – создать безопасность.

– Помните: вы не следователь. Не уточняйте детали, не давите на подробности.

Как начать разговор

Самое сложное – первая фраза. Вот несколько рабочих вариантов:

Фразы, которые открывают контакт:

«Я заметил(-а), что в последнее время ты выглядишь немного иначе. Как ты?»

«Я хотел(-а) поговорить с тобой – не как учитель, а просто как взрослый, которому ты небезразличен(-а).»

«Мне не нужно, чтобы ты все рассказал(-а). Просто хочу, чтобы ты знал(-а): я рядом.»

«Если тебе сейчас тяжело – это нормально. Я не осужу.»

Как действовать на практике –пошаговый алгоритм

1	**Создайте безопасную обстановку** *Приватное место, закрытая дверь. Телефон убрать со стола. Расположение – рядом или под углом 90°, не «за столом начальника»*
2	**Начните с нейтрального контакта** *Несколько минут обычного разговора снижают напряжение. Не начинайте сразу с тревожной темы*
3	**Назовите то, что вы видите –без обвинений** *«Я заметил(–а), что в последнее время ты выглядишь уставшим(–ей). Как ты себя чувствуешь?»*
4	**Слушайте больше, чем говорите** *Открытые вопросы. Не перебивайте. Паузы – это нормально, давайте время на ответ*
5	**Не обещайте того, чего не можете выполнить** *«Я никому не расскажу» – не говорите этого. Вы будете обязаны сообщить. Это подрывает доверие*
6	**Будьте честны о следующих шагах** *«Я постараюсь сделать все, чтобы тебе помочь. И я буду честен(-на) с тобой о том, что буду делать дальше»*
7	**Завершите с опорой** *«Я рад(–а), что ты мне рассказал(–а). Ты не один(–на) в этом. Давай решим вместе, что делать дальше»*

8	**Не завершайте встречу без конкретного следующего шага** *Ребенок должен знать: «Мы встретимся снова. Я не исчезну»*

Фразы, которые закрывают контакт – избегайте их:

«Ну рассказывай, что случилось» – звучит как допрос

«Не переживай, все будет хорошо» – обесценивает

«Ты должен(-на) мне сказать» – создает давление

«Я все равно узнаю» – разрушает доверие

«Почему ты молчал(-а)?» – вызывает вину

Во время разговора

Если ребенок начал говорить – самое важное сейчас: слушать, не перебивать, не оценивать.

Что делать	**Что не делать**
Кивать, поддерживать взглядом, говорить «я слышу тебя»	Перебивать, торопить, заканчивать фразы за ребенка
Перефразировать: «Правильно я понимаю, что...» Принимать паузы – молчание это тоже часть разговора	Давать советы сразу – это останавливает рассказ Выражать ужас, шок, осуждение – это пугает ребенка
Говорить о чувствах: «Это звучит очень тяжело»	Обещать сохранить тайну – вы не сможете это гарантировать

Что делать	Что не делать
В конце – объяснить, что произойдет дальше	Оставлять ребенка в неизвестности о следующих шагах

Что сказать в конце разговора

Завершение разговора так же важно, как начало. Ребенок должен уйти с ощущением, что его услышали – и что он не один.

Как завершить:

«Спасибо, что доверился(-ась) мне. Это смелость.»

«Я не оставлю тебя с этим одного. Мы сделаем следующий шаг вместе.»

«Я расскажу об этом педагогу-психологу – не для того, чтобы тебя наказать, а, чтобы помочь.»

«Ты не виноват(-а) в том, что происходит. Это важно.»

Практический вывод

После разговора – немедленно запишите все, что сказал ребенок (его словами, не вашими). Эта запись может стать важным документом. И сразу же сообщите педагогу-психологу или социальному педагогу.

2.2 Чего лучше избегать и почему это важно

Большинство взрослых искренне хотят помочь ребенку. Когда мы видим его тревогу, слезы, растерянность или слышим тревожный рассказ, возникает естественное желание сразу что–то сделать: успокоить, защитить, найти решение, задать как можно больше вопросов. Но именно в такие моменты бывает особенно трудно подобрать правильные слова. Из лучших побуждений взрослые иногда говорят то, что кажется поддержкой, но ребенок воспринимает совсем

иначе. Важно помнить: если ребенок решился рассказать о своих переживаниях, значит, он уже сделал очень непростой шаг.

Возможно, он долго сомневался.

Боялся, что ему не поверят.

Переживал, что его осудят или не поймут.

Поэтому в этот момент ребенок особенно уязвим и очень внимательно прислушивается к реакции взрослого. Одни слова помогают почувствовать безопасность и доверие. Другие – даже сказанные без плохого умысла – могут заставить ребенка замкнуться, пожалеть о своей откровенности и больше не возвращаться к этому разговору.

Именно поэтому специалисту важно знать не только, что говорить ребенку, но и каких реакций следует избегать. Некоторые ошибки кажутся незначительными, однако именно они чаще всего разрушают контакт и мешают ребенку принять помощь. Ниже представлена таблица типичные ошибки в разговоре с ребенком

Типичные ошибки в разговоре с ребенком

Ошибка	**Почему это вредно**	**Что делать вместо**
Задавать наводящие вопросы «Это папа тебя бил?»	Ребенок может согласиться с любым вариантом; показания искажаются	Открытые вопросы: «Расскажи, что произошло»
Выражать шок и ужас на лице и в словах	Ребенок начинает беспокоиться о вас и закрывается, чтобы «не расстраивать»	Сохранять спокойное, принимающее выражение лица

Ошибка	Почему это вредно	Что делать вместо
Обещать тайну до того, как услышали	Вы не сможете ее сохранить – это подрывает доверие навсегда	Честно говорить о границах конфиденциальности заранее
Не верить сразу или сомневаться вслух	Ребенок решает: говорить бесполезно, меня все равно не услышат	«Я слышу тебя» – даже если нужна дополнительная проверка
Торопить и заполнять паузы	Ребенок не успевает сформулировать и замолкает	Паузы – это нормально; давайте столько времени, сколько нужно
Косвенно обвинять или задавать вопрос «почему ты позволял?»	Усиливает чувство вины, которое и без того огромно	Прямо и однозначно говорить: «Это не твоя вина»
Немедленно звонить родителям при ребенке	Разрушает доверие; ребенок видит, что его слова немедленно «передаются» без объяснения	Сначала завершить разговор с ребенком, объяснить следующие шаги

Главное правило

Когда ребенок рассказывает о чем–то тревожном, взрослому часто кажется, что нужно немедленно все исправить, найти решение, выяснить подробности и защитить его от всех проблем. Но в первые минуты разговора от вас требуется не это. Не нужно брать ситуацию полностью на себя. Не нужно сразу искать ответы на все вопросы.

Не нужно спешить с выводами. Самое важное в этот момент – дать ребенку почувствовать, что он не один. Что его услышали. Что ему поверили. Что рядом есть взрослый, который готов помочь.

Иногда именно это становится для ребенка первым шагом к безопасности и поддержке. Ребенку важно почувствовать:

- ✔ Меня услышали.
- ✔ Мне поверили.
- ✔ Меня не осуждают.
- ✔ Я не остался один со своей проблемой.

После этого начинается следующий этап помощи.

И здесь важно помнить: помощь ребенку – это не задача одного человека. Даже самый опытный педагог не должен оставаться с такой ситуацией один на один. Дальше начинает работать команда сопровождения: педагог-психолог, социальный педагог, администрация, медицинский работник и другие специалисты, которые помогают оценить ситуацию, организовать поддержку и обеспечить безопасность ребенка. Задача взрослого, который первым услышал ребенка, – не решить все самостоятельно, а стать тем человеком, который помог сделать первый шаг к помощи.

2.3 Взаимодействие с родителями: как говорить о тревожной ситуации.

После разговора с ребенком перед специалистом нередко возникает еще одна непростая задача – взаимодействие с родителями Разговор с родителями – один из самых сложных аспектов работы. Особенно когда родители сами могут быть источником проблемы. Ошибка в этом разговоре может поставить ребенка под угрозу или лишить его единственного союзника среди взрослых.

Что сказать?

Как сообщить о проблеме?

Как подобрать правильные слова?

Как не вызвать защитную реакцию?

Как сохранить сотрудничество и при этом не потерять главное – интересы ребенка? Как сообщить о проблеме так, чтобы родители услышали и стали союзниками, а не заняли оборонительную позицию?

Прежде всего важно помнить: в большинстве случаев родители любят своего ребенка и хотят для него добра. Но, как и дети, они могут испытывать страх, тревогу, растерянность, чувство вины или даже отрицать проблему просто потому, что не знают, как с ней справиться. Поэтому главная задача такого разговора – не найти виноватых, а объединиться ради помощи ребенку. Подход к разговору будет различаться в зависимости от того, являются ли родители источником риска или, наоборот, основным ресурсом поддержки для ребенка

Два разных сценария – два разных подхода

Разговор с родителями – один из самых важных этапов сопровождения ребенка. Однако не все ситуации одинаковы.

В большинстве случаев родители становятся союзниками школы. Они так же заинтересованы в благополучии ребенка и готовы участвовать в поиске решения.

Но бывают ситуации, когда именно семья может являться источником угрозы для ребенка. В таких случаях порядок действий меняется, поскольку главной задачей становится обеспечение безопасности обучающегося. Поэтому перед разговором важно ответить на вопрос: **являются ли родители ресурсом помощи или существуют основания предполагать риск насилия со стороны семьи?**

Только после этого выбирается дальнейшая тактика взаимодействия.

Подходы к взаимодействию с родителями в различных ситуациях

Ситуация	**Как действовать**	**Чего избегать**
Родители не являются источником насилия (буллинг, самоповреждение, насилие вне семьи, эмоциональные трудности ребенка)	Сообщать наблюдения и факты без обвинений. Обсуждать ситуацию как общую задачу. Предлагать конкретные шаги поддержки дома и в школе. Подчеркивать партнерскую позицию: «Наша общая цель – помочь ребенку».	Пугать родителей, обвинять, читать нотации. Использовать неопределенные формулировки: «У нас проблемы», «Что–то происходит».
Существуют основания предполагать насилие в семье	Действовать в соответствии с установленным алгоритмом. Информировать администрацию,	Самостоятельно выяснять отношения с семьей. Предупреждать родителей о

	социального педагога, органы опеки и другие уполномоченные структуры. Все действия документировать.	проверке. Сообщать ребенку, что разговор останется только между вами.

Универсальные принципы разговора с родителями

Независимо от ситуации разговор будет более конструктивным, если опираться на несколько простых принципов.

1. Говорите о ребенке, а не оценивайте родителей

Родители легче воспринимают информацию, когда речь идет о состоянии ребенка, а не о том, насколько хорошо они выполняют свои обязанности.

✅ «Я хотел(-а) бы обсудить изменения, которые мы наблюдаем у вашего ребенка.»

❌ «Вы недостаточно уделяете ему внимания.»

2. Опирайтесь на факты

Чем конкретнее информация, тем меньше поводов для споров и защитной реакции.

✅ «За последние две недели ребенок стал чаще оставаться один на переменах и несколько раз пропустил занятия.»

❌ «Мне кажется, что с ним что–то не так.»

3. Подчеркивайте общую цель

Даже в сложном разговоре важно показать, что школа и семья находятся по одну сторону.

Фраза:

«Мы вместе заинтересованы в том, чтобы ребенок чувствовал себя безопасно и получал необходимую поддержку»
часто помогает снизить напряжение и настроить родителей на сотрудничество.

4. Обозначайте понятный план действий

После встречи родители должны понимать, что будет происходить дальше.

Важно ответить на три вопроса:

- Что происходит сейчас?
- Какие шаги планирует школа?
- Что могут сделать родители?

Неопределенность усиливает тревогу, а понятный план помогает вернуть ощущение контроля над ситуацией.

5. Рассматривайте родителей как ресурс

Если семья не является источником угрозы, родители – это важнейшие партнеры в сопровождении ребенка.

Поддержка дома, внимание к изменениям в состоянии ребенка и выполнение рекомендаций специалистов значительно повышают эффективность помощи.

Главное правило

В центре разговора всегда находится ребенок и его благополучие. Цель встречи – не найти виноватых, а объединить усилия взрослых для обеспечения безопасности и поддержки обучающегося.

ГЛАВА 3
ПЕРЕДАТЬ И ДЕЙСТВОВАТЬ

«Вы не одни – есть команда и есть маршрут»

3.1 Командная работа: роли и ответственность специалистов

На предыдущих этапах мы говорили о том, как заметить тревожные сигналы и как безопасно начать разговор с ребенком. Однако даже самый внимательный педагог и самый опытный педагог-психолог не могут обеспечить помощь ребенку в одиночку. Если ситуация связана с насилием, самоповреждением, буллингом или другими рисками для благополучия ребенка, дальнейшая работа требует участия нескольких специалистов. Именно поэтому следующим шагом становится организация помощи. Важно понимать: задача сотрудника организации образования заключается не в том, чтобы самостоятельно расследовать ситуацию или искать все ответы. Намного важнее вовремя передать информацию, подключить необходимых специалистов и обеспечить последовательность действий. В этой главе мы рассмотрим, как работает система сопровождения ребенка в организации образования, какие роли выполняют специалисты, как выстроить маршрут помощи и каких ошибок важно избегать,

Когда речь идет о безопасности ребенка, многие взрослые начинают искать одного главного ответственного человека. На практике такой человек не существует. Один педагог замечает изменения в поведении на уроке, другой видит отношения в классе, медицинский работник обращает внимание на физическое состояние ребенка, а работники школы могут заметить то, что остается

незаметным для других. Именно поэтому помощь ребенку строится на командной работе. У каждого специалиста есть своя роль, свои задачи и своя зона ответственности. Когда каждый своевременно выполняет свою часть работы, тревожный сигнал не остается без внимания, а ребенок получает необходимую поддержку и помощь.

Очень часто первым тревожный сигнал замечает не педагог-психолог и даже не учитель. Работник столовой видит, что ребенок сидит один. Уборщица замечает, что ученик плачет в туалете. Библиотекарь слышит: «Мне здесь не с кем дружить». Вахтер видит, что ребенок приходит с синяками. Именно поэтому система раннего выявления работает только тогда, когда каждый взрослый в школе понимает: это касается всех нас.

Роли сотрудников в раннем выявлении рисков.

Когда ребенок оказывается в трудной ситуации, у взрослых рядом нередко возникает вопрос: «А должен ли я вмешиваться? Это вообще моя ответственность?» Ответ прост: да. Если вы заметили тревожный сигнал, это уже касается вас. Не потому, что вы обязаны решить проблему в одиночку, а потому, что именно вы можете стать тем человеком, который вовремя заметит ребенка и поможет ему получить необходимую поддержку.

Но у каждого специалиста – своя зона ответственности. Разберемся в ролях. Система раннего выявления рисков работает наиболее эффективно тогда, когда каждый сотрудник понимает свою роль и знает, на какие сигналы следует обращать внимание.

Ниже представлены основные зоны наблюдения различных сотрудников организации образования.



Вахтер, охранник

На входе в школу

Что можно заметить:

✓ ребенок приходит заплаканным;

✓ долго не решается зайти в школу;

✓ выглядит испуганным или тревожным;

✓ регулярно приходит в неопрятном виде;

✓ видны синяки, ссадины, следы травм;

✓ рядом появляются подозрительные взрослые.

Главное действие

Заметил тревожный сигнал → сообщил администрации.



Педагог / Классный руководитель

Где вы чаще всего видите ребенка

На уроках, переменах, внеклассных мероприятиях, в общении с одноклассниками

На что обратить внимание

Если ребенок:

- резко снизил успеваемость без понятных причин;
- стал необычно замкнутым или, наоборот, агрессивным;
- избегает групповой работы и общения;
- регулярно опаздывает или пропускает занятия;
- пишет в сочинениях и рисунках о боли, одиночестве, смерти, ненужности;
- постоянно носит одежду, скрывающую тело, несмотря на жаркую погоду;
- становится объектом насмешек, исключения или бойкота.

Что делать

1. Зафиксировать наблюдения.
2. Не делать поспешных выводов.
3. Передать информацию педагогу-психологу.
4. Продолжить наблюдение.

Что не нужно делать

Допрашивать ребенка.

Требовать объяснений при всем классе.

Самостоятельно расследовать ситуацию.

Важно: тревожное содержание в сочинении, рисунке или творческой работе – это не повод для оценки. Это повод обратить внимание

Педагог-психолог/Социальный педагог – кабинет, консультации, социальная карта

Ваша роль

Собирать информацию, оценивать риски и организовывать дальнейшее сопровождение.

На что обратить внимание

- признаки эмоционального истощения;
- тревожность и депрессивные проявления;
- высказывания о собственной никчемности;
- упоминания самоповреждения;
- разговоры о желании исчезнуть;
- сведения о семейном неблагополучии;
- ранее выявленные кризисные ситуации.

Что делать

1. Собрать информацию из разных источников.
2. Провести оценку ситуации.
3. Определить уровень риска.
4. Организовать сопровождение.
5. При необходимости подключить администрацию и внешние службы /УПП, УЗПД/

Что важно помнить

Информация от педагогов, технического персонала или работников столовой – это не слухи.

Это часть системы раннего выявления.

Медицинский работник – медпункт, осмотры, жалобы

Вы – первый, кто видит тело. Это делает вас ключевым звеном.

Где вы можете заметить проблему

Во время обращений ребенка за помощью, осмотров и наблюдения за состоянием здоровья.

На что обратить внимание

- частые жалобы без медицинских причин;
- следы порезов, ожогов, гематом;
- резкое изменение веса;
- хроническая усталость;
- нарушения сна;
- сильный страх или напряжение во время осмотра.

Что делать

1. Зафиксировать наблюдения.
2. При необходимости оказать медицинскую помощь.
3. Сообщить педагогу-психологу или администрации.
4. Передать информацию для дальнейшей оценки риска.

Что нельзя делать

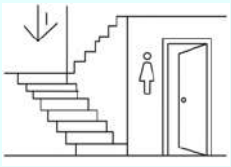
Игнорировать повторяющиеся жалобы.

Списывать все на симуляцию.

Оставлять информацию только при себе.

Критическое правило – НЕЛЬЗЯ:

Игнорировать повторяющиеся жалобы, списывать на «симуляцию», оставлять ребенка с подозрительными следами без фиксации и передачи информации педагогу-психологу.



Технический персонал (уборщики, дворники) – коридоры, туалеты, дворы

Именно в «невидимых» зонах школы часто происходит самое важное.

Почему ваша роль важна

Именно в коридорах, раздевалках, туалетах и на территории школы дети часто остаются без взрослых.

Поэтому вы можете увидеть то, чего не увидят другие сотрудники.

На что обратить внимание

- ребенок постоянно находится один;
- подолгу сидит в туалете или укромных местах;
- слышны насмешки или травля;
- ребенок плачет или выглядит подавленным;
- замечены подозрительные повреждения;
- ребенок боится заходить в школу.

Что делать

1. Не оставаться равнодушным.
2. Сообщить педагогу-психологу, классному руководителю или дежурному администратору.
3. Передать только факты, которые вы увидели.

Не анализируйте – сообщайте. Увидел → Сразу передал педагогу-психологу или дежурному педагогу.

Библиотекарь – читальный зал, выбор литературы, свободное время

**Библиотека – место, куда дети приходят спрятаться. Это информация.**

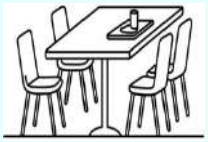
• На что обратить внимание

- ребенок приходит не за книгами, а чтобы спрятаться от общения;
- длительно сидит без дела;
- выбирает литературу только на темы смерти, насилия, безысходности;
- говорит о бессмысленности происходящего;
- избегает контакта со взрослыми и сверстниками.

Что делать

Если наблюдения повторяются, сообщить педагогу-психологу.

Иногда одна своевременно переданная информация помогает увидеть ситуацию раньше, чем она станет кризисной.



Работники столовой/буфета – время приема пищи, обеденный зал

Почему это важно

Изменения пищевого поведения часто становятся одним из первых признаков эмоционального неблагополучия.

На что обратить внимание

- отказ от еды;
- постоянное одиночество за столом;
- раздача своей еды другим;
- насмешки и игнорирование со стороны сверстников;
- резкие эмоциональные реакции;
- стремление быстро уйти и избегать контактов.

Что делать

Передать наблюдения классному руководителю, педагогу-психологу или социальному педагогу

Администрация (директор, заместители) – системный уровень, вся организация

Ваша роль – создать условия, в которых система работает.

• Построить культуру: любой сотрудник знает, кому и как сообщить о тревожном сигнале

• Обеспечить регулярное обучение всего персонала – не только педагогов-психологов

• Принимать решения при острых случаях: подключение внешних специалистов, ИДН, кризисные службы, УПП, УЗПД, ОВД

• Вести документацию, взаимодействовать с семьей и профильными органами

• Защищать сотрудников, которые сообщают о тревожных случаях – они поступают правильно

Помните: ни один сотрудник не видит картину целиком. Только когда наблюдения объединяются – складывается полный образ. Не держите информацию при себе.

Важно

Очень часто первым тревожный сигнал замечает не педагог-психолог и даже не учитель. Работник столовой может обратить внимание, что ребенок изо дня в день сидит за столом один и ни с кем не общается. Уборщица может заметить, что ученик регулярно плачет в туалете во время перемен. Библиотекарь может услышать от ребенка: «Мне здесь не с кем дружить». Вахтер или сотрудник охраны может обратить внимание, что после уроков ребенок подолгу не уходит домой или выглядит встревоженным. Именно поэтому система раннего выявления работает только тогда, когда каждый взрослый в школе понимает: если ребенок подает тревожные сигналы и нуждается в поддержке, это касается всех нас, а не только педагога–психолога. При

этом важно помнить: задача сотрудника школы – не выяснять обстоятельства произошедшего и не проводить собственное расследование. Главное – вовремя заметить тревожные изменения, проявить внимание и участие, при необходимости поддержать ребенка и своевременно передать информацию специалистам, которые смогут организовать дальнейшую помощь..

Главное правило для всех без исключения:

Главное правило для всех без исключения: не нужно быть уверенным на сто процентов, чтобы сообщить о тревожном сигнале. Сомневаетесь – проконсультируйтесь. Молчать в ожидании полной уверенности — это и есть главная ошибка.

3.2 Алгоритм действий: от выявления до сопровождения.

В работе специалиста важно помнить: не каждая тревожная ситуация требует одинаковых действий. Иногда ребенок становится немного замкнутым, чаще остается один или теряет интерес к тому, что раньше ему нравилось. В таких случаях необходимо наблюдение, поддержка и внимательное сопровождение.

Но бывают ситуации, когда времени на длительное наблюдение уже нет. Одно дело – ребенок стал более замкнутым в последние недели. Другое – вы заметили следы самоповреждения или получили информацию о насилии. И совершенно иной уровень реагирования требуется тогда, когда ребенок прямо говорит о нежелании жить, сообщает о намерении причинить себе вред или находится в состоянии острого эмоционального кризиса. Именно поэтому специалисту важно не только замечать тревожные сигналы, но и понимать степень риска.

От правильной оценки ситуации зависит главное: насколько быстро ребенок получит необходимую помощь. Чтобы не растеряться в сложной ситуации и понимать последовательность своих действий, удобно использовать принцип трех уровней реагирования:

- **Наблюдать и сопровождать**
- **Действовать без промедления**
- **Действовать немедленно**

Каждый уровень предполагает свой алгоритм действий, круг ответственных специалистов и сроки реагирования.



Алгоритм реагирования на кризисную ситуацию

ЭТАП 1 – ВЫЯВЛЕНИЕ	
Кто выявляет (п.3 Правил)	**Признаки насилия / буллинга (п.7 Правил)**

• Организации образования • Органы внутренних дел • ЦПП, центры поддержки семьи • Мобильные группы • Контакт–центр «111» • Организации здравоохранения • КДНЗП, РУПР, органы опеки • МИО, прокуратура, иные субъекты	• Телесные повреждения (синяки, ссадины, раны) • Резкие изменения поведения • Признаки тревожности, депрессии • Социальная изоляция • Систематические пропуски занятий Оценка по Критериям жестокого обращения: *Совместный приказ №528 / №123 / №271 / №190*

ЭТАП 2 – ПЕРВИЧНОЕ РЕАГИРОВАНИЕ
Работник организации образования (п.10) – НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО
• Сообщает руководителю организации образования о выявленном факте
Руководитель организации образования (п.11)
• НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО – сообщает родителям / законным представителям (если не противоречит интересам ребенка) • НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО – при наличии признаков травмы вызывает скорую медицинскую помощь • В течение 3 рабочих дней – передает информацию в КДНЗП для принятия мер по защите прав ребенка

ЭТАП 3 – ДЕЙСТВИЯ УПОЛНОМОЧЕННОГО ОРГАНА / ОРГАНА ОПЕКИ (п.12)	
СРОК	**ДЕЙСТВИЯ**

Незамедлительно	• Передает информацию в органы внутренних дел, уполн. орган по защите прав детей, РУПР • При угрозе жизни / здоровью – незамедлительные меры по законодательству РК • При отсутствии родительского попечения – устройство ребенка в организации защиты прав ребенка • Совместно с мобильной группой, РУПР, ЦПП – выезд на место, акт обследования жил–бытовых условий
В течение 1 часа	• Уполн. орган / орган опеки → передает информацию в уполн. орган РК по защите прав детей • РУПР → передает информацию Уполномоченному по правам ребенка (УПР) • Контакт–центр «111» → передает информацию в центр. гос. органы, МИО, УПР, РУПР
В течение 1 рабочего дня	• Назначает кейс–менеджера, ответственного за сопровождение несовершеннолетнего • Проводит первичную оценку ситуации ребенка (форма – Приложение 1 к Правилам) • Выезжает на место совместно с мобильной группой, РУПР, ЦПП

В течение 3 рабочих дней	• Передает информацию в КДНЗП для мер по защите и восстановлению прав ребенка • Передает информацию в ЦПП для оказания психологической помощи ребенку • Передает информацию в центр поддержки семьи для поддержки семьи

ЭТАП 4 – ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РЕАБИЛИТАЦИИ (ИПР)
На основании первичной оценки ситуации ребенка кейс–менеджером разрабатывается **Индивидуальный план реабилитации (ИПР) по форме Приложения 2 к Правилам**

Медицинская	**Психологическая**	**Педагогическая**	**Социальная**	**Правовая**
По клиническим протоколам диагностики и лечения по месту прикрепления (п.24)	Координируется ЦПП. По Правилам СППС – Приказ №92	Консультирование, социализация, адаптация, коррекционное сопровождение (п.26)	Льготы, пособия, алименты, компенсации, улучшение жилищных условий (п.27)	Консультирование, представительство в судах, помощь с документами (п.28)

ЭТАП 5 – МЕЖВЕДОМСТВЕННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ		
КДНЗП (п.29)	**ЦПП + центр поддержки семьи**	**РУПР (п.30)**
В течение 10 рабочих дней со дня получения информации: • Меры по защите прав ребенка по законодательству РК • Восстановление прав и законных интересов	**ЦПП – психологическая помощь детям** • Реализация психологической части ИПР **Центр семьи – по Приказу Мин. культуры №256 – НҚ** • Помощь и всесторонняя поддержка семьи	**По Приказу и.о. Министра просвещения №149 (19.06.2024):** • Защита прав и законных интересов детей • Информирует УПР в течение 1 часа

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА СРОКОВ РЕАГИРОВАНИЯ	
СРОК	**КТО И ЧТО ДЕЛАЕТ**
Незамедлительно	• Работник ОО → сообщает руководителю организации образования • Руководитель ОО → сообщает родителям, вызывает скорую (при травмах)

	• Уполн. орган / орган опеки → ОВД, уполн. орган РК по защите прав детей, РУПР • При угрозе жизни / отсутствии попечения – срочные меры
В течение 1 часа	• Уполн. орган / орган опеки → уполн. орган РК по защите прав детей • РУПР → Уполномоченному по правам ребенка (УПР) • Контакт–центр «111» → центральные гос. органы, МИО, УПР, РУПР
В течение 1 рабочего дня	• Уполн. орган / орган опеки: назначает кейс–менеджера • Первичная оценка ситуации ребенка; выезд на место с мобильной группой, РУПР, ЦПП
В течение 3 рабочих дней	• Руководитель ОО → передает в КДНЗП • Уполн. орган → в КДНЗП; → в ЦПП; → в центр поддержки семьи
В течение 10 рабочих дней	• КДНЗП – меры по защите и восстановлению прав ребенка • Реализация ИПР – все 5 видов помощи по плану кейс–менеджера

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ И ЗАЩИТА ДАННЫХ (п.33–34)
• Персональные данные несовершеннолетних не разглашаются – Закон РК «О персональных данных и их защите»

• Запрещено разглашать: ФИО, фото, адрес, наименование организации образования ребенка и семьи

• Обжалование действий органов – по ст. 91, 92 Административного процедурно–процессуального кодекса РК

Нормативная база

• Закон РК «О профилактике правонарушений», пп.4) ст.20

• Совместный приказ: и.о. Министра просвещения №136–НҚ (25.05.2026) / Министра труда и соц. защиты №212 (28.05.2026) / Министра здравоохранения №62 (29.05.2026) / Министра внутренних дел №386 (29.05.2026) / Зам. Премьер–Министра – Министра культуры №261–НҚ (01.06.2026). Рег. в МЮ РК 02.06.2026 №38874

• Приказ Министра просвещения №506 (21.12.2022) – профилактика травли (буллинга)

• Приказ Министра просвещения №92 (29.04.2025) – деятельность СППС (рег. №36047)

• Совместный приказ №528/123/271/190 – Критерии оценки жестокого обращения (рег. №33002)

• Приказ и.о. Министра просвещения №149 (19.06.2024) – деятельность РУПР (рег. №34535)

• Приказ Министра культуры №256–НҚ (14.06.2024) – деятельность центров поддержки семьи (рег. №34499)

Алгоритм – это не формальность. Это живая цепочка ответственности, где каждое звено важно: от первого взрослого, заметившего тревожный сигнал, до специалиста, который будет сопровождать ребенка в течение месяцев после кризиса. Насилие и самоповреждение не решаются в одиночку – они требуют слаженной

команды, четкой документации и, главное, готовности действовать, а не ждать. Ребенок, попавший в кризис, нуждается не в осуждении и не в панике вокруг него – он нуждается в том, чтобы рядом оказался спокойный, компетентный взрослый, который знает следующий шаг

3.3 Типичные ошибки реагирования и пути их предупреждения

Этот раздел написан без прикрас. Потому что эти ошибки совершают не начинающие специалисты и не равнодушные сотрудники. Их допускают даже опытные педагоги, педагоги–психологи, социальные педагоги и руководители. Чаще всего это происходит не из–за недостатка профессионализма, а в условиях высокой нагрузки, нехватки времени, эмоционального напряжения, давления со стороны окружающих и искреннего желания помочь ребенку как можно быстрее. Когда взрослый сталкивается с тревожной ситуацией, хочется немедленно что–то предпринять: успокоить, защитить, разобраться, найти виновных или, наоборот, убедить себя, что все не так серьезно.

Такие реакции понятны и по–человечески объяснимы. Однако именно в кризисных ситуациях даже небольшие ошибки могут привести к тому, что ребенок перестанет доверять взрослым, необходимая помощь будет оказана слишком поздно, а риск для его благополучия возрастет. Важно помнить: профессиональная помощь начинается не с идеальных решений, а с умения замечать свои ошибки и вовремя их корректировать. Поэтому цель данного раздела – не критиковать специалистов, а помочь увидеть наиболее распространенные ошибки реагирования и показать способы их предупреждения. Многие из них встречаются в практике значительно

чаще, чем кажется, и именно поэтому заслуживают отдельного внимания.

Главная мысль проста: ошибки совершают все. Но безопасность ребенка повышается тогда, когда специалист знает свои профессиональные риски и понимает, как действовать в сложной ситуации спокойно, последовательно и в рамках своей компетенции.

Ошибка	**Почему она возникает**	**Последствия**	**Как избежать**
«Я разберусь сам(–а)»	Желание помочь; страх «сдать» коллегу или семью	Риск для ребенка; риск для педагога-психолога (юридическая ответственность)	Команда – не слабость. Привлекать коллег при любой неоднозначной ситуации
«Не буду расстраивать родителей»	Желание сохранить отношения с семьей	Ребенок остается без защиты; педагог-психолог нарушает профессиональные обязанности	Интересы ребенка всегда выше «хороших отношений» с родителями

Ошибка	Почему она возникает	Последствия	Как избежать
«Подождем, может само пройдет»	Неуверенность; страх ошибиться; перегруженность	Ситуация ухудшается; самоповреждение и насилие не проходят сами	При любом сомнении – действовать. Лучше лишнее внимание, чем упущенное время
«Я обещал(–а) не говорить»	Желание сохранить доверие; давление ребенка	Нарушение профессиональных и правовых обязанностей; ребенок в опасности	Никогда не обещать тайну до того, как услышали содержание
«Я провел(–а) беседу – все»	Ощущение, что дело сделано; перегруженность	Без плана сопровождения и мониторинга ситуация повторяется	Одна беседа –начало. Всегда нужен план следующих шагов и даты

На первый взгляд большинство ошибок кажутся очевидными. Когда мы читаем о них в таблице, легко подумать: «Со мной такого не случится». Однако практика показывает обратное. В реальной работе решения часто приходится принимать быстро, в условиях неопределенности и эмоционального напряжения. Именно поэтому даже опытные специалисты иногда выбирают не самый эффективный путь. Важно понимать, что каждая ситуация уникальна. Одни и те же ошибки могут выглядеть по–разному в зависимости от возраста ребенка, характера проблемы, особенностей семьи и условий организации образования. Поэтому недостаточно просто знать алгоритм или помнить перечень типичных ошибок. Не менее важно видеть, как эти принципы работают в реальных ситуациях.

Практические примеры помогают лучше понять, какие сигналы могут остаться незамеченными, какие решения оказываются наиболее эффективными и каким образом действия разных специалистов складываются в единую систему помощи ребенку. Рассмотрим несколько ситуаций, с которыми сотрудники организации образования могут столкнуться в своей повседневной работе.

КЕЙС «Он сам виноват»
СИТУАЦИЯ
Ученик 6–го класса Рустам постоянно конфликтует с одноклассниками. Учителя говорят: «Сам провоцирует – задирает, не слушается, груб». Классный руководитель несколько раз вызывала его на беседы о поведении. Случайно, во время разговора с другим учеником, социальный педагог узнал, что дома у Рустама «отец бьет, когда выпьет».
РАЗБОР: ЧТО ЗДЕСЬ ПРОИЗОШЛО

Агрессивное поведение Рустама – это реакция на хроническую травму, а не «плохой характер». Работа с «поведением» без работы с причиной не только неэффективна – она усугубляет ситуацию: ребенок получает дополнительные наказания и убеждается, что взрослые не на его стороне.

Информация о насилии дома была получена случайно – через другого ученика. Это означает, что специалисты школы не видели полной картины, несмотря на работу с ребенком.

ЧТО СРАБОТАЛО / ЧТО ВАЖНО ЗАПОМНИТЬ

- ✓ Агрессия подростка – это часто защитная реакция на боль, а не «плохое воспитание»
- ✓ Работа с поведением без понимания причин – бессмысленна
- ✓ Командная работа важна: социальный педагог увидел то, что не видел педагог-психолог
- ✓ При любом подозрении на домашнее насилие – немедленное обращение в органы опеки

Рустаму нужна была психологическая поддержка, а не дисциплинарные меры

КЕЙС . «Я просто хотела ее поддержать»

СИТУАЦИЯ

Классный руководитель очень любила свой класс. Одна из учениц начала ей доверять. Девочка рассказывала о постоянных конфликтах дома, о том, что мама часто кричит, а отец злоупотребляет алкоголем. Педагог внимательно слушала, поддерживала и каждый раз говорила:

«Это останется между нами».

Педагог-психолог школы о ситуации не знал. Администрация также не была проинформирована.

Спустя несколько месяцев девочка совершила попытку суицида.

РАЗБОР: ЧТО ЗДЕСЬ ПРОИЗОШЛО

Классный руководитель искренне хотела помочь ребенку, однако взяла на себя ответственность, которая требует участия специалистов сопровождения.

Обещание сохранить все в тайне лишило девочку возможности получить своевременную профессиональную помощь. Взрослый оказался единственным носителем тревожной информации, а система поддержки так и не была запущена.

В ситуации высокого риска доверие ребенка важно, но еще важнее – его безопасность.

ЧТО СРАБОТАЛО / ЧТО ВАЖНО ЗАПОМНИТЬ

- Доверие ребенка не означает, что взрослый должен хранить опасный секрет
- Любая информация о насилии, самоповреждении или суицидальных мыслях требует передачи специалистам
- Педагог не остается с проблемой один – помощь оказывается командой сопровождения
- Важно честно объяснить ребенку, что информация будет передана только тем взрослым, которые могут помочь
- Безопасность ребенка всегда важнее сохранения тайны

КЕЙС . «Ну, дети дерутся – это нормально»

СИТУАЦИЯ

В 7 классе на протяжении нескольких месяцев продолжался буллинг. Один из учеников регулярно становился объектом насмешек и

унижений. Сначала это происходило на переменах, затем в классном чате.

Педагоги замечали напряжение между детьми, но считали ситуацию обычным подростковым конфликтом.

Когда родители обратились в школу за помощью, у ребенка уже появились признаки самоповреждающего поведения.

РАЗБОР: ЧТО ЗДЕСЬ ПРОИЗОШЛО

Тревожные сигналы были замечены, но не восприняты как серьезная проблема.

Отсутствие своевременной реакции позволило ситуации развиваться дальше. Для ребенка это стало подтверждением того, что взрослые не готовы его защитить.

Буллинг редко прекращается самостоятельно. Чем раньше начинается работа, тем меньше риск тяжелых последствий.

ЧТО СРАБОТАЛО / ЧТО ВАЖНО ЗАПОМНИТЬ

- Буллинг требует реагирования уже на первых этапах
- Даже единичные случаи систематических насмешек заслуживают внимания
- Бездействие взрослых воспринимается детьми как разрешение на травлю
- Чем раньше выявлена ситуация, тем эффективнее помощь
- Защита ребенка начинается с готовности взрослого вмешаться

КЕЙС 3. «Я сразу позвонила маме»

СИТУАЦИЯ

Учительница заметила у ученицы следы порезов на запястьях. Испугавшись, она немедленно позвонила матери прямо при ребенке и сообщила о случившемся.

Мама приехала в школу в состоянии сильного волнения. Разговор проходил эмоционально и в присутствии девочки.

После этого ученица перестала обсуждать свои переживания со взрослыми и отказалась от дальнейших разговоров.

РАЗБОР: ЧТО ЗДЕСЬ ПРОИЗОШЛО

Педагог действовал из желания помочь, однако был нарушен порядок реагирования.

До информирования родителей необходимо оценить ситуацию совместно со специалистами сопровождения и продумать безопасный способ разговора.

Неожиданная эмоциональная реакция взрослых может усилить тревогу ребенка и снизить его готовность принимать помощь.

ЧТО СРАБОТАЛО / ЧТО ВАЖНО ЗАПОМНИТЬ

- При обнаружении самоповреждений первым подключается педагог-психолог
- Информирование родителей требует предварительной оценки ситуации
- Важно избегать эмоционального давления на ребенка
- Разговор о риске должен быть организован спокойно и профессионально

Правильная последовательность действий помогает сохранить доверие ребенка к взрослы

Каждая история в этой главе выглядит по–разному. Где–то взрослый слишком долго ждал. Где–то хотел помочь, но выбрал неправильный способ. Где–то тревожный сигнал был замечен, но не воспринят всерьез. Однако все эти ситуации объединяет одно: ребенок подавал сигналы о том, что ему нужна помощь.

В работе с детьми невозможно предусмотреть все и никогда не ошибаться. Но есть правило, которое помогает принимать правильные решения: если речь идет о безопасности ребенка, лучше обсудить ситуацию со специалистами раньше, чем слишком поздно.

Педагогу не нужно самостоятельно расследовать ситуацию, ставить диагноз или искать все ответы. Его задача гораздо важнее – заметить, не пройти мимо и запустить процесс помощи.

Иногда своевременно заданный вопрос, переданная информация или вовремя организованная поддержка становятся тем самым шагом, который помогает ребенку почувствовать: рядом есть взрослые, которым не все равно.

Именно с этого начинается система защиты ребенка в школе

ГЛАВА 4 ПРЕДУПРЕДИТЬ. ПРОФИЛАКТИКА НАСИЛИЯ И САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕИЯ

Профилактика насилия и самоповреждения – это не разовое мероприятие и не «урок про буллинг» раз в год. Это культура, которая складывается из ежедневных маленьких действий каждого взрослого в школе.

4.1 Атмосфера класса: десять практик ежедневной профилактики

1. Называйте ребенка по имени

Не «эй», не «ты», не «ученик на последней парте».

Имя – это знак внимания и уважения. Простое: «Доброе утро, Алия» говорит ребенку гораздо больше, чем кажется. Оно означает: «Я тебя вижу. Я тебя помню. Ты важен».

Для некоторых детей это может быть единственный момент за день, когда взрослый обращается к ним лично.

2. Замечайте изменения в настроении

Не ждите, пока ребенок сам придет за помощью. Дети далеко не всегда говорят о своих переживаниях напрямую. Если вы замечаете, что ученик стал необычно тихим, раздражительным, тревожным или отстраненным, подойдите первым. «Я заметил, что сегодня ты молчаливый. Все в порядке?», «Кажется, тебя что–то расстроило. Если захочешь поговорить – я рядом». Не обязательно сразу получать ответ. Иногда ребенку достаточно понять, что его состояние заметили.

3. Реагируйте на конфликты сразу

Не стоит надеяться, что конфликт разрешится сам собой. Чаще происходит обратное: обиды накапливаются, напряжение растет, а

небольшие разногласия постепенно превращаются в устойчивое противостояние. То, что сегодня выглядит как обычная перепалка, через некоторое время может перерасти в травлю.

Важно вовремя остановить ситуацию, разобраться в причинах и обозначить границы допустимого поведения. Спокойно. Без публичного осуждения. Но и без равнодушия.

4. Не допускайте насмешек и унижения

Безопасная атмосфера заканчивается там, где начинаются насмешки.

Особенно важно помнить: дети внимательно наблюдают за взрослыми. Если педагог позволяет себе сарказм, язвительные замечания или публичное унижение ученика, класс быстро перенимает такую модель общения. Когда один ребенок смеется над другим, не стоит успокаивать себя фразой: «Они просто шутят». Полезно задать простой вопрос:

«А тому, над кем сейчас смеются, действительно смешно?» Очень часто ответ становится очевидным.

5. Защищайте право ребенка на ошибку

Многие дети боятся отвечать не потому, что не знают материал, а потому, что боятся ошибиться. Страх ошибки редко связан только с самим ребенком. Чаще он связан с атмосферой, в которой ошибка воспринимается как повод для стыда. Важно регулярно напоминать: «Ошибаться нормально. Именно так происходит обучение».

Но еще важнее подтверждать это своими действиями: спокойно разбирать ошибки, помогать исправлять их и не превращать неудачу в проблему.

6. Говорите об эмоциях как о нормальной части жизни

Детям важно слышать от взрослых, что любые чувства имеют право на существование.

Можно злиться.

Можно грустить.

Можно переживать.

Можно бояться.

Важно не запрещать эмоции, а помогать ребенку понимать их и справляться с ними безопасным способом.

Когда взрослый спокойно говорит о чувствах, дети постепенно учатся не стыдиться своих переживаний и чаще обращаются за поддержкой, когда она действительно нужна.

7. Замечайте тех, кто остается один

Почти в каждом классе есть ребенок, которого легко не заметить. Он не нарушает дисциплину, не спорит, не требует внимания и не доставляет хлопот. Но именно такие дети нередко оказываются наиболее одинокими. Постоянная изоляция от сверстников – это не просто особенность характера. Это фактор риска, который требует внимания взрослых. Не нужно устраивать показательные акции. Иногда достаточно подойти на перемене, включить ребенка в совместную работу или помочь ему почувствовать себя частью коллектива.

Порой один небольшой жест поддержки меняет гораздо больше, чем кажется.

8. Благодарите за открытость

Когда ребенок приходит к взрослому со своей проблемой, он делает очень важный и непростой шаг. Не стоит воспринимать это как нечто само собой разумеющееся. Скажите:

«Спасибо, что рассказал мне об этом».

«Я рад, что ты обратился за помощью».

«Ты правильно сделал, что не остался с этим один».

Такие слова помогают ребенку понять, что обращаться за поддержкой безопасно.

9. Объясняйте правила через смысл

Правила работают гораздо лучше, когда ребенок понимает, зачем они нужны. Фраза «Потому что я так сказал» действует недолго. Совсем иначе воспринимаются объяснения:

«Мы договорились об этом, потому что так безопаснее».

«Это правило помогает уважать друг друга».

«Так мы создаем комфортные условия для всех».

Понимание смысла формирует ответственность гораздо эффективнее, чем страх наказания.

10. Говорите о трудностях спокойно

Дети внимательно наблюдают за реакцией взрослых.

Если взрослый начинает паниковать, ребенок убеждается, что ситуация безнадежна. Если взрослый обесценивает проблему, ребенок остается с переживаниями один на один. Гораздо полезнее спокойная и уверенная позиция:

«Да, ситуация непростая».

«Давай подумаем, что можно сделать».

«Мы будем искать решение вместе».

Именно такой подход помогает ребенку понять: трудности – это часть жизни, с ними можно справляться, а за помощью обращаться не стыдно.

4.2 Как отличить возрастные трудности от тревожных сигналов

Подростковый возраст часто сравнивают с бурным морем.

Настроение может меняться несколько раз за день. Сегодня подросток уверен в себе и строит планы на будущее, а завтра переживает из–за неудачной контрольной, ссоры с другом или комментария в социальных сетях. Для взрослых многие переживания подростков могут казаться преувеличенными. Но для них эти чувства вполне реальны и значимы. Это не слабость, не капризы и не попытка привлечь внимание. Подростковый возраст – период серьезных изменений, когда ребенок учится понимать себя, свои эмоции, отношения с окружающими и свое место в мире.

Поэтому тревога перед экзаменом, переживания из–за внешности, периодическая раздражительность, желание побыть одному или эмоциональные перепады сами по себе являются частью взросления.

Именно поэтому специалистам важно соблюдать баланс.

С одной стороны – не воспринимать каждую подростковую эмоцию как проблему. С другой – не пропустить сигналы, которые могут говорить о том, что ребенок больше не справляется со своими переживаниями самостоятельно. Главный ориентир – не наличие эмоций, а их выраженность, длительность и влияние на повседневную жизнь ребенка. Если переживания постепенно проходят, подросток сохраняет интерес к учебе, общению и привычным занятиям, чаще всего речь идет о возрастных трудностях. Если же изменения становятся устойчивыми, усиливаются со временем или начинают мешать учебе, отношениям и обычной жизни, это уже повод обратить внимание и организовать дополнительную поддержку. Именно поэтому важно смотреть не на отдельный эпизод, а на общую картину и динамику изменений. Ниже представлены ориентиры, которые

помогут отличить обычные возрастные переживания от тревожных сигналов, требующих внимания взрослых.

Возрастные трудности или тревожный сигнал?

Возрастные особенности	**Тревожные сигналы**
Настроение меняется, но периодически стабилизируется	Подавленность, тревога или раздражительность сохраняются неделями
Иногда хочет побыть один	Постоянно избегает общения и изолируется от окружающих
Переживает из–за оценок, внешности, отношений	Теряет интерес ко всему, что раньше было значимо
Временами спорит со взрослыми	Резко становится агрессивным или полностью безразличным
Иногда испытывает тревогу перед важными событиями	Постоянно находится в состоянии напряжения или страха
Временно снижается мотивация к учебе	Наблюдается устойчивое снижение успеваемости и частые пропуски занятий
Делится переживаниями хотя бы с одним значимым человеком	Перестает говорить о своих чувствах и отказывается от помощи
Переживает неудачи, но постепенно восстанавливается	Говорит о бессмысленности жизни, собственной никчемности или безнадежности

Важно помнить: настораживать должен не один признак, а их сочетание, повторяемость и постепенное усиление. Именно изменения

по сравнению с привычным поведением ребенка чаще всего становятся первым сигналом того, что ему может потребоваться помощь взрослых. Полезно регулярно транслировать простые, но очень важные послания:

- Злиться – нормально. Причинять вред себе или другим – нет.
- Грустить – нормально. Оставаться с переживаниями в полном одиночестве – опасно.
- Просить помощи – это проявление силы, а не слабости.
- Ошибаться – естественная часть обучения и взросления.
- О своих трудностях можно говорить. Для этого рядом есть взрослые.
- Каждый человек имеет право на поддержку, независимо от своих успехов и неудач.
- Обращаться за помощью вовремя – это забота о себе.

Когда ребенок слышит такие слова не один раз в год, а регулярно, они постепенно становятся частью его внутренней опоры. А значит, вероятность того, что в трудный момент он обратится за помощью, становится значительно выше.

4.3 Буллинг и кибербуллинг: как остановить и не навредить.

Что важно знать

Буллинг – это не «дети дерутся» и не «обычный конфликт». Это систематическое, целенаправленное насилие, в котором есть дисбаланс сил: один ребенок или группа систематически унижает, изолирует или причиняет вред другому, который не может защитить себя самостоятельно.

Три ключевых критерия буллинга:

–систематичность (повторяется, а не разовый эпизод)

–намеренность (не случайность, а целенаправленное действие)

–дисбаланс сил (жертва не может остановить это самостоятельно)

Единичный конфликт – это не буллинг. Но он может стать его началом.

Три стороны буллинга – три направления работы

Сторона	Что важно понимать	Направление работы
Жертва	Испытывает стыд, самообвинение, страх. Часто убеждена, что «сама виновата»	Индивидуальная поддержка; работа с самооценкой; никогда не давать совет «просто не обращай внимания»
Агрессор	За агрессией – страх, боль, стремление к контролю, часто – собственный опыт насилия	Не только наказание, но работа с причинами; четкие последствия + поддержка изменений; семейная ситуация
Свидетели	Самая важная группа – буллинг живет благодаря молчаливому согласию свидетелей. Один человек, сказавший «стоп», меняет динамику	Программы активного свидетеля; ролевые игры; «сообщить –не ябедничать»

Алгоритм при выявлении буллинга

1	**Зафиксируйте факт** *Дата, место, участники, характер действий –письменно*
2	**Проведите раздельные беседы** *Жертва, агрессор, свидетели – НИКОГДА не вместе на первом этапе. Совместный разговор на первом этапе усиливает травму жертвы*
3	**Оцените систематичность** *Единичный эпизод или систематический буллинг? Это определяет масштаб реакции*
4	**Встреча с родителями обеих сторон – раздельно** *Сначала – родители жертвы. Затем – родители агрессора. Никогда не вместе на первом этапе*
5	**Работа с классом** *Не называя имен и не обсуждая конкретных участников – тема уважения, ролей в группе, ответственности свидетелей*
6	**Мониторинг – не менее 4 недель** *Буллинг редко прекращается после одного разговора. Назначьте даты проверочных бесед*
7	**При повторении – эскалация мер** *Подключение администрации; при систематическом – КДН; документирование*

Кибербуллинг: особенности и алгоритм реагирования

Когда мы говорим о буллинге, чаще всего представляем ситуацию, которая происходит в школе: насмешки на перемене,

оскорбления в классе, исключение из компании сверстников. Но сегодня значительная часть общения подростков происходит в цифровой среде. Именно поэтому травля все чаще перемещается в социальные сети, мессенджеры, онлайн–игры и групповые чаты.

Кибербуллинг – это буллинг в цифровом пространстве. Он может проявляться в виде оскорблений и угроз в сообщениях, распространения слухов, публикации унизительных комментариев, создания фейковых аккаунтов, распространения личных фотографий или видеозаписей без согласия ребенка, а также намеренного исключения из онлайн–групп и сообществ. Главная особенность кибербуллинга заключается в том, что он не заканчивается после звонка с урока. Если обычный конфликт может прекратиться после ухода ребенка домой, то цифровая травля продолжается и вечером, и ночью, и в выходные дни.

Телефон, который обычно служит средством общения и поддержки, становится источником постоянного напряжения и ожидания новых нападок. Поэтому последствия кибербуллинга часто оказываются не менее серьезными, чем последствия травли в реальной жизни.



На что обратить внимание взрослым?

Тревожными сигналами могут быть:

- резкий отказ пользоваться телефоном или компьютером;
- тревога после получения сообщений;
- удаление аккаунтов в социальных сетях;
- страх публиковать фотографии или сообщения;
- ухудшение настроения после пребывания в интернете;
- отказ идти в школу;
- замкнутость, раздражительность, плаксивость;
- снижение успеваемости;
- нарушение сна;
- жалобы на головную боль, усталость, плохое самочувствие без видимых причин.

Алгоритм действий при выявлении кибербуллинга

Шаг 1. Сохраняйте спокойствие

Если ребенок рассказал о происходящем, важно не обвинять его и не обесценивать ситуацию словами:

«Не обращай внимания.»

«Просто выключи телефон.»

«Это ерунда, у всех такое бывает.»

Шаг 2. Выслушайте и поддержите

Ребенку важно услышать:

«Спасибо, что рассказал об этом.»

«Я вижу, что тебе сейчас тяжело.»

«Ты не один, мы постараемся разобраться в ситуации.»

Шаг 3. Зафиксируйте доказательства

Сохраните скриншоты сообщений, комментариев, публикаций, фотографий и иных материалов.

Не удаляйте их до выяснения обстоятельств.

Шаг 4. Передайте информацию специалистам

Сообщите педагогу-психологу, классному руководителю, администрации школы или специалистам СППС для оценки ситуации и определения дальнейших действий.

Шаг 5. Организуйте поддержку ребенка

Помимо прекращения травли важно помочь ребенку восстановить чувство безопасности и снизить эмоциональное напряжение.

Важно помнить: кибербуллинг – это не «виртуальная проблема». Для ребенка переживания, возникающие в цифровой среде, столь же реальны, как и события, происходящие в классе или на школьном дворе. Поэтому любая информация о травле в интернете требует такого же серьезного отношения, как и случаи буллинга в реальной жизни.

Шаг	Действие
1. Фиксация доказательств	Скриншоты с датами и временем. Сохранить до удаления – они понадобятся
2. Поддержка пострадавшего	Не скрывать устройства и не отключать от интернета – это увеличивает чувство вины и изоляцию
3. Работа с агрессором	Беседа о последствиях (юридических и человеческих); при несовершеннолетнем – родители

Шаг	Действие
4. Блокировка и технические меры	Заблокировать агрессора на всех платформах; настройки приватности
5. При угрозах или противоправных действиях	Полиция. Скриншоты – ваши доказательства
6. При систематическом –КДН	Систематический кибербуллинг с несовершеннолетними участниками – в компетенции КДН

Когда в школе сформирована культура уважения, поддержки и безопасного общения, многие риски удается предупредить еще до их возникновения.

Однако даже самая эффективная профилактическая работа требует практических инструментов. Специалисту важно не только понимать принципы профилактики, но и иметь под рукой конкретные материалы для ежедневной работы.

Поэтому в следующей главе представлены чек–листы, памятки, формы документации, готовые занятия, профилактические мероприятия и другие инструменты, которые помогут перевести знания в реальные действия.

ГЛАВА 5 ПРАКТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

На протяжении предыдущих глав мы рассматривали, как заметить тревожные сигналы, выстроить безопасный контакт с ребенком, организовать взаимодействие специалистов и выстроить систему профилактики. Однако в ежедневной работе специалисту важно не только понимать алгоритмы действий, но и иметь под рукой конкретные инструменты. Именно поэтому данная глава носит максимально практический характер. Здесь собраны материалы, которые могут использоваться в реальной работе педагога-психолога, социального педагога, классного руководителя, администрации и других сотрудников организации образования. Все представленные инструменты разработаны с учетом типичных ситуаций, возникающих при выявлении насилия, буллинга, самоповреждающего поведения и эмоционального неблагополучия обучающихся.

Основная задача этих материалов – помочь специалисту быстро сориентироваться в ситуации, не упустить важные детали и действовать последовательно.

В главу включены:

- *чек–листы наблюдения за обучающимися;*
- *памятки по реагированию на тревожные ситуации;*
- *формы документации и фиксации случаев;*
- *маршруты помощи ребенку;*
- *готовые занятия и профилактические мероприятия;*
- *практические кейсы для обсуждения;*
- *инструменты взаимодействия с родителями и педагогами.*

Большинство материалов можно использовать без дополнительной адаптации: распечатать, включить в рабочую папку специалиста или применять в качестве основы для организации сопровождения обучающихся. Главная ценность практического инструментария заключается не в количестве документов, а в том, что каждый из них помогает ответить на один из ключевых вопросов специалиста:

Что делать прямо сейчас?

Именно поэтому все представленные материалы ориентированы на применение в конкретных рабочих ситуациях и могут использоваться как навигатор для ежедневной практики.

Экспресс–чек–лист тревожных признаков

Педагог не обязан ставить диагнозы. Но он может и должен замечать изменения. Ниже – признаки, которые требуют внимания. Один признак еще не говорит о проблеме. Несколько одновременно – повод обратиться к педагогу-психологу.

Отметить	Тревожный признак
☐	Резкое изменение привычного поведения – стал тихим, замкнутым или, напротив, агрессивным
☐	Потеря интереса к учебе, снижение успеваемости без видимой причины
☐	Частые пропуски занятий, уклонение от уроков или отдельных предметов

Отметить	Тревожный признак
☐	Замкнутость, избегание общения с одноклассниками и взрослыми
☐	Вспышки раздражительности, плаксивость, повышенная тревожность
☐	Жалобы на бессонницу, усталость, головные боли без медицинских причин
☐	Следы ссадин, порезов, синяков на теле (особенно в нетипичных местах)
☐	Темная, закрытая одежда даже в теплое время года (попытка скрыть следы)
☐	Высказывания о бессмысленности жизни, о том, что «лучше бы меня не было»
☐	Резкие перемены в аппетите – явное переедание или отказ от еды

5.1 Чек–лист ежедневного наблюдения

Для классного руководителя. Используется при работе с детьми из группы риска. Заполнять 1 раз в неделю. Занимает 3–5 минут.

Ученик: _____ Дата наблюдения: _____

	ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ
☐	Внешний вид без изменений (одежда по погоде, привычная гигиена)
☐	Нет видимых следов травм, порезов, ожогов
☐	Нет жалоб на здоровье без медицинских причин
☐	Не выглядит истощенным(–ей) или нездоровым(–ой)

	ПОВЕДЕНИЕ И ЭМОЦИИ
☐	Посещает уроки без систематических пропусков
☐	Участвует в жизни класса
☐	Нет признаков устойчивой тревоги, апатии или агрессии
☐	Нет резких изменений в поведении или настроении
☐	Не раздает личные вещи, нет «прощальных» фраз

	ОТНОШЕНИЯ
☐	Контактирует со сверстниками (есть хотя бы один близкий)
☐	Нет признаков систематической травли или изоляции
☐	Нет явного страха перед конкретными людьми или местами

	РЕЧЬ И ТЕМЫ
☐	Нет высказываний о бессмысленности или нежелании жить
☐	Нет тревожных тем в письменных работах, рисунках

ИТОГ:
2–3 отрицательных пункта → сообщите педагогу-психологу в течение 1–2 дней
Любой пункт из «РЕЧЬ И ТЕМЫ» или следы самоповреждения → сообщите педагогу-психологу сегодня
Угроза жизни → вызовите скорую (103) и сообщите директору немедленно

Особые наблюдения:
_____

5.2 Экстренная памятка: что делать и куда направлять

Для педагога, который впервые столкнулся с тревожной ситуацией. Распечатайте и держите в ящике стола.

1	**ОСТАНОВИТЕСЬ** *Сделайте вдох. Ваше спокойствие – главный инструмент в этой ситуации*
2	**ОБЕСПЕЧЬТЕ БЕЗОПАСНОСТЬ**

	Ребенок должен быть в безопасном месте рядом с вами. Если есть угроза жизни – немедленно вызовите скорую: 103
3	**ПОГОВОРИТЕ НАЕДИНЕ** *«Я вижу, что тебе сейчас тяжело. Я здесь. Расскажи мне, что происходит»*
4	**НЕ ОБЕЩАЙТЕ ТАЙНУ** *«Я постараюсь помочь. И я буду честен(–на) с тобой о том, что буду делать дальше»*
5	**СООБЩИТЕ ПЕДАГОГУ-ПСИХОЛОГУ** *В тот же день. Лично. Не по переписке. Передайте конкретные факты*
6	**ЗАФИКСИРУЙТЕ** *Запишите: дата, время, что именно заметили, дословные слова ребенка (если были)*
7	**НЕ ЗАМАЛЧИВАЙТЕ** *Даже если вы не уверены – лучше сообщить лишний раз, чем пропустить*
8	**ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ** *После такого разговора поговорите с коллегой или педагогом-психологом. Это нормальная реакция*

5.3 Памятка для родителей

Раздайте на родительском собрании или при индивидуальной встрече. Написана простым языком.

ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ, НА КОТОРЫЕ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Поведение	**Физические признаки**	**Речь**
Ребенок резко изменился: стал тихим, агрессивным, тревожным или замкнутым	Необъяснимые синяки, порезы, ожоги	Говорит «лучше бы меня не было»
Отказывается идти в школу или не хочет возвращаться домой	Резкое похудение или набор веса	Интересуется темой смерти
Раздает личные вещи или говорит «прощальные» фразы	Носит закрытую одежду в жару	Намекает, что происходит что-то плохое
Долго остается в комнате, избегает семьи	Постоянные боли без причины	Не хочет говорить о том, где был(–а)

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Поговорите спокойно, без давления: «Я замечаю, что тебе сейчас тяжело. Я рядом»
2. Спросите прямо: «Ты думаешь о том, чтобы причинить себе вред?» – это НЕ подтолкнет к суициду, но может открыть разговор
3. Обратитесь к школьному педагогу-психологу – даже если вы не уверены
4. При угрозе жизни: скорая – 103, телефон доверия – 111 (бесплатно, анонимно, круглосуточно)

НЕ ГОВОРИТЕ: «Не выдумывай», «Возьми себя в руки», «Ты позоришь семью»

Эти фразы закрывают разговор и лишают ребенка поддержки в самый трудный момент.

5.4 Готовые занятия с обучающимися

Занятие 1. «Мои эмоции – мои сигналы» (5–7 классы, 45 минут)

Цель: помочь детям распознавать и называть свои эмоции как сигналы о потребностях – и понимать, что все эмоции нормальны.

Этап	Время	Содержание
Разогрев	5 мин	Каждый называет эмоцию, которую чувствовал(–а) сегодня утром. Без оценок.
Основная часть	25 мин	Работа с «Колесом эмоций» –какие эмоции бывают, что они означают, что с ними делать. Мини–групповая работа: «Какая эмоция самая сложная и почему?»
Практика	10 мин	Карточки–ситуации: ученики разбирают, какую эмоцию почувствовали бы и что сделали. Важно: нет «правильных» ответов
Завершение	5 мин	Каждый называет один способ справиться с трудной эмоцией. Список –на стенд

Ключевые послания: все эмоции нормальны; эмоции – это информация, не приговор; трудными эмоциями можно управлять.

Занятие 2. «Говорить о своих чувствах – это нормально» (8–11 классы, 45 минут)

Цель: снизить стигматизацию обращения за помощью. Дать подросткам язык для разговора о трудностях.

Этап	Время	Содержание
Разогрев	5 мин	Анонимный опрос: «Ты когда–нибудь чувствовал(–а) себя одиноким(–ой) в трудной ситуации?» – поднять руки
Обсуждение	15 мин	Почему люди молчат о проблемах? Открытый разговор без осуждения. Записать ответы на доску
История	10 мин	Анонимный кейс о подростке, который попросил о помощи и что из этого вышло – позитивный исход
Практика	10 мин	«Три человека, которым я мог(–ла) бы доверять» – индивидуальная работа, не сдается
Завершение	5 мин	Ресурсы помощи: кабинет педагога-психолога, телефон доверия 111, варианты анонимного обращения

Ключевые послания: просить помощи – это сила, не слабость; есть взрослые, которым можно доверять; ты не обязан(–а) справляться в одиночку.

Занятие 3. «Стоп – это слово, которое работает» (6–9 классы, 45 минут)

Цель: дать детям – наблюдателям конкретный инструмент реагирования на буллинг. Разрушить миф «это не мое дело».

Этап	Время	Содержание
Разогрев	5 мин	«Вы видели, как кого–то обижали? Что вы чувствовали? Что делали?» – обсуждение
Три роли	10 мин	Объяснение: обидчик, жертва, наблюдатели. Буллинг живет, пока есть аудитория
Ролевые игры	20 мин	Три ситуации: насмешки в классе, исключение из группы, агрессия в мессенджере. Задача: найти момент вмешательства наблюдателя
Завершение	10 мин	Отработка фраз: «Стоп», «Так нельзя», «Я расскажу взрослому». Демистификация: «Это не ябедничество – это помощь»

5.5 Тренинг для педагогов «Заметить и не навредить»

Формат: 2,5–3 часа. Группа: 10–25 педагогов. Ведущий: педагог-психолог или специалист.

Цель: перевести теоретические знания в уверенные практические действия. Работать не только с «что делать», но и с «как я себя чувствую, когда это происходит».

Блок	Время	Содержание	Формат
1. Введение	15 мин	«Слово первым»: каждый называет первое слово–ассоциацию к слову «самоповреждение». Обсуждение без оценок. Цель –снять тревогу и создать безопасное пространство	Упражнение в кругу
2. Что мы видим	30 мин	Кейсы на карточках: группы из 3–4 человек разбирают ситуации и называют тревожные сигналы. Общее обсуждение	Работа в группах
3. Как говорить	40 мин	Ролевые игры: первый разговор с ребенком. Разбор: что помогло, что мешало, какие слова сработали. Обязательно –рефлексия о собственных чувствах в разговоре	Ролевые игры + обсуждение
Перерыв	10 мин	–	–
4. Что дальше	30 мин	Работа с маршрутами помощи (раздаточный материал). Кто	Разбор ситуаций

Блок	Время	Содержание	Формат
		что делает в команде. Частые вопросы и честные ответы	
5. Типичные ошибки	25 мин	Каждая группа получает «ошибочную» ситуацию и предлагает, как должно было быть. Общее обсуждение без осуждения	Работа в группах
6. Завершение	10 мин	Рефлексия: «Что беру с собой?», «Что сделаю на этой неделе?». Раздача памяток и чек–листов	Индивидуальная работа

Важно: тренинг –это не лекция. Если ведущий говорит больше половины времени – что–то пошло не так. Ценность тренинга – в том, что педагоги сами приходят к выводам через опыт.

5.6 Профилактические акции

Акция 1. «Стена поддержки»

Параметр	Содержание
Для кого	Вся школа, 1–11 классы
Как провести	В холле размещается большой лист или стенд. Рядом – стикеры и маркеры. Надпись: «Напиши слово поддержки – для кого–то из школы или для себя». В течение недели ученики и педагоги оставляют анонимные послания
Зачем	Нормализует разговор о трудностях. Создает ощущение общности. Особенно важно для детей, которые не получают поддержки дома
Завершение	На классном часе: прочитать несколько записок вслух. «Легко ли было написать? Что чувствовали, читая?»

Акция 2. «Ящик доверия»

Параметр	Содержание
Для кого	5–11 классы
Как провести	Закрытый ящик с прорезью у кабинета педагога-психолога. Рядом – листочки и ручка. Надпись: «Напиши о том, что тебя беспокоит – анонимно. Я

Параметр	Содержание
	прочитаю и постараюсь помочь». Педагог-психолог открывает раз в неделю
Зачем	Снижает барьер к обращению. Некоторые дети не могут сказать вслух – но написать готовы
Важно	Ящик должен быть настоящим – не декоративным. Если педагог-психолог прочитал и не отреагировал – доверие подорвано

Акция 3. «Неделя психологического здоровья»

День	Тема	Формат
Понедельник	Что такое стресс и как с ним жить	Классные часы по параллелям + стенд
Вторник	Как говорить о том, что тяжело	Занятие по типу Занятия 2 (раздел 5.4)
Среда	Буллинг: три роли и один выход	Занятие по типу Занятия 3 (раздел 5.4)
Четверг	Помощь рядом: знаешь ли ты, куда обратиться?	Информационные стенды + встреча с педагогом-психологом в классе
Пятница	Я могу помочь другу	Командные задания + итоговая рефлексия

5.7 Практические кейсы для обсуждения

Распечатайте и повесьте в учительской, у кабинета педагога-психолога и в кабинете администрации. Каждый педагог должен знать эту таблицу.

Ситуация	**Внутри школы**	**Внешние ресурсы**	**Срочность**
Подозрение на насилие в семье	Педагог-психолог → Соцпедагог → Директор	Органы опеки, КДН	В тот же день
Самоповреждение обнаружено	Педагог-психолог (немедленно) → Родители	Психиатрическая служба, кризисный центр	Немедленно
Суицидальный риск высокий	Педагог-психолог → Директор → не оставлять одного	Скорая (103), психиатр,УПП	Немедленно: 103
Суицидальный риск умеренный	Педагог-психолог → план безопасности → родители	Психиатр ,УПП (плановая консультация)	В тот же день
Буллинг	Педагог-психолог + классный руководитель	При систематическом – КДН,ОВД	Срочно, в течение 1 дня
Кибербуллинг	Педагог-психолог + зафиксировать скриншоты	При угрозах – полиция (102),ОВД	Срочно

Ситуация	Внутри школы	Внешние ресурсы	Срочность
Острый кризис (любой)	Любой педагог → директор → скорая	103 (скорая), 102 (полиция)	Немедленно

ТЕЛЕФОНЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ (должны быть у каждого педагога):

111 – Телефон доверия для детей и подростков (круглосуточно, бесплатно, анонимно)
103 – Скорая медицинская помощь
102 –Полиция
150 –Психологическая помощь взрослым

Кейсы для разбора на педсоветах

Восемь реальных ситуаций (имена изменены). Использовать на педсоветах, методических объединениях, в малых группах. Цель – не проверить знания, а отработать навык реагирования.

Формат работы: зачитайте кейс → 3–5 минут обсуждения в парах → общее обсуждение. Ведущий задает вопросы, не дает готовых ответов.

КЕЙС. «Хорошая семья»
СИТУАЦИЯ

Ученица 8–го класса Зарина – отличница, из «хорошей семьи». Учитель истории заметил, что она стала рассеянной, дважды заплакала на уроке без видимой причины. Мама активно участвует в жизни школы, всегда улыбается. Классный руководитель: «Зачем трогать – семья образцовая».

РАЗБОР: ЧТО ЗДЕСЬ ПРОИЗОШЛО

Внешнее благополучие семьи –не гарантия безопасности ребенка. Насилие и кризисы происходят в любых семьях. Тревожные сигналы (слезы, рассеянность) – это сигналы вне зависимости от «образа семьи».

Решение классного руководителя «не трогать» основано не на интересах ребенка, а на образе родителей.

ЧТО СРАБОТАЛО / ЧТО ВАЖНО ЗАПОМНИТЬ

✓ Реагировать на сигналы ребенка, а не на образ семьи

✓ Плач без причины на уроке – это сигнал для встречи с педагогом-психологом

✓ Активность мамы в школе не означает, что дома все хорошо

✓ «Образцовые» родители тоже могут быть источником проблемы

КЕЙС. «Она просто привлекает внимание»

СИТУАЦИЯ

10–классница Айгуль рассказала подруге, что наносит себе порезы на руках. Подруга сообщила об этом классному руководителю. В ответ педагог сказал:

«Она всегда была такой – любит привлекать к себе внимание».

Информация не была передана педагогу–психологу и администрации школы. Дополнительных действий предпринято не было.

РАЗБОР: ЧТО ЗДЕСЬ ПРОИЗОШЛО

Самоповреждение – это сигнал о помощи вне зависимости от мотивации. Даже если это «привлечение внимания» – это означает, что ребенку нужно внимание. Нуждается в помощи.

Классный руководитель принял решение единолично, не имея для этого ни компетенций, ни права. Это нарушение профессиональных обязанностей и потенциально – юридическая ответственность.

ЧТО СРАБОТАЛО / ЧТО ВАЖНО ЗАПОМНИТЬ

✓«Привлечение внимания» – это тоже крик о помощи, а не повод игнорировать

✓Самоповреждение – всегда сигнал для педагога-психолога, без исключений

✓Классный руководитель не вправе оценивать серьезность самоповреждения

✓Не сообщить педагогу-психологу – это профессиональная ошибка с последствиями

КЕЙС. «Я обещал(–а)»

СИТУАЦИЯ

Ученик 9–го класса Марат в разговоре с педагогом-психологом рассказал, что его бьет старший брат. Педагог-психолог пообещал: «Это останется между нами». Через неделю ситуация обострилась – брат сломал Марату палец. Педагог-психолог оказался в ловушке собственного обещания.

РАЗБОР: ЧТО ЗДЕСЬ ПРОИЗОШЛО

Обещание тайны до начала разговора – классическая ошибка, которая лишает педагога-психолога возможности помочь. Тайна о насилии не может быть сохранена – это противоречит профессиональным и правовым обязанностям.

Педагог-психолог оказался в этической ловушке собственного создания. При этом ребенок продолжал страдать.

ЧТО СРАБОТАЛО / ЧТО ВАЖНО ЗАПОМНИТЬ

✓ Никогда не обещайте тайну до того, как услышали содержание

✓ Объясните границы конфиденциальности заранее и честно

✓ «Я расскажу только тем, кто сможет помочь тебе» –это не предательство, это защита

✓ Сломанный палец – это медицинская ситуация, которая обязывает действовать вне зависимости от обещаний

КЕЙС. «Дети сами разберутся»

СИТУАЦИЯ

В 7–м классе группа учеников систематически исключает Диму из всех активностей, насмехается над ним, удалила из общего чата класса. Классный руководитель: «Ну, у них такой возраст. Сами помирятся».

РАЗБОР: ЧТО ЗДЕСЬ ПРОИЗОШЛО

Систематическое исключение и насмешки –это буллинг по всем критериям. Ожидание «само пройдет» при буллинге не работает никогда. Буллинг усиливается без вмешательства взрослых.
Кроме того, удаление из чата –это кибербуллинг, который требует отдельных мер.

ЧТО СРАБОТАЛО / ЧТО ВАЖНО ЗАПОМНИТЬ

✓ Систематическое исключение = буллинг, не «возрастной конфликт»
✓ Буллинг не проходит сам –он усиливается
✓ Кибербуллинг (удаление из чата) требует отдельного реагирования
✓ Алгоритм: раздельные беседы → работа с классом → мониторинг минимум 4 недели

5.8 Документирование и конфиденциальность

При выявлении признаков насилия, буллинга, самоповреждающего поведения или иных факторов риска важно не только своевременно организовать помощь ребенку, но и правильно зафиксировать ситуацию.

Документирование обеспечивает преемственность сопровождения, помогает координировать действия специалистов и подтверждает, что организация образования предприняла необходимые меры по защите ребенка.

Минимальный пакет документов

№	Документ	Для чего нужен
1	Карта (лист) первичного наблюдения	Фиксация тревожных сигналов, замеченных сотрудником
2	Служебная записка на имя руководителя	Передача информации администрации о выявленном риске
3	Протокол беседы с обучающимся	Краткая фиксация содержания разговора и выявленных фактов
4	Акт выявления признаков насилия (при необходимости)	Фиксация обнаруженных признаков возможного насилия
5	Протокол оценки уровня риска	Используется педагогом-психологом при самоповреждении или суицидальных высказываниях
6	Протокол заседания СППС	Коллегиальное рассмотрение ситуации и принятие решений
7	Индивидуальный план сопровождения	Определяет мероприятия помощи ребенку
8	Журнал сопровождения случая	Отражает динамику работы специалистов
9	Информация (уведомление) родителям	Подтверждает информирование законных представителей
10	Межведомственное обращение (при необходимости)	Направление информации в органы опеки, КДН, ОВД, здравоохранение

КАРТА ПЕРВИЧНОГО НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ОБУЧАЮЩИМСЯ

Дата заполнения: _____

Ф.И.О. обучающегося: _____

Класс: _____

Ф.И.О. сотрудника: _____

Должность : _____

Что было замечено:

☐ Резкое изменение поведения ☐ Замкнутость ☐

Агрессивность ☐ Признаки буллинга

☐ Следы самоповреждения ☐ Подозрение на насилие ☐

Суицидальные высказывания ☐ Другое: ___

Описание наблюдаемой ситуации (только факты):

_____

_____

_____

_____

Дата: _____ Время: _____ Место:

_____

Кому передана информация: ☐ Педагогу-психологу ☐

Соцпедагогу ☐ Администрации ☐ Медработнику

Дата передачи: _____ Подпись: _____

АКТ ВЫЯВЛЕНИЯ ПРИЗНАКОВ НАСИЛИЯ

фиксация обнаруженных признаков возможного насилия

Настоящий акт составляется при наличии видимых признаков физического, психологического или иного вида насилия. Акт не является юридическим заключением и служит основанием для дальнейшего межведомственного взаимодействия.

Ф.И.О. обучающегося **Класс**

_____ _____

Дата составления акта **Время**

_____ _____

Должность составителя

_____

Обстоятельства выявления

Выявленные признаки (отметить все, что наблюдалось)

Физическое насилие

□ Следы ударов, ссадин, гематомы в различных стадиях заживления

□ Травмы, не соответствующие объяснению ребенка

□ Следы ожогов, связывания

□ Боль при прикосновении, ограничение движений

□ Другое _____

Психологическое и эмоциональное насилие

□ Страх при упоминании конкретного лица или места

□ Замкнутость, резкое изменение поведения

□ Высказывания о запугивании, унижении, угрозах

□ Регрессивное поведение (энурез, сосание пальца и т.п.)

□ Другое _____

Сексуальное насилие (при наличии оснований)

□ **Высказывания ребенка о сексуальных действиях в отношении него**

□ **Травмы в области гениталий**

□ **Сексуализированное поведение, нетипичное для возраста**

□ **Другое** _____

Слова ребенка (дословно, в кавычках, при наличии)

Предполагаемый источник/исполнитель (если известно)

□ **Не установлен**

□ **Член семьи / законный представитель**

□ **Сверстник / другой обучающийся**

□ **Педагог или иной работник организации**

□ **Иное лицо** _____

Принятые меры

□ **Уведомлена администрация организации образования**

□ **Привлечен педагог-психолог / социальный педагог**

□ **Направлено межведомственное обращение (орган опеки, КДН, ОВД)**

□ **Уведомлены родители (законные представители)**

□ **Другое** _____

Акт является конфиденциальным документом. Разглашение сведений, содержащихся в нем, допускается исключительно в рамках межведомственного взаимодействия в интересах защиты ребенка.

Составитель акта **Дата**

_____ _____

Руководитель организации **Подпись**

ПРОТОКОЛ БЕСЕДЫ С ОБУЧАЮЩИМСЯ

Краткая фиксация содержания разговора и выявленных фактов

Ф.И.О. обучающегося **Класс**

Дата беседы **Время**

Место проведения **Специалист**

Присутствовавшие (при необходимости)

Повод и цель беседы

Краткое содержание беседы

(фиксируются только существенные факты, высказывания ребенка – в кавычках, от первого лица)

Эмоциональное состояние обучающегося в ходе беседы

- □ Спокойное, контактное
- □ Тревожное, напряженное
- □ Подавленное, замкнутое
- □ Возбужденное, агрессивное
- □ Отрицание / избегание контакта
- □ Другое _____

Выявленные факты и признаки риска

- □ Признаки возможного насилия или жестокого обращения
- □ Следы самоповреждения
- □ Суицидальные мысли или высказывания
- □ Признаки буллинга / кибербуллинга
- □ Острое эмоциональное неблагополучие

□ **Не выявлено / информация требует уточнения**

□ **Другое** _____

Принятые решения и следующие шаги

_____

_____

_____

Содержание беседы является конфиденциальным и не передается третьим лицам без оснований, установленных законодательством

Специалист **Дата составления протокола**

_____ _____

ПРОТОКОЛ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РИСКА

ПРОТОКОЛ ОЦЕНКИ

Уровня риска

Ф.И.О. обучающегося **Класс**

_____ _____

Дата оценки **Специалист**

_____ _____

Наличие тревожных признаков

Признак	Да	Нет
Самоповреждение	☐	☐
Суицидальные высказывания	☐	☐
Разговоры о смерти	☐	☐
Безнадежность, ощущение бессмысленности	☐	☐
Социальная изоляция	☐	☐
Признаки насилия	☐	☐
Буллинг / кибербуллинг	☐	☐
Резкое изменение поведения	☐	☐

Выраженная тревога или депрессия	□	□

Определение уровня риска

□ **Низкий риск**

- □ Отдельные тревожные признаки
- □ Угроза жизни отсутствует
- □ Сохранен контакт со взрослыми

□ **Умеренный риск**

- □ Несколько устойчивых тревожных признаков
- □ Самоповреждение без прямых суицидальных намерений
- □ Выраженное эмоциональное неблагополучие
- □ Требуется сопровождение

Высокий риск

- □ Суицидальные высказывания
- □ План причинения вреда себе
- □ Попытка самоповреждения или суицида
- □ Наличие непосредственной угрозы жизни

Итоговая оценка

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

□ **Низкий риск**	□ **Умеренный риск**	□ **Высокий риск**

Рекомендуемые действия

Насилие, буллинг, самоповреждающее поведение и эмоциональные кризисы редко возникают внезапно. Как правило, им предшествует период, когда ребенок подает сигналы о том, что ему трудно. Иногда эти сигналы заметны сразу. Иногда они проявляются постепенно и долго остаются незамеченными среди повседневных школьных забот. Именно поэтому система помощи ребенку начинается не в момент кризиса, а значительно раньше –с внимания взрослых к изменениям в его поведении, эмоциональном состоянии и отношениях с окружающими.

На протяжении пособия мы рассматривали, как распознавать тревожные сигналы, выстраивать безопасный контакт, взаимодействовать с родителями, организовывать командную работу и создавать профилактическую среду в организации образования.

Все эти элементы являются частью единой системы поддержки ребенка.

Важно понимать: задача сотрудника организации образования заключается не в том, чтобы самостоятельно решить все проблемы ребенка.

Намного важнее вовремя заметить изменения, не остаться равнодушным и запустить процесс помощи.

Именно поэтому логика пособия построена вокруг четырех последовательных шагов:

ЗАМЕТИТЬ

Быть внимательным к изменениям в поведении, настроении, внешнем виде и отношениях ребенка.

Не игнорировать тревожные сигналы и не объяснять их только возрастными особенностями.

ПОДОЙТИ

Создать безопасный контакт.

Слушать без осуждения и давления.

Помочь ребенку почувствовать, что рядом есть взрослый, готовый поддержать.

ПЕРЕДАТЬ И ДЕЙСТВОВАТЬ

Не оставаться с ситуацией один на один.

Подключать специалистов сопровождения, администрацию, родителей и профильные службы в соответствии с уровнем риска.

ПРЕДУПРЕДИТЬ

Создавать такую образовательную среду, в которой дети чувствуют себя в безопасности, знают, куда обратиться за помощью, и получают поддержку до возникновения кризисной ситуации.

Эффективность работы организации образования в вопросах защиты и благополучия детей определяется не количеством проведенных мероприятий и не объемом документации.

Гораздо важнее другое:

- замечаются ли тревожные сигналы вовремя;
- знают ли сотрудники, как действовать в сложной ситуации;
- понимает ли каждый свою роль в системе помощи;

- получает ли ребенок необходимую поддержку тогда, когда она ему действительно нужна.

Именно к этим результатам должна стремиться каждая организация образования.

Ключевой результат	**Что это означает на практике**
Раннее выявление	Тревожные сигналы замечаются своевременно и не остаются без внимания
Компетентное реагирование	Сотрудники знают алгоритмы действий и действуют уверенно и последовательно
Командная работа	Каждый специалист понимает свою роль и взаимодействует с коллегами
Безопасная образовательная среда	В школе сформирована атмосфера доверия, поддержки и уважения

ГЛАВНЫЙ ВЫВОД ПОСОБИЯ ПРОСТ

Ребенок не всегда просит о помощи словами.

Но рядом с ним ежедневно находятся взрослые, которые могут заметить изменения, услышать то, что пока не сказано вслух, и помочь сделать первый шаг к поддержке. Именно из таких своевременных и последовательных действий складывается система безопасности, доверия и благополучия ребенка в организации образования.