Приложение 4

Памятка
по текущему (ежедневному) наблюдению за психоэмоциональным состоянием учащихся

Текущее (ежедневное) наблюдение за психоэмоциональным состоянием учащихся[1]

1. Эмоциональные индикаторы поведения обучающегося:

депрессивное настроение (безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние);

склонность к быстрой перемене настроения;

скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость;

злобность, раздражительность, ворчливость, враждебность;

тревога, ожидание непоправимой беды, страх;

тоска как постоянный фон настроения, взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности;

углубление мрачного настроения при радостных событиях.

2. Когнитивные индикаторы поведения обучающегося

негативная триада, характерная для депрессивных состояний – негативные оценки своей личности, окружающего мира, будущего (собственная личность предстает как ничтожная, не имеющая права жить;

мир расценивается как место потерь и разочарований;

будущее мыслится как бесперспективное, безнадежное);

«туннельное видение» – неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида;

нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы.

3. Делинквентные индикаторы поведения обучающегося

злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем;

эскейп-реакции (уход из дома);

резкое снижение повседневной активности;

необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;

неприязненное или безразличное отношение к окружающим, ненависть к благополучию окружающих;

уход от контактов, изоляция от друзей и семьи;

отказ от общественной работы, от совместных дел;

излишний риск в поступках;

---

[1] согласно Методическим рекомендациям по организации в учреждении образования работы по профилактике суицидального поведения обучающихся (2024 г.)

снижение или повышение аппетита;

признаки постоянной усталости;

частое прослушивание траурной или печальной музыки;

«приведение дел в порядок».

4. Коммуникативные индикаторы

усиление жалоб на физическое недомогание;

жалобы недостаток сна или повышенная сонливость;

замедленная речь, тихий монотонный голос, краткость или отсутствие ответов;

ускоренная экспрессивная речь;

патетические интонации, причитания, склонность к нытью;

предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью, самоубийствами, загробной жизнью;

прямые сообщения о суицидальных намерениях («хочу умереть», «ненавижу жизнь», «я покончу с собой»);

косвенные сообщения о суицидальных намерениях («скоро все это закончится», «они пожалеют о том, что они мне сделали», «не могу этого вынести», «никому я не нужен», «это выше моих сил»);

шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни).

5. Ситуативные индикаторы

конфликты с родителями;

конфликты с педагогами, администрацией учреждения образования;

конфликты в области дружеских или любовных отношений;

потеря (смерть, расставание) близкого человека;

вынужденная социальная изоляция (смена места жительства);

сексуальное насилие;

нежелательная беременность;

«потеря лица» (позор, унижения).