

Виды проявлений, которые можно заметить в школе:

1. Физические маркеры:

Следы порезов (часто на предплечьях, бедрах), синяки, ожоги от сигарет. Ребенок носит закрытую одежду даже в жаркую погоду (спортивный костюм, кофта с длинным рукавом).

Навязчивые действия: выдирание волос (трихотилломания), расчесывание кожи до крови, «заседы» в уголках рта.

Резкое изменение веса (истощение или ожирение) как следствие РПП (нервная анорексия/булимия).

2. Эмоционально-поведенческие маркеры:

Резкая изоляция: на переменах стоит один, уходит от контакта, игнорирует сверстников, хотя раньше был общителен.

Снижение успеваемости: способный ребенок резко «скальвается» на двойки, не выполняет домашние задания, спит на уроках.

Рискованное поведение на физкультуре/переменах: игнорирование техники безопасности, стремление получить адреналин и травму.

Внезапные вспышки гнева или, наоборот, полная апатия в ответ на замечания.

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

«Аутодеструктивное (саморазрушающее) поведение ребенка: маркеры риска и алгоритм действий в школе»



Виды проявлений, которые можно заметить в школе:

3. Вербальные маркеры (что говорит ребенок):

Прямые высказывания о нежелании жить («Лучше бы я умер», «Ненавижу свою жизнь»).

Косвенные фразы: «Вам всем будет лучше без меня», «Скоро это все закончится», «Ничего не имеет смысла».

Шутки и мрачный юмор на тему смерти, суицида, самоповреждений.

4. Цифровые маркеры (актуально для соцсетей):

Публикация фото порезов, депрессивного контента, цитат про боль и смерть.

Подписки на группы/паблики с соответствующим контентом.

Резкая смена аватара на черный/траурный.

Что такое аутодеструктивное поведение?

Это действия, при которых человек (ребенок/подросток) осознанно или неосознанно наносит себе физический или психологический вред. В школьной среде это не всегда явные попытки суицида, чаще — дезадаптивный способ справиться с болью, стрессом или внутренним конфликтом.

Педагог не является диагностом или психотерапевтом, но именно он проводит с ребенком большую часть времени и может первым заметить «красные флаги».



Что делать учителю (Пошаговый алгоритм)

ШАГ 1. Зафиксировать и не игнорировать. Даже если вам кажется, что ребенок «просто привлекает внимание» или «это мода на депрессию», относитесь к этому серьезно. Лучше перестраховаться, чем пропустить реальную трагедию.

ШАГ 2. Установить контакт (Как говорить) Не при детях. Никогда не выясняйте это при всем классе. Пригласите поговорить наедине (после урока, на перемене в коридоре).

Не обвиняйте и не стыдите. Фразы «Что за чушь ты пишешь в статусе?», «Ты что, порезаться решил? С ума сошел?» — разрушительны.

Говорите о наблюдениях нейтрально. Используйте «Я-сообщения»: «Я заметил(а), что в последнее время тебе очень грустно на моих уроках, и у тебя длинные рукава даже в жару. Я волнуюсь за тебя. С тобой все в порядке?»

Слушайте. Не перебивайте, не давайте советов сразу. Дайте выговориться.



ШАГ 3. Обеспечить безопасность (Экстренная ситуация)

Если ребенок в истерике, угрожает убить себя прямо сейчас или у него сильное кровотечение:

Не оставляйте одного.

Уберите опасные предметы.

Вызовите медицинского работника школы (при ранении).

Немедленно свяжитесь с администрацией (завуч, директор) и школьным психологом.

ШАГ 4. Передать информацию (Информирование)

Это самый важный шаг. Учитель обязан сообщить о своих подозрениях:

Школьному психологу (для профессиональной диагностики и поддержки).

Классному руководителю (если вы не он) и социальному педагогу.

Родителям (законным представителям). Важно делать это тактично: не «Ваш ребенок ненормальный, он режется», а «Я заметил особенности в поведении Вашего сына/дочери, меня это тревожит. Давайте объединим усилия и пригласим психолога».

Чего делать НЕЛЬЗЯ?

Публичное осуждение. Нельзя выносить проблему на обсуждение класса («Смотрите все, Петя опять руки распухшие принес»).

Обесценивание. Фразы: «Ерунда, у тебя еще вся жизнь впереди», «Из-за двойки убиваться? Глуности».

Запугивание. Нельзя пугать постановкой на учет, полицией или психдиспансером.

Трансляция тревоги другим ученикам. Не обсуждайте поведение ребенка с другими детьми.

Игнорирование записок/рисунков. Если ребенок оставил на столе предсмертную записку или рисунок с явной суицидальной тематикой — это прямое руководство к действию (вызов специалистов).

