



МАГІЛЁўСКИ АБЛАСНЫ
ВЫКАНАўЧЫ КАМІТЭТ
**ГАЛОўНАЕ ўПРАўЛЕННЕ
ПА АДУКАЦЫІ**

вул. Першамайская, 71
212030, г. Магілёў
тэл.: (0222) 75 25 45; факс (0222) 75 23 75
E-mail: uomogilev@mogilev-region.edu.by

ВУ98АКВВ36040089707067000000
Магілёўскае абласное ўпраўленне № 700
ААТ "ААБ "Беларусбанк",
БІК АКВВВУ2Х, УНП 700007584

МОГИЛЕВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМИТЕТ
**ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

ул. Первомайская, 71
212030, г. Могилев
тел.: (0222) 75 25 45; факс (0222) 75 23 75
E-mail: uomogilev@mogilev-region.edu.by

ВУ98АКВВ36040089707067000000
Могилевское областное управление № 700
ОАО «АСБ «Беларусбанк»,
БИК АКВВВУ2Х, УНП 700007584

12.03.2025 № 1140-ГУпоО

На № _____ ад _____

Структурные подразделения районных,
городских исполнительных комитетов,
местных администраций районов в
городах Могилеве и Бобруйске,
осуществляющие государственно-
властные полномочия в сфере
образования

Учреждения образования областного
подчинения

О направлении материалов
для использования в работе

В дополнение к письму главного управления по образованию
облсполкома от 10.03.2025 № 1123-ГУпоО, а также в соответствии с
п.6.1. решения областного координационного совета по профилактике
детского травматизма от 26.02.2025 № 1 направляем материалы для
проведения 19-20 марта 2025 года Единых дней профилактики:

вопросы для индивидуальной беседы классного руководителя с
обучающимися (Приложение 1);

информацию для рассмотрения на родительском собрании класса/
группы «Как предотвратить самоповреждающее поведение и детские
суициды» (Приложение 2).

Приложение: на 8л. в 1 экз.

Заместитель начальника
главного управления

И.М.Кускова

Вопросы для индивидуальной беседы с обучающимися

Эти вопросы помогут понять, есть ли у ребенка эмоциональные трудности, использует ли он здоровые способы совладания с эмоциями и насколько он чувствует поддержку со стороны родителей. Если в ответах прослеживаются тревожные сигналы, важно дать ребенку возможность обсудить это в безопасной обстановке, вместе с психологом.

Опросник для учащихся 1-4 классов

1. Как ты понимаешь, что родители тебя любят?
2. Что тебе нравится из того, что родители делают для тебя?
3. Что тебе НЕ нравится из того, что делают родители?
4. Когда тебе грустно или страшно, что бы ты хотел, чтобы сделали родители?
5. Когда у тебя что-то не получается (например, в школе или дома), как тебе хочется, чтобы родители помогли?
6. Чем ты любишь заниматься вместе с родителями?
7. Если бы ты мог загадать одно желание про свою семью, что бы это было?

Опросник для учащихся 5-7 классов

1. В каких ситуациях тебе особенно важна поддержка родителей?
 - Когда я волнуюсь перед контрольной или соревнованием
 - Когда у меня плохое настроение
 - Когда мне что-то непонятно в учебе
 - Другое
2. Что родители могут делать, чтобы ты чувствовал их поддержку?
 - Разговаривать со мной и слушать
 - Помогать с уроками
 - Поддерживать мои увлечения
 - Другое
3. Когда ты испытываешь трудности, что ты ожидаешь от родителей?
 - Они должны сразу помогать решать проблему
 - Они должны просто выслушать меня и не давать советов
 - Они могут дать совет, но не давить
 - Другое
4. Какое участие родителей в твоей жизни тебе особенно важно?
 - Чтобы интересовались моими делами и увлечениями
 - Чтобы помогали с учебой
 - Чтобы проводили со мной больше времени
 - Другое
5. Есть ли что-то, что ты хотел бы изменить в общении с родителями?

Опросник для учащихся 8-11 классов

1. Что для тебя значит родительская поддержка? Как ты ее ощущаешь?
2. В каких ситуациях тебе особенно важно, чтобы родители были рядом?
3. Чего бы тебе хотелось больше в общении с родителями?
4. Какие формы помощи от родителей тебе наиболее комфортны?
 - Советы и рекомендации
 - Финансовая поддержка
 - Эмоциональная поддержка (внимание, доверие, понимание)
 - Совместное времяпрепровождение
 - Другое
5. Есть ли что-то, что мешает тебе откровенно говорить с родителями? Что бы помогло сделать общение более комфортным?
6. Что родители делают правильно в поддержке тебя, а что хотелось бы изменить?
7. Если бы у тебя была возможность сказать родителям одно важное пожелание, что бы ты сказал(а)?

Информация
для рассмотрения на родительском собрании (класса, группы)
«Как предотвратить самоповреждающее поведение
и детские суициды»

1. Введение

– Уважаемые родители, тема разговора сложная, но крайне важная: как предотвратить самоповреждающее поведение и детские суициды.

Почему это актуально?

По данным исследований, дети и подростки нередко сталкиваются с тяжелыми переживаниями, с которыми не знают, как справиться.

В стрессовых ситуациях ребенок может прибегать к самоповреждениям или даже задумываться о суициде.

Многие родители не догадываются, что ребенок переживает кризис, потому что он скрывает свои эмоции.

Цель нашей встречи: получить знания и инструменты, чтобы помочь ребенку, если он столкнется с эмоциональным кризисом.

2. Что такое самоповреждающее поведение и суицидальные мысли.

– Важно понимать, что самоповреждения и суицид – это не одно и то же, но часто они связаны.

Что такое самоповреждение?

Это преднамеренное причинение себе физического вреда (порезы, ожоги, удары, расчесывание кожи до крови и т. д.). Оно не всегда связано с желанием умереть, но сигнализирует о глубоком внутреннем кризисе.

Что такое суицидальные мысли?

Это размышления о смерти, желание исчезнуть, прекратить боль. Они могут выражаться в словах («Я никому не нужен», «Лучше бы меня не было»), поведении (замкнутость, отказ от любимых занятий). Важно помнить: даже если ребенок просто говорит о самоубийстве, это серьезный повод обратить внимание!

Причины самоповреждений и суицидальных мыслей:

накопленный стресс и отсутствие навыков справляться с эмоциями; чувство одиночества, отверженности, недостаток поддержки; давление со стороны взрослых, школы, сверстников; депрессивные состояния и тревожность; подражание другим (социальные сети, компании сверстников).

3. О результатах беседы с детьми (вопросы для беседы с обучающимися – в Приложении 1).

– Чтобы понять, как дети воспринимают поддержку родителей, был проведен небольшой опрос, состоялся разговор с детьми. Вот основные выводы по итогам разговора:

Возможные выводы по итогам беседы с детьми:

Младшие школьники (1-4 класс)

Им важно, когда родители уделяют им внимание и говорят, что любят.

Они не всегда понимают, как выразить свои переживания словами.

Некоторые дети сказали, что «просто терпят» плохое настроение.

Средние классы (5-7 класс)

Подростки нуждаются в доверии родителей, но боятся осуждения.

Часть детей предпочитает справляться с эмоциями в одиночку, но не знают, как правильно.

Некоторые признались, что чувствуют себя одинокими и непонятыми.

Старшие подростки (8-11 класс)

Подростки испытывают стресс из-за учебы, конфликтов, давления ожиданий.

Некоторые признаются, что не говорят о своих проблемах, потому что боятся реакции взрослых.

Есть те, кто говорил, что «жизнь бессмысленна» или «никому не нужен».

Главный вывод: Дети часто скрывают свои переживания, и родители могут не замечать, что у ребенка кризис

4. Как родители могут предотвратить самоповреждения и суицидальные мысли.

– **Создайте безопасную атмосферу для разговора:**

Регулярно спрашивайте: «Как ты себя чувствуешь?» (без давления).

Реагируйте без критики и осуждения.

Поддерживайте, даже если не понимаете переживаний ребенка.

Обратите внимание на тревожные признаки.

Возможные сигналы кризиса:

- Ребенок стал замкнутым, уходит в себя, перестал радоваться любимым занятиям.
- В речи появляются фразы типа «Все равно ничего не имеет смысла» или «Я никому не нужен».
- Повышенная агрессивность, раздражительность или, наоборот, апатия.
- Следы самоповреждений (порезы, синяки, ожоги).

Дайте альтернативные способы справляться со стрессом

- Вместо самоповреждений предложите физическую активность (спорт, танцы).
- Позвольте ребенку выплескивать эмоции через творчество (рисование, музыка).
- Помогайте развивать эмоциональный интеллект (учите выражать чувства словами).

Как реагировать, если ребенок говорит о самоубийстве?

НЕ говорить: «Ты что, с ума сошел?» или «Не выдумывай».

НЕ оставлять ребенка одного в момент кризиса.

Спокойно сказать: «Я вижу, что тебе тяжело. Давай поговорим, я рядом».

Обратиться за профессиональной помощью (психолог, «Телефон доверия»).

5. Практическое задание

– Уважаемые родители, мы обсудим несколько ситуаций, с которыми сталкиваются семьи, и попробуем найти правильные способы реагирования. Очень часто, когда ребенок оказывается в эмоциональном кризисе, взрослые могут неосознанно сделать то, что усугубит ситуацию. Например, начать давить, осуждать или, наоборот, игнорировать проблему.

Сегодня мы разберем, как **НЕ стоит реагировать** и какие действия действительно помогут ребенку.

Я буду зачитывать ситуации, а вы попробуйте ответить на вопросы:

Что, по вашему мнению, чувствует ребенок?

Как может отреагировать родитель?

Какие слова и действия помогут в этой ситуации?

Ситуация 1: Ребенок замкнулся в себе, стал агрессивным

Описание:

Мальчик 10 лет, раньше был активным и любознательным, но в последние несколько недель стал раздражительным, не хочет разговаривать, огрызается, на вопросы отвечает односложно. Если его ругают, он либо молчит, либо вспыхивает и кричит в ответ. На контакт не идет.

Вопросы для обсуждения:

Как думаете, что может чувствовать ребенок?

Какой реакции родителей он ждет?

Как правильно подойти к нему в этой ситуации?

Что важно учитывать:

Резкая смена поведения — тревожный сигнал. Возможно, у ребенка произошел стресс (конфликт в школе, проблемы с друзьями,

неуверенность в себе). Важно не давить и не заставлять его «немедленно рассказать, что случилось».

Правильные действия родителей:

Оставаться рядом и показывать, что вы готовы его выслушать.

Спокойно сказать: «Я вижу, что тебе тяжело. Я рядом, когда будешь готов поговорить».

Предложить совместную деятельность (прогулку, игру), чтобы ребенок мог расслабиться.

Не наказывать за плохое настроение и не высмеивать его чувства.

Чего делать нельзя:

Кричать: «Перестань грубить, пока ремня не получил!»

Говорить: «Ты сам виноват, если у тебя проблемы»

Давить: «Я твой родитель, ты обязан мне все рассказывать!»

Ситуация 2: Подросток сказал: «Я никому не нужен»

Описание:

Девочка 14 лет в разговоре с мамой сказала: «Я никому не нужна» и ушла в свою комнату. Ранее родители замечали, что она стала менее разговорчивой, часто закрывается у себя и не хочет выходить из дома.

Вопросы для обсуждения:

Какова может быть причина таких слов?

Какие эмоции стоят за этой фразой?

Как родитель может помочь?

Что важно учитывать:

Подросток, говоря такое, не всегда действительно хочет умереть, но это **серьезный сигнал** о внутренней боли. Даже если ребенок сказал это просто в порыве эмоций, нельзя игнорировать такие слова.

Как правильно реагировать:

Спокойно сказать: «Мне очень важно знать, что ты чувствуешь. Я рядом, давай поговорим».

Не задавать вопросы «в лоб» («Что случилось?»), а проявить участие: «Ты выглядишь грустной. Давай посидим вместе».

Не пытаться моментально дать «решение» проблемы, а сначала выслушать.

Чего делать нельзя:

Говорить: «Не говори глупости!»

Отмахиваться: «Ты просто устала, отдохни – и все пройдет».

Игнорировать и думать, что это просто «юношеский максимализм».

Ситуация 3: Родители нашли порезы на руках ребенка

Описание:

Мама случайно увидела на руках у сына (15 лет) порезы. На вопросы он резко ответил: «Ничего, просто случайно». Мать в панике, не знает, что делать: наказывать? Кричать? Запрещать общаться с друзьями?

Вопросы для обсуждения:

Что может стоять за самоповреждениями?

Как родителям вести себя в этой ситуации?

Как помочь ребенку найти другие способы справляться с эмоциями?

Что важно учитывать:

Самоповреждения – это не просто «привлечение внимания». Это способ справиться с сильной внутренней болью, которую ребенок не может выразить словами.

Как правильно реагировать:

Сохранять спокойствие! Не кричать и не ругать.

Сказать: «Я вижу, что тебе плохо. Мне важно понять, как помочь».

Постараться аккуратно выяснить, что заставило ребенка так поступить.

Предложить альтернативные способы справляться с эмоциями (спорт, арт-терапию, дыхательные практики).

Обратиться к специалисту, если ситуация повторяется.

Чего делать нельзя:

Кричать: «Ты что, ненормальный?!»

Запрещать ему говорить об этом («Если еще раз увижу – будешь наказан!»).

Игнорировать, надеясь, что «само пройдет».

Ситуация 4: Ребенок рассказал, что его друг думает о самоубийстве

Описание:

Подросток рассказал родителям, что его друг написал ему в сообщении: «Я устал от всего, не вижу смысла жить». Ребенок волнуется, но не знает, как помочь.

Вопросы для обсуждения:

Как правильно поддержать подростка в такой ситуации?

Нужно ли говорить взрослым или это предательство?

Куда обращаться за помощью?

Что важно учитывать:

Когда подросток сообщает о чужих суицидальных мыслях, это не просто «разговоры». Важно действовать, но при этом не пугать ребенка.

Как правильно реагировать:

Поблагодарить ребенка за доверие и сказать, что он поступил правильно.

Объяснить: «Помогать другу – это не предательство. Лучше мы сейчас сделаем что-то, чем потом будет поздно».

Вместе обсудить, к кому обратиться (школьный психолог, родители друга, горячие линии помощи).

НЕ оставлять ситуацию без внимания.

Чего делать нельзя:

Сказать: «Не вмешивайся, это не твое дело».

Запугивать: «Если что-то случится, это будет на твоей совести».
Оставить все, как есть, надеясь, что друг «передумает».

Главные выводы:

- Реакция родителей играет огромную роль: правильные слова и действия могут спасти ребенка.
- Даже если ребенок просто говорит о боли, это нельзя игнорировать.
- Лучше перестраховаться и обсудить проблему, чем потом сожалеть, что не обратили внимания.
- В сложных случаях не бойтесь обращаться за профессиональной помощью.

6. Итоги и рекомендации

— Сегодня мы обсудили сложные, но важные вещи. Главное, что каждый родитель может сделать:

стать для ребенка поддержкой, а не судьей;

замечать тревожные сигналы;

создать дома атмосферу безопасности, где ребенок может быть собой.

Важно помнить:

Если есть тревожные признаки – не откладывайте помощь. Иногда один разговор может спасти жизнь.