

**Памятка
по текущему (ежедневному) наблюдению за психоэмоциональным
состоянием учащихся**

Текущее (ежедневное) наблюдение за психоэмоциональным состоянием учащихся¹

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;
злость, 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).