



Государственное автономное учреждение Иркутской области  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

664022, г. Иркутск, ул. Пискунова-42; тел.70-00-37, т/факс 70-09-40

E-mail: [ogoucpmss@mail.ru](mailto:ogoucpmss@mail.ru)

[www.cpmss-irk.ru](http://www.cpmss-irk.ru)

19.01.2026 г.

№ 11.

**АНАЛИТИЧЕСКАЯ СПРАВКА**

**ПО РЕЗУЛЬТАТАМ МОНИТОРИНГА  
«АКТУАЛЬНОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8, 9, 10, 11  
КЛАССОВ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ  
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ»**

Государственным автономным учреждением Иркутской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (далее - ГАУ ЦППМиСП) в рамках распоряжения заместителя председателя Правительства Иркутской области Вобликовой В.Ф. от 22 мая 2025 г. №111-рзп «О внесении изменений в Межведомственный план мероприятий по профилактике суицидов и суицидального поведения несовершеннолетних в Иркутской области на 2022-2025 годы» в период с 17.11.2025 г. по 22.12.2025 г. был проведен мониторинг с целью изучения актуального эмоционального состояния обучающихся 8-11 классов образовательных организаций Иркутской области (далее-Мониторинг).

ГАУ ЦППМиСП для проведения Мониторинга «Актуальное эмоциональное состояние обучающихся 8, 9, 10, 11 классов муниципальных образовательных организаций Иркутской области» были предложены следующие методики: тест-опросник «Предварительная оценка состояния психического здоровья» с целью первичной оценки состояния психического здоровья обучающихся 8, 9, 10, 11 классов; методика «САН» (диагностика самочувствия, активности и настроения).

При проведении Мониторинга использовались методики, которые позволяют охватить одновременно большое количество обучающихся и провести групповое тестирование.

В мониторинге приняли участие образовательные организации из 39 муниципальных образований Иркутской области. Не участвовали в проведении Мониторинга образовательные организации Аларского, Заларинского и Усть-Удинского районов.

С целью первичной оценки состояния психического здоровья обучающихся 8, 9, 10, 11 классов муниципальных образовательных организаций был проведен тест-опросник «Предварительная оценка состояния психического здоровья», в котором приняло участие **79347 человек**, что составило **90,23%** от общего числа обучающихся 8, 9, 10, 11 классов.

Полученные результаты приведены в таблице 1 «Предварительная оценка состояния психического здоровья»

Табл.1. «Предварительная оценка состояния психического здоровья»

Классы	Количество классов	Количество обучающихся (всего)	Количество участников	Процент участников от общего количества
8 классы	1486	30579	27280	89,21
9 классы	1492	30824	27995	90,82
10 классы	771	13963	12608	90,30
11 классы	745	12573	11464	91,18
<b>Итого:</b>	<b>4494</b>	<b>87939</b>	<b>79347</b>	<b>90,23</b>

Данный анализ показал, что

- **позитивное** состояние психического здоровья наблюдается у **70956** обучающихся, что составляет **89%** от общего количества обучающихся, принявших участие в проведении тест-опросника:

**8 классы** – 24296 человек (89 % от общего количества обучающихся 8 классов, принявших участие в проведении тест-опросника);

**9 классы** – 24983 человек (89 % от общего количества обучающихся 9 классов, принявших участие в проведении тест-опросника);

**10 классы** – 11292 человек (90 % от общего количества обучающихся 10 классов, принявших участие в проведении тест-опросника);

**11 классы** – 10385 человек (91 % от общего количества обучающихся 11 классов, принявших участие в проведении тест-опросника).

- **негативное** состояние психического здоровья («группа риска») наблюдается у **8391** обучающихся, что составляет **11 %** от общего числа обучающихся, принявших участие в тест-опроснике:

**8 классы** – 2984 человек (11 % от общего количества обучающихся 8 классов, принявших участие в проведении тест-опросника),

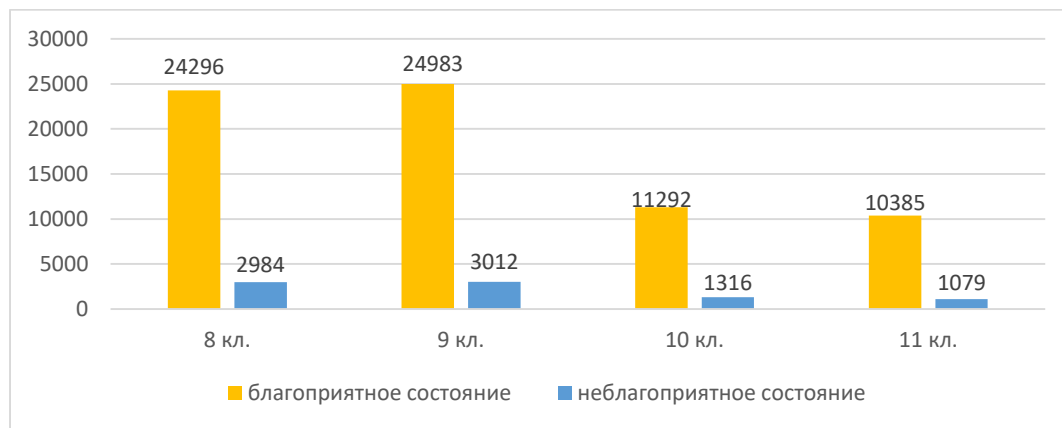
**9 классы** – 3012 человек (11 % от общего количества обучающихся 9 классов, принявших участие в проведении тест-опросника),

**10 классы** – 1316 человек (10 % от общего количества обучающихся 10 классов, принявших участие в проведении тест-опросника),

**11 классы** – 1079 человек (9 % от общего количества обучающихся 11 классов, принявших участие в проведении тест-опросника).

Анализ результата «Предварительная оценка состояния психического здоровья» обучающихся 8,9,10,11 классов муниципальных образовательных организаций Иркутской области представлен на рис.1.

Исходя из выше приведенных данных, следует, что у 89 % обучающихся, принявших участие в выполнении тест-опросника «Предварительная оценка состояния психического здоровья», наблюдается позитивное состояние психического здоровья, что является показателем физического, душевного и социального благополучия несовершеннолетних, и, соответственно, их устойчивости к внешним негативным факторам, возможности реализовывать свои способности, противостоять обычным жизненным стрессам, эффективно осваивать обучающие программы.



*Рис.1. Результаты методики «Предварительная оценка состояния психического здоровья» обучающихся 8,9,10,11 классов муниципальных образовательных организаций Иркутской области (чел.)*

На рисунке 1 видно, что по опроснику «Предварительная оценка состояния психического здоровья» у подростков 8,9 классов и 10,11 классов получены практически одинаковые количественные данные по позиции «Позитивное состояние психического здоровья» - 89%, и 90-91% соответственно. Несовершеннолетние испытывают обычное, хорошее настроение, душевное и социальное благополучие. У большинства обучающихся наблюдается адекватность оценки ситуации, умение противостоять обычным жизненным стрессам.

Наиболее **благоприятное** состояние психического здоровья (от 90% и выше) характерно для обучающихся в следующих муниципальных образованиях:

## 8 классы

*Табл.1. Благоприятное состояние психического здоровья обучающихся*

Муниципальное образование	Кол-во обучающихся	%
<b>Катангский район</b>	<b>34</b>	<b>100</b>
<b>Ольхонский район</b>	<b>109</b>	<b>100</b>
г. Черемхово	708	98,4
Казачинско-Ленский район	244	98,4
Эхирит- Булагатский район	482	97,5
Усть-Илимский район	134	96,3
г. Усолье-Сибирское	1056	96,2
Осинский район	316	96,2
Киренский район	177	95,5
Черемховский район	394	95,2
Нижнеудинский район	645	94,9
г. Тулун	521	93,7
Слюдянский район	404	93,6
Усть-Кутский район	530	93,4
Усольский район	477	92,9
г. Усть-Илимск	797	92,7
Зиминский район	149	92,6
Нукутский район	195	92,3
Чунский район	361	92,0
Чунский район	378	91,8
Боханский район	310	91,6

Тулунский район	237	90,7
-----------------	-----	------

### 9 классы

Табл.2. Благоприятное состояние психического здоровья обучающихся

Муниципальное образование	Кол-во обучающихся	%
<b>Катангский район</b>	<b>33</b>	<b>100</b>
Эхирит-Булагатский район	526	99.2
г. Черемхово	726	99.0
Казачинско-Ленский район	248	98.8
Ольхонский район	136	98.5
Черемховский район	392	96.9
г. Усолье-Сибирское	975	95.7
Усольский муниципальный район	503	94.6
Усть-Илимский район	125	94.4
Киренский район	223	94.2
г. Зима	414	93.2
Тулунский район	249	92.8
г. Тулун	526	92.6
Нижеилимский район	534	92.5
Зиминский район	157	92.4
Боханский район	323	92.3
Слюдянский район	398	92.0
Жигаловский район	123	91.9
г. Саянск	498	91.6
Усть-Кутский район	608	90.8
Мамско-Чуйский район	40	90.0
г. Бодайбо и район	181	89.5

### 10 классы

Табл.3. Благоприятное состояние психического здоровья обучающихся

Муниципальное образование	Кол-во обучающихся	%
<b>Катангский район</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
<b>Ольхонский район</b>	<b>83</b>	<b>100</b>
<b>Тулунский район</b>	<b>71</b>	<b>100</b>
<b>Усть-Илимский район</b>	<b>60</b>	<b>100</b>
г. Черемхово	258	99.6
Казачинско-Ленский район	122	99.2
Черемховский район	78	97.4
г. Тулун	221	96.8
Зиминский район	28	96.4
Чунский район	119	95.8
г. Усолье-Сибирское	435	95.6
Усольский муниципальный район	182	95.6

Балаганский район	37	94.6
Нижнеилимский район	186	94.6
г. Зима	158	93.7
Киренский район	193	93.3
г. Саянск	235	93.2
Жигаловский район	52	92.3
Усть-Кутский район	269	92.2
Боханский район	146	91.8
Мамско-Чуйский район	24	91.7
Слюдянский район	181	91.2
г. Бодайбо и район	56	91.1
Шелеховский район	323	91.0
Братский район	121	90.9
Ангарское муниципальное образование	1019	89.9

### 11 классы

Табл.4. Благоприятное состояние психического здоровья обучающихся

Муниципальное образование	Кол-во обучающихся	%
<b>Казачинско-Ленский район</b>	<b>106</b>	<b>100</b>
<b>Катангский район</b>	<b>14</b>	<b>100</b>
<b>Усть-Илимский район</b>	<b>79</b>	<b>100</b>
<b>Мамско-Чуйский район</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
г. Черемхово	222	99.5
Эхирит-Булагатский район	280	99.3
Ольхонский район	81	98.8
Нижнеилимский район	176	97.7
г. Тулун	223	97.3
Черемховский район	94	95.7
Зиминский район	45	95.6
Киренский район	191	95.3
г. Усолъе-Сибирское	357	95.2
Боханский район	103	95.1
Шелеховский район	311	94.9
Усольский муниципальный район	144	94.4
г. Саянск	212	93.9
Слюдянский район	164	93.9
Чунский район	125	92.8
Ангарское муниципальное образование	911	92.4
г. Свирск	50	92.0
Усть-Кутский район	245	91.4
Тайшетский район	369	91.3
г. Зима	158	91.1

По данным мониторинга, представленным муниципальными образованиями, можно сделать вывод: высокий уровень благоприятного состояния психического здоровья от 90% и более показали обучающиеся 10-х классов образовательных организаций 26 муниципальных образований Иркутской области (табл.3). В школах 4 муниципальных образований Катангского, Ольхонского, Тулунского, Усть-Илимского районов уровень благоприятного состояния психического здоровья обучающихся составил 100%.

Высокий уровень благоприятного состояния психического здоровья от 90% и выше показали обучающиеся 11-х классов образовательных организаций 24 муниципального образования (табл.4). 100% уровень благоприятного состояния психического здоровья показали обучающиеся Казачинско-Ленского, Катангского, Усть-Илимского и Мамско-Чуйского районов.

Также в 22 муниципальных образованиях уровень благоприятного состояния психического здоровья обучающихся 8-9 классов составил 90% и более. Обучающиеся Катангского, Ольхонского районов показали 100% уровень благоприятного состояния психического здоровья (табл.1,2).

Во всех параллелях 8-11 классов **100%** уровень благоприятного состояния психического здоровья показали обучающиеся Катангского районов.

Высокий уровень от 95 до 100 % благоприятного состояния психического здоровья во всех параллелях 8-11 классов показали обучающиеся Катангского, Ольхонского, Казачинско-Ленского и города Черемхово.

Анализ количественных данных опросника «Предварительная оценка состояния психического здоровья» показал, что у большинства обучающихся (у тех, кто набрал по Опроснику меньше 10 баллов) наблюдается состояние психологического и социального благополучия, они эффективно противостоят жизненным трудностям и стрессам, продуктивно учатся.

Однако, у **11%** обучающихся, принявших участие в выполнении тест-опросника, наблюдается негативное состояние психического здоровья («группа риска» по проявлению суицидального поведения), что может привести в дальнейшем к социально-негативным последствиям в поведении обучающихся данной категории.

Негативное состояние психического здоровья может отрицательно сказываться на повседневной жизни подростков и проявляться в виде плохого настроения, грусти, тревоги, волнения, усталости, низкой самооценки, фрустрации, гнева, неумении противостоять обычным жизненным стрессам, невозможности эффективно осваивать обучающие программы и т.п.

Из результатов анализа полученных данных **негативное** состояние психического здоровья наиболее выражено у обучающихся образовательных организаций следующих муниципальных образований:

### 8 класс

Табл.5. Негативное состояние психического здоровья обучающихся

Муниципальное образование	Кол-во обучающихся	%
<b>Баяндаевский район</b>	<b>48</b>	<b>40.7</b>
<b>Мамско-Чуйский район</b>	<b>8</b>	<b>28.6</b>
Балаганский район	22	18.6
Иркутский район	369	16.6
г. Братск	326	15.6
г. Бодайбо и район	29	15.2
г. Свирск	24	15.1
Шелеховский район	128	15.0
Жигаловский район	18	14.3

Братский район	56	13.0
г. Саянск	56	10.9
г. Зима	43	10.5

### 9 класс

Табл.6. *Негативное состояние психического здоровья обучающихся*

Муниципальное образование	Кол-во обучающихся	%
<b>Баяндаевский район</b>	<b>32</b>	<b>28.1</b>
Балаганский район	22	17.3
г. Братск	348	16.0
Шелеховский район	132	15.1
Иркутский район	279	13.8
Чунский район	47	13.5
Братский район	56	13.0
г. Свирск	25	12.1
Тайшетский район	112	11.9
Ангарское муниципальное образование	248	11.2
г. Бодайбо и район	19	10.5

### 10 класс

Табл.7. *Негативное состояние психического здоровья обучающихся*

Муниципальное образование	Кол-во обучающихся	%
<b>Баяндаевский район</b>	<b>26</b>	<b>30.6</b>
г. Свирск	10	14.7
г. Братск	152	14.6
Иркутский район	106	14.1
Тайшетский район	46	11.0

### 11 класс

Табл.8. *Негативное состояние психического здоровья обучающихся*

Муниципальное образование	Кол-во обучающихся	%
<b>Баяндаевский район</b>	<b>30</b>	<b>37.0</b>
Жигаловский район	7	16.7
Балаганский район	5	14.7
Братский район	18	14.6
г. Братск	130	14.6
г. Бодайбо и район	5	11.9

Анализ результатов мониторинга, представленного образовательными организациями муниципальных образований Иркутской области, позволяет сделать вывод, что в 12 муниципальных образованиях повышен уровень негативного состояния обучающихся и составляет от 28,1 до 40,7% от числа анкетированных обучающихся.

Стоит отметить образовательные организации Баяндаевского, Мамско-Чуйского районов, где уровень негативного состояния у обучающихся в 8-х классах составляет 28,6-

40,7% (табл.5); Баяндаевского района, где уровень негативного состояния у обучающихся в 9-х классах составляет 28,1% (табл.6); Баяндаевского района, где уровень негативного состояния у обучающихся в 10-х классах составляет 30,6% (табл.7). Повышенный уровень негативного состояния в 11-х классах показали обучающиеся Баяндаевского района – 37% (табл.8).

Из результатов анализа полученных данных обращают на себя внимание **Баяндаевский район**, где **негативное** состояние психического здоровья наиболее выражено у обучающихся всех параллелей 8-11 классов.

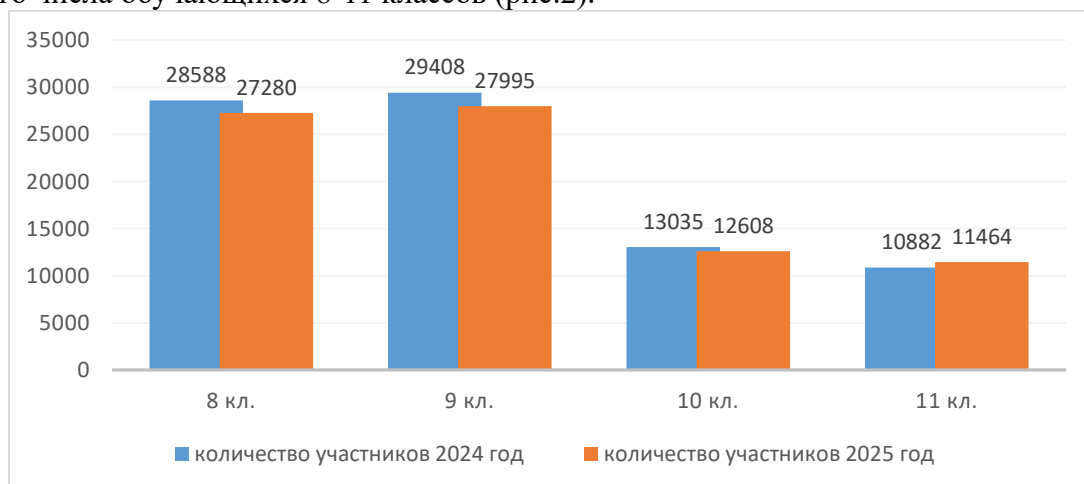
### СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ МОНИТОРИНГА 2024 и 2025 гг.

В таблице 9 представлены сводные данные результатов мониторинга 2024 и 2025 годов.

Табл.9. Сравнительный анализ результатов мониторинга 2024 и 2025 годов

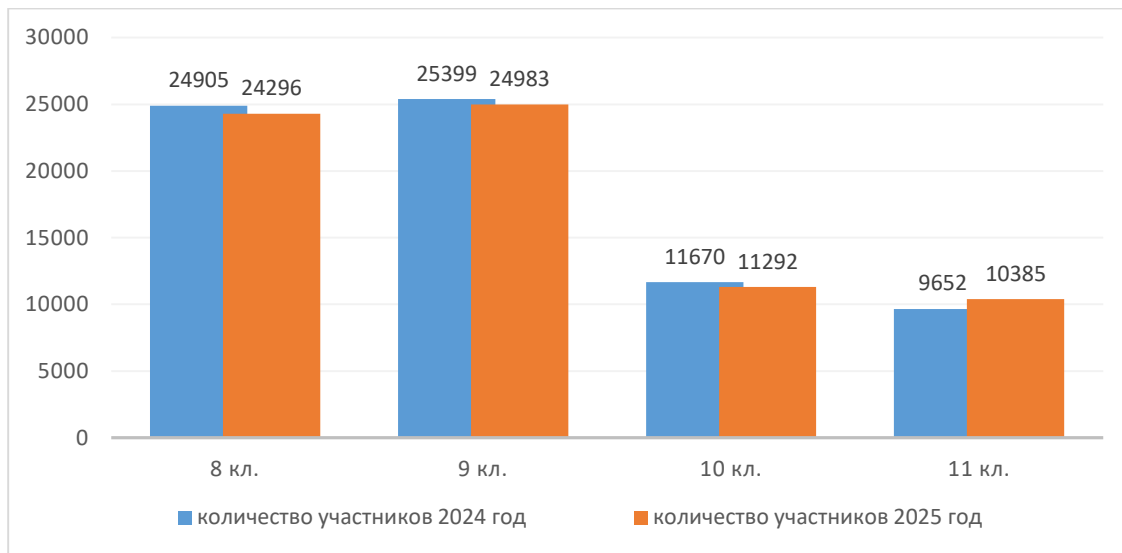
класс, год проведения мониторинга	кол-во обучающихся, всего (чел.)	кол-во анкетированных (чел.)	в %	позитивное состояние (чел.)	в %	негативное состояние (чел.)	в %
<b>8 класс 2024 г.</b>	31183	28588	91	24905	86	3683	12
8 класс 2025 г.	30579	27280	89	24296	89	2984	11
<b>9 класс, 2024 г.</b>	32262	29408	91	25399	86	4009	13
9 класс, 2025 г.	30824	27995	90	24983	89	3012	11
<b>10 класс, 2024 г.</b>	14402	13035	90	11670	89	1365	10
10 класс, 2025 г.	13963	12608	90	11292	90	1316	10
<b>11 класс, 2024 г.</b>	11954	10882	91	9652	88	1230	11
11 класс, 2025 г.	12573	11464	91	10385	91	1079	9

Сравнительный анализ результатов мониторинга 2024 и 2025 годов позволяет сделать вывод о том, что число анкетированных обучающихся уменьшилось на 1%. В 2025 году приняло участие в опросе **79347 человек**, что составило **90%** от общего числа обучающихся 8-11 классов, в 2024 году приняло участие **81913 человек**, что составило **91%** от общего числа обучающихся 8-11 классов (рис.2).



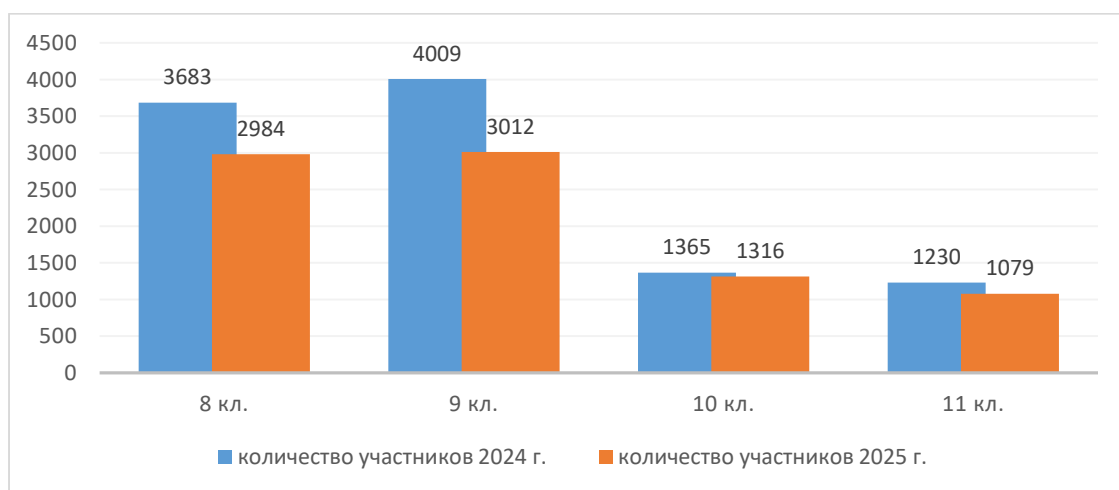
*Рис.2. Количественный анализ участников мониторинга (чел.)*

При сравнении показателей благополучного состояния психического здоровья обучающихся 8-11 классов муниципальных образовательных организаций, принявших участие в тест-опроснике «Предварительная оценка состояния психического здоровья» в 2024 и 2025 годах, наблюдается отрицательная динамика, которая в среднем составила 1% (рис.3).



*Рис.3. Сравнительный анализ благополучного состояния психического здоровья обучающихся 2024 и 2025 гг. (чел.)*

Показатели **негативного** состояния психического здоровья обучающихся 8-11 классов снизились от 4 до 25% (или в среднем – 18%), по параллелям, т.е. наблюдается сокращение числа обучающихся, имеющих негативное состояние психического здоровья (рис.4).



*Рис.4. Сравнительный анализ негативного состояния психического здоровья обучающихся 2024 и 2025 гг. (чел.)*

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ МОНИТОРИНГА 2024 и 2025 гг.  
по параллелям 8-9 класс, 9-10 класс и 10-11 класс**

Проведенный мониторинг эмоционального состояния обучающихся 8, 9, 10 классов в 2024 году позволяет сделать сравнительный анализ результатов, полученных в этих же, но уже 9, 10, 11-х классах в 2025 году (таблица 10).

Таблица 10. Сравнительный анализ результатов мониторинга

	8 класс, 2024 г.	9 класс, 2025 г.	9 класс, 2024 г.	10 класс, 2025 г.	10 класс, 2024 г.	11 класс, 2025 г.
кол-во обучающихся, всего (чел.)	31183	30824	32262	13963	14402	12573
кол-во анкетированных (чел.)	28588	27995	29408	12608	13035	11464
в %	91	91	91	90	90	91
позитивное состояние (чел.)	24905	24983	25399	11292	11670	10385
в %	86	89	86	90	89,5	91
негативное состояние (чел.)	3683	3012	4009	1316	1365	1079
в %	12	11	13	10	10,5	9

Анализ результатов методики «Предварительная оценка состояния психического здоровья» (рис. 5) среди обучающихся 8 классов 2024 года и 9 классов 2025 года показал, что в 9 классах 2025 года по сравнению с 8 классами 2024 года наблюдается незначительное повышение показателей благоприятного состояния психического здоровья при снижении показателей неблагоприятного состояния, что свидетельствует о повышении уровня позитивного состояния психического здоровья, эмоциональной стабильности и психологической устойчивости обучающихся.

Сравнительный анализ результатов (рис. 5) среди обучающихся 9 классов 2024 года и 10 классов 2025 года показал, что в 10 классах 2025 года отмечается снижение показателей благоприятного состояния психического здоровья, при этом показатели неблагоприятного состояния также снижаются, что указывает на относительную стабилизацию психоэмоционального состояния обучающихся в условиях перехода на уровень среднего общего образования.

Анализ результатов методики (рис. 5) среди обучающихся 10 классов 2024 года и 11 классов 2025 года показал, что в 11 классах 2025 года по сравнению с 10 классами 2024 года наблюдается снижение показателей благоприятного состояния психического здоровья, при одновременном снижении показателей неблагоприятного состояния, что свидетельствует о сохранении общей психологической устойчивости обучающихся на завершающем этапе обучения при повышенных учебных и эмоциональных нагрузках.

**Так, можно сделать вывод, что при переходе обучающихся на следующую ступень обучения в целом сохраняется благоприятное состояние психического здоровья, при этом отмечается устойчивая тенденция к снижению показателей неблагоприятного состояния во всех сравниваемых параллелях, что подтверждает эффективность реализуемых профилактических и коррекционных мероприятий в образовательных организациях.**

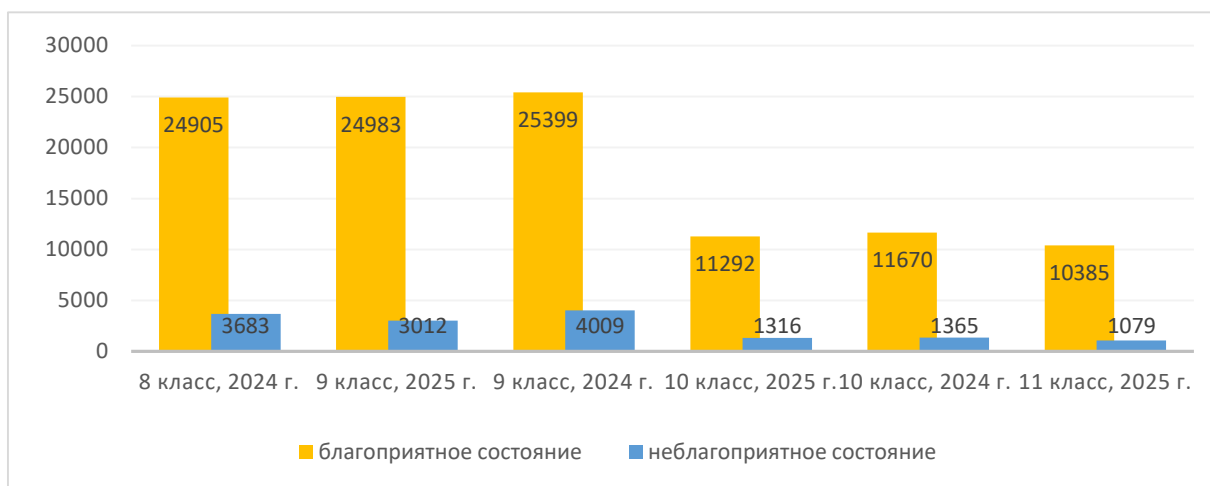


Рис. 5. Сравнительные результаты методики «Предварительная оценка состояния психического здоровья» в рамках Мониторинга (чел.)

Уровень стабильности благоприятного состояния психического здоровья обучающихся мы рассмотрим за три года на примере обучающихся 9-го-10-го-11-го-класса 2023-2025 гг. обучения. В 2024 году в образовательных организациях **18** муниципального образования Иркутской области в 10 классах (табл.11) наблюдалось повышение уровня благоприятного состояния психического здоровья обучающихся по сравнению с этим же периодом 2023 года, когда обучающиеся учились в 9 классе. В 2025 году, когда обучающиеся перешли в 11 класс, стабильность благоприятного состояния психического здоровья обучающихся сохранилась. В **10** муниципальных образовательных организациях Иркутской области несмотря на высокий процент благоприятного эмоционального состояния, наблюдается отрицательная динамика - понижение уровня благоприятного состояния психического здоровья обучающихся: Балаганский, Зиминский, Осинский, Куйтунский, Нижнеудинский, Тайшетский, Усольский, Чунский, Качугский районы и город Усолье-Сибирское.

В **14** муниципальных образованиях максимально высокие показатели стабильного уровня благоприятного состояния психического здоровья обучающихся (95-100%): Катангский, Эхирит-Булагатский, Казачинско-Ленский, Зиминский, Осинский, Ольхонский, Нижнеилимский, Боханский, Киренский, Мамско-Чуйский и Тулунский районы, город Усолье-Сибирское, город Черемхово, город Усть-Илимск (табл.11).

Таблица 11. Уровень благоприятного состояния психического здоровья обучающихся

№	Муниципальные образования	9 классы 2023 год, %	10 классы 2024 год, %	11 класс 2025 год, %
1	Балаганский район	100	100	85,3
2	Катангский район	100	100	100,0
3	Эхирит-Булагатский район	99	94,7	99,3
4	Казачинско-Ленский район	97	95,0	100
5	Зиминский район	95	98	95,6
6	Осинский район	95	99,5	96,5
7	Ольхонского район	94	97,5	98,8
8	Нижнеилимский район	93	93,8	97,7
9	город Усолье-Сибирское	93	89,6	95,2
10	город Черемхово	93	98,3	99,5
11	Боханский район	92	90,3	95,1
12	Киренский район	92	94,2	95,3

13	город Усть-Илимск	92	93,0	97,0
14	Куйтунский район	90	94,8	89,1
15	Нижнеудинский район	90	94,8	93,0
16	Усть-Кутский район	90	90,9	91,4
17	Тайшетский район	89	92,7	91,3
18	Усольский район	89	95,3	94,4
19	Ангарское МО	87	90,0	92,4
20	Тулунский район	86	98,8	100
21	Чунский район	86	93,9	92,8
22	город Свирск	85	85,7	92,0
23	Качугский район	78	93,9	91,3
24	Мамско-Чуйский район	78	100	100

 рост числа обучающихся с негативным состоянием психического здоровья

По результатам сравнения показателей эмоционального состояния обучающихся 9 классов 2023 года, 10 классов 2024 года, 11 классов 2025 года, у которых наблюдается **негативное** состояние психического здоровья, следует, что в образовательных организациях Братского, Баяндаевского, Качугского, Жигаловского, Чунского, Тайшетского, Усольского, Зиминского районов, а также города Зима, города Братск, города Бодайбо и Бодайбинского района, наблюдается незначительный рост числа обучающихся с негативным состоянием психического здоровья (табл.12).

В муниципальных образованиях Усть-Илимского, Черемховского, Иркутского, Нукутского, Шелеховского, Тулунского, Боханского районов, Ангарского муниципального образования, а также города Иркутска, города Тулуна, города Свирска, наблюдается существенное снижение количества обучающихся с негативным состоянием психического здоровья и рост их эмоционального благополучия. (табл.12).

Таблица 12. Уровень неблагоприятного состояния психического здоровья обучающихся

№	Муниципальные образования	9 классы 2023 год, %	10 классы 2024 год, %	11 класс 2025 год, %
1	Усть-Илимский район	36	7	0
2	Черемховский район	32	5	4,3
3	Братский район	31	9	14,6
4	город Зима	26	8,8	8,9
5	Баяндаевский район	24	1,1	37,0
7	Иркутский район	22	18,7	10,1
8	Мамско-Чуйский район	22	0	0
9	Качугский район	22	6	8,7
10	город Бодайбо и район	21	3,7	11,9
11	город Саянск	21	8,6	6,1
12	Нукутский район	20	9	4,6
13	город Иркутск	19	14,6	13,2
14	Жигаловский район	18	15,1	16,7
15	город Тулун	17	11,8	2,7
16	Шелеховский район	17	7,2	5,1
17	город Братск	16	12,8	14,6
18	город Свирск	15	14,3	8,0
19	Тулунский район	14	1,2	0
20	Чунский район	14	6,1	7,2
21	Ангарское МО	12	10	7,6

22	Тайшетский район	11	7,3	8,7
23	Усольский район	11	4,7	5,6
25	Боханский район	7	9,7	4,9
26	Зиминский район	5	2	35,6

- снижение количества обучающихся с негативным состоянием психического здоровья  
 - рост числа обучающихся с негативным состоянием психического здоровья

**Анализ результатов мониторинга состояния психического здоровья обучающихся показывает, что в большинстве муниципальных образовательных организаций сохраняется высокий уровень благоприятного состояния психического здоровья, что свидетельствует о сформированности у обучающихся эмоциональной устойчивости и адаптационных возможностей.** Вместе с тем данные указывают на то, что в параллелях 10–11 классов в ряде образовательных организаций наблюдаются проявления психоэмоциональной напряжённости, выражающиеся в относительном снижении показателей благоприятного состояния, что может быть связано с возрастными особенностями, увеличением учебной нагрузки и подготовкой к государственной итоговой аттестации.

При этом отмечается тенденция к снижению показателей неблагоприятного состояния психического здоровья при переходе обучающихся на следующую ступень обучения, что свидетельствует о результативности проводимых психолого-педагогических, профилактических и коррекционных мероприятий. Полученные результаты подтверждают необходимость продолжения системной работы по сопровождению психоэмоционального состояния обучающихся, особенно в период старшего подросткового возраста.

Психоэмоциональное состояние играет очень важную роль в жизни человека, оказывая влияние на все сферы деятельности. А если речь идёт о подростке, то эти показатели считаются основными для полноценного интеллектуального и физического развития. Вот почему так важно вовремя диагностировать и устранить в случае необходимости любые нарушения, связанные с областью эмоций и чувств.

Одним из эффективных способов определения самочувствия, настроения и общей активности является методика **САН**, которая и была применена в рамках мониторинга «Актуальное эмоциональное состояние обучающихся 8, 9, 10, 11 классов муниципальных образовательных организаций Иркутской области».

В данном обследовании приняло участие 79234 обучающихся муниципальных образовательных организаций Иркутской области, что составило 90,1 % от общего количества обучающихся 8, 9, 10, 11 классов 39 муниципальных образований Иркутской области рис.6.

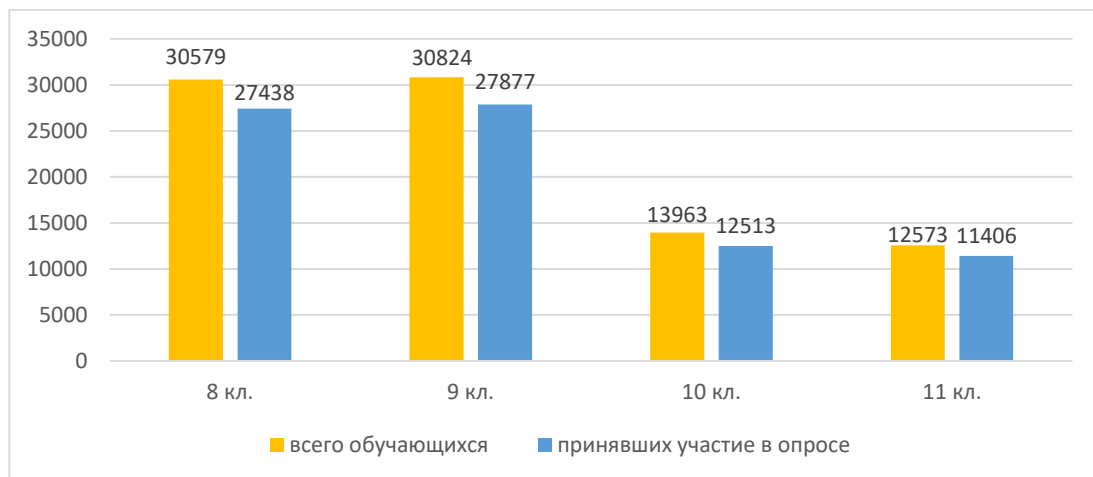


Рис.6. Количество обучающихся 8,9,10,11 классов, принявших участие в методике «САН» (чел.)

Следует отметить, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Результаты диагностики показали следующие характеристики обучающихся на момент проведения тестирования. На диаграммах можно проследить показатели самочувствия, активности, настроения на момент проведения опроса в процентах в 8 классах (рис.7), 9 классах (рис.8), 10 классах (рис.9), 11 классах (рис.10).

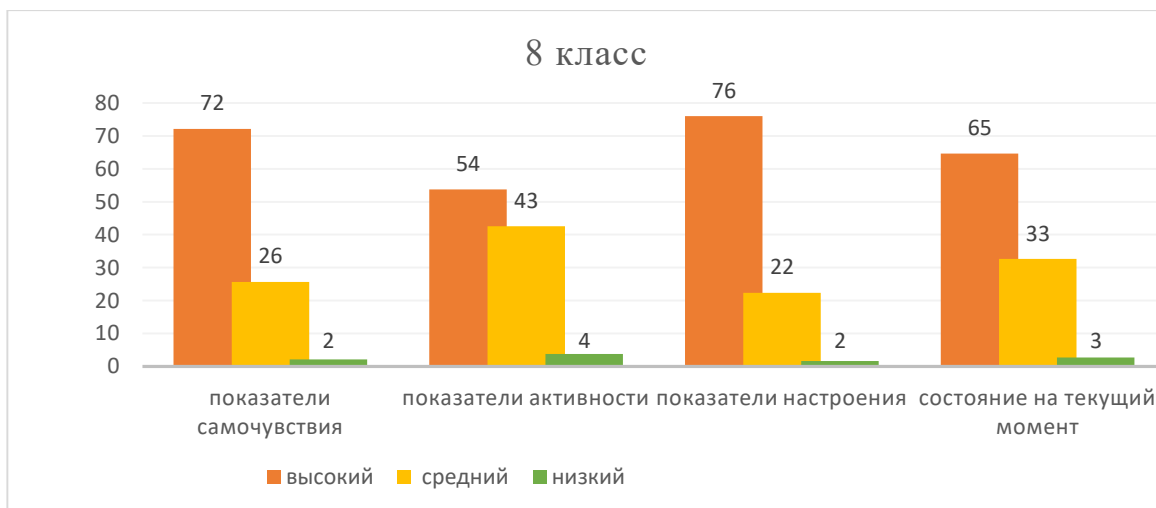


Рис.7. Соотношение показателей по методике «САН» в %.

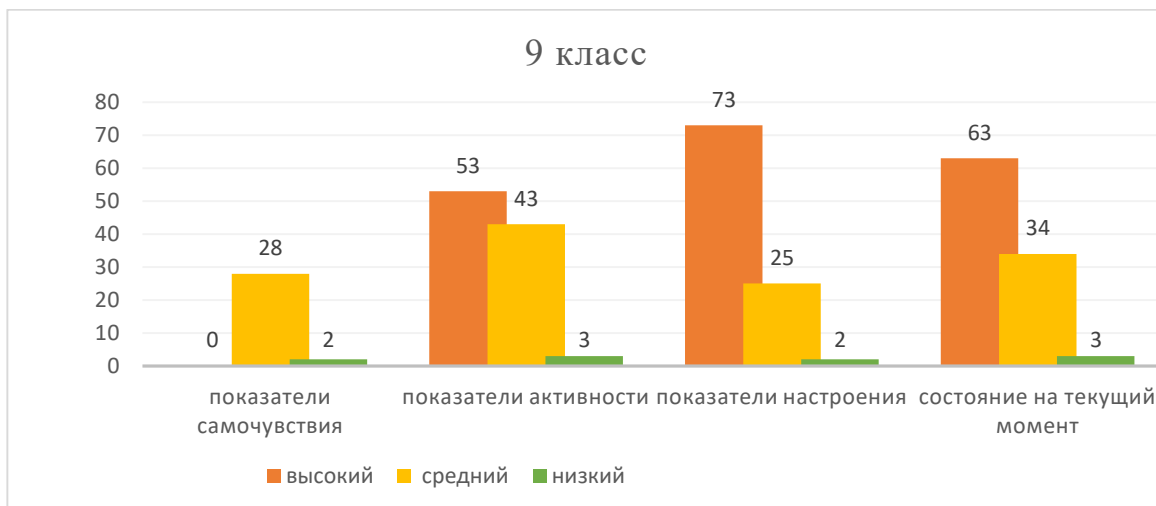


Рис.7. Соотношение показателей по методике «САН» в %.

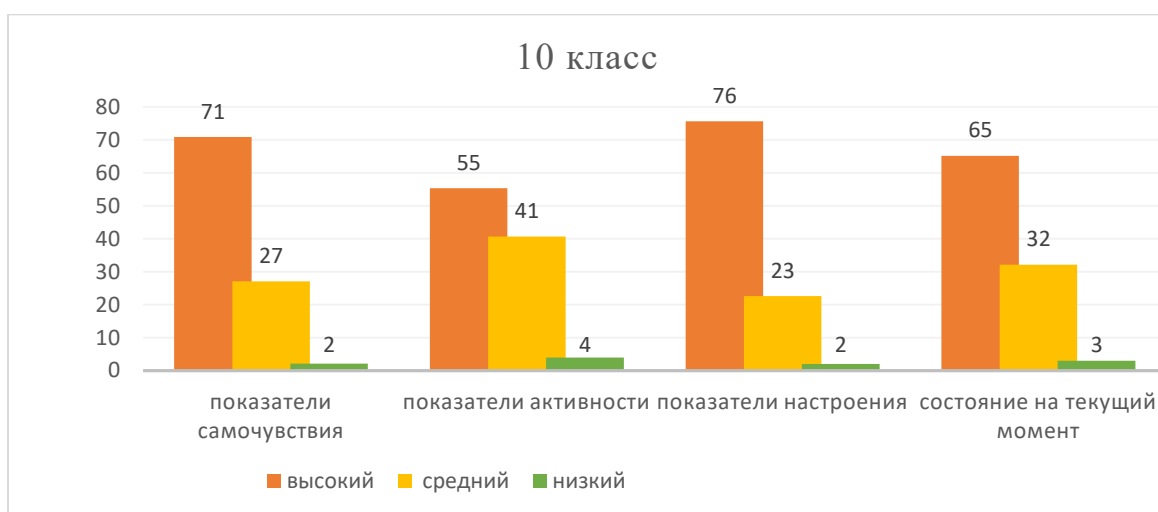


Рис.8. Соотношение показателей по методике «САН» в %.



Рис.9. Соотношение показателей по методике «САН» в %.

Самочувствие – степень физиологической и психологической комфортности состояния человека. Анализируя полученные данные по состоянию на текущий момент времени (по общей сумме баллов), можно сделать вывод, что 98% обучающихся 8,9,10,11 классов имеют высокий и средний уровень самочувствия.

Активность – интенсивность взаимодействия человека с физической и социальной средой. По этому параметру человек может быть инертным, пассивным, спокойным, инициативным, активным или стремительным.

Из результатов анализа полученных данных следует, что степень активности (высокий +средний показатель) у обучающихся на момент проведения опроса высокая и составила в 8, 10 и 11 классах - 96%, в 9 классах - 97 % от общего числа анкетированных.

Настроение – эмоциональный фон (приподнятое, подавленное), который проявляется в особенностях эмоционального отклика человека на воздействия любого характера.

Результаты анализа полученных данных также свидетельствуют о благоприятном состоянии психического здоровья обучающихся 8-11 классов. Результат высокого и среднего показателей настроения составил 98% опрошенных.

Низкий показатель эмоционального благополучия среди несовершеннолетних 8-11 классов по всем критериям составил 2-4 % обучающихся.

По результатам методики «САН» (по общей сумме баллов), у обучающихся 8, 9,10,11 классов получены практически одинаковые количественные данные: высокий показатель эмоционального благополучия у **63-67%**, средний у **32-34%**, низкий у **3%** обучающихся, участвовавших в опросе.

Соответственно, **высокий показатель эмоционального благополучия** (нормальный уровень ситуативной и личностной тревоги, оптимальный уровень активности и работоспособности, возможность и готовность адекватно действовать в различных жизненных ситуациях) несовершеннолетних, принявших участие в данном обследовании, с применением методики «САН», имеют следующие муниципальные образования Иркутской области (табл.13):

Табл.13. Высокие показатели эмоционального благополучия несовершеннолетних

№ п/п	Муниципальные образования	8 классы		9 классы		10 классы		11 классы	
		Кол-во чело-век	%	Кол-во чело-век	%	Кол-во чело-век	%	Кол-во чело-век	%
1.	Ангарское МО	1366	<b>61,4</b>	1464	<b>66,0</b>	628	<b>61,6</b>	594	<b>64,6</b>
2.	Балаганский район	76	<b>64,4</b>	84	<b>66,1</b>	19	<b>51,4</b>	25	<b>73,5</b>
3.	Баяндаевский район	75	<b>62,5</b>	74	<b>62,4</b>	58	<b>67,4</b>	51	<b>63,8</b>
4.	Боханский район	248	<b>81,0</b>	240	<b>74,3</b>	111	<b>76,6</b>	87	<b>82,1</b>
5.	Братский район	302	<b>70,2</b>	297	<b>68,4</b>	88	<b>72,7</b>	93	<b>75,3</b>
6.	г. Бодайбо и район	141	<b>73,8</b>	136	<b>75,1</b>	42	<b>75,0</b>	33	<b>78,6</b>
7.	г. Братск	1116	<b>53,6</b>	1093	<b>50,4</b>	557	<b>53,4</b>	461	<b>51,9</b>
8.	г. Зима	241	<b>58,6</b>	250	<b>60,2</b>	109	<b>66,5</b>	131	<b>82,9</b>
9.	г. Иркутск	4747	<b>62,1</b>	4462	<b>57,7</b>	2549	<b>62,9</b>	2268	<b>60,0</b>
10.	г. Саянск	387	<b>75,5</b>	341	<b>68,5</b>	162	<b>69,1</b>	161	<b>76,1</b>
11.	г. Свирск	102	<b>64,2</b>	113	<b>54,6</b>	42	<b>61,8</b>	24	<b>48,0</b>
12.	г. Тулун	301	<b>57,8</b>	336	<b>63,9</b>	121	<b>54,8</b>	164	<b>73,5</b>
13.	г. Усолье Сибирское	712	<b>67,4</b>	683	<b>70,1</b>	288	<b>66,2</b>	249	<b>69,7</b>
14.	г. Усть-Илимск	528	<b>63,5</b>	586	<b>68,1</b>	249	<b>69,2</b>	279	<b>76,6</b>
15.	г. Черемхово	604	<b>85,3</b>	619	<b>85,3</b>	219	<b>85,0</b>	179	<b>80,6</b>
16.	Жигаловский район	89	<b>70,4</b>	90	<b>73,4</b>	36	<b>74,3</b>	30	<b>72,2</b>
17.	Зиминский район	112	<b>75,2</b>	137	<b>80,6</b>	22	<b>78,6</b>	38	<b>84,4</b>
18.	Иркутский район	1382	<b>62,1</b>	1259	<b>62,2</b>	486	<b>64,4</b>	433	<b>65,1</b>
19.	Казачинско-Ленский район	175	<b>71,7</b>	196	<b>79,0</b>	84	<b>68,9</b>	86	<b>81,1</b>
20.	Катангский район	25	<b>73,5</b>	28	<b>84,8</b>	14	<b>73,7</b>	12	<b>85,7</b>

21.	Качугский район	175	<b>100</b>	211	<b>100</b>	93	<b>100</b>	92	<b>100</b>
22.	Киренский район	133	<b>75,1</b>	153	<b>68,5</b>	65	<b>70,3</b>	64	<b>74,0</b>
23.	Куйтунский район	272	<b>72,0</b>	268	<b>66,8</b>	116	<b>64,1</b>	86	<b>72,3</b>
24.	Мамско-Чуйский район	17	<b>60,7</b>	32	<b>80,0</b>	16	<b>68,1</b>	13	<b>83,3</b>
25.	Нижнеилимский район	299	<b>61,3</b>	345	<b>64,6</b>	125	<b>67,2</b>	124	<b>70,5</b>
26.	Нижнеудинский район	459	<b>69,4</b>	471	<b>68,2</b>	197	<b>78,2</b>	152	<b>57,4</b>
27.	Нукутский район	126	<b>60,9</b>	132	<b>64,4</b>	55	<b>55,6</b>	55	<b>63,2</b>
28.	Ольхонский район	82	<b>75,2</b>	101	<b>74,3</b>	54	<b>65,1</b>	46	<b>56,8</b>
29.	Осинский район	251	<b>72,3</b>	239	<b>66,8</b>	149	<b>76,4</b>	124	<b>71,7</b>
30.	Слюдянский район	247	<b>60,4</b>	262	<b>65,8</b>	121	<b>66,9</b>	107	<b>65,2</b>
31.	Тайшетский район	702	<b>78,0</b>	711	<b>75,7</b>	309	<b>73,9</b>	285	<b>77,3</b>
32.	Тулунский район	169	<b>71,3</b>	185	<b>74,3</b>	57	<b>79,2</b>	61	<b>80,3</b>
33.	Усольский район	332	<b>69,5</b>	336	<b>67,1</b>	142	<b>78,0</b>	112	<b>77,8</b>
34.	Усть-Илимский район	97	<b>72,6</b>	88	<b>70,1</b>	41	<b>67,8</b>	59	<b>81,3</b>
35.	Усть-Кутский район	295	<b>55,7</b>	310	<b>50,9</b>	162	<b>60,2</b>	144	<b>58,8</b>
36.	Черемховский район	328	<b>83,5</b>	327	<b>82,8</b>	66	<b>83,5</b>	83	<b>88,3</b>
37.	Чунский район	207	<b>57,3</b>	190	<b>54,6</b>	66	<b>55,5</b>	74	<b>59,2</b>
38.	Шелеховский район	462	<b>54,3</b>	467	<b>53,2</b>	170	<b>52,6</b>	160	<b>51,4</b>
39.	Эхирит-Булагатский район	361	<b>74,9</b>	349	<b>66,3</b>	270	<b>81,6</b>	251	<b>89,6</b>

Высокий показатель (от 65-ти и выше баллов) эмоционального благополучия по всем параллелям 8-11 классов показали обучающиеся 19 муниципальных образований: Боханского, Братского, Жигаловского, Зиминского, Казачинско-Ленского, Катангского, Качугского, Киренского, Осинского, Тайшетского, Тулунского, Усольского, Усть-Илимского, Черемховского, Эхирит-Булагатского районов и города Саянска, города Усоля-Сибиского, города Черемхово, а также города Бодайбо и Бодайбинского района.

Стабильно низкие показатели эмоционального благополучия по всем параллелям 8-11 классов показали обучающиеся 7 муниципальных образований: города Братска (50,4-53,6%), города Иркутска (57,7-62,9%), города Свирска (48-64,2%), а также Нукутского (55,6-54,4%), Усть-Кутского (50,9-60,2%), Чунского (54,6-59,2%) и Шелеховского (51,4-54,3%) районов.

Низкий показатель эмоционального благополучия (до 30 и ниже баллов) среди несовершеннолетних 8,9,10,11 классов, принявших участие в данном обследовании с применением методики «САН», отмечается у обучающихся следующих муниципальных образований (табл. 14):

Табл.14. Низкие показатели эмоционального благополучия несовершеннолетних

№ п/п	Муниципальные образования	8 классы		9 классы		10 классы		11 классы	
		Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
1.	Ангарское МО	58	<b>2,6</b>	67	<b>3,0</b>	31	<b>3,0</b>	21	<b>2,3</b>
2.	Балаганский район	15	<b>12,7</b>	14	<b>11,0</b>	7	<b>18,9</b>	4	<b>11,8</b>
3.	Баяндаевский район	8	<b>6,9</b>	6	<b>4,8</b>	5	<b>5,4</b>	6	<b>7,1</b>
4.	Боханский район	2	<b>0,7</b>	1	<b>0,3</b>	0	<b>0,0</b>	1	<b>0,9</b>
5.	Братский район	10	<b>2,3</b>	21	<b>4,8</b>	9	<b>7,7</b>	6	<b>4,9</b>
6.	г. Бодайбо и район	0	<b>0,0</b>	0	<b>0,0</b>	0	<b>0,0</b>	0	<b>0,0</b>
7.	г. Братск	153	<b>7,3</b>	159	<b>7,3</b>	67	<b>6,4</b>	59	<b>6,6</b>
8.	г. Зима	6	<b>1,5</b>	11	<b>2,7</b>	4	<b>2,4</b>	4	<b>2,5</b>

9.	г. Иркутск	267	3,5	284	3,7	157	3,9	170	4,5
10.	г. Саянск	7	1,3	4	0,9	4	1,6	3	1,3
11.	г. Свирск	2	1,3	3	1,4	2	2,9	0	0,0
12.	г. Тулун	14	2,7	14	2,7	7	3,2	7	3,1
13.	г. Усолье Сибирское	6	0,6	11	1,1	4	0,9	5	1,4
14.	г. Усть-Илимск	5	0,6	8	0,9	3	0,8	0	0,0
15.	г. Черемхово	3	0,5	2	0,3	0	0,0	0	0,0
16.	Жигаловский район	2	1,6	3	2,7	1	1,4	1	1,6
17.	Зиминский район	0	0,0	1	0,6	0	0,0	1	2,2
18.	Иркутский район	52	2,4	46	2,3	12	1,6	5	0,8
19.	Казачинско-Ленский район	3	1,2	6	2,4	2	1,6	1	0,9
20.	Катангский район	1	2,9	3	9,1	1	5,3	0	0,0
21.	Качугский район	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
22.	Киренский район	2	1,1	1	0,3	0	0,4	0	0,0
23.	Куйтунский район	2	0,5	7	1,7	4	2,2	0	0,0
24.	Мамско-Чуйский район	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
25.	Нижнеилимский район	11	2,3	8	1,5	2	1,1	0	0,0
26.	Нижнеудинский район	5	0,8	5	0,7	1	0,4	3	1,1
27.	Нукутский район	1	0,5	2	1,0	0	0,0	2	2,3
28.	Ольхонский район	0	0,0	0	0,0	1	1,2	0	0,0
29.	Осинский район	4	1,2	7	2,0	1	0,5	3	1,7
30.	Слюдянский район	21	5,1	20	5,0	11	6,1	7	4,3
31.	Тайшетский район	10	1,1	19	2,0	4	1,0	5	1,4
32.	Тулунский район	1	0,4	0	0,0	1	1,4	0	0,0
33.	Усольский район	1	0,2	12	2,4	0	0,0	1	0,7
34.	Усть-Илимский район	1	0,5	1	0,5	0	0,6	0	0,0
35.	Усть-Кутский район	32	6,0	27	4,4	18	6,7	12	4,9
36.	Черемховский район	2	0,5	3	0,8	0	0,0	0	0,0
37.	Чунский район	21	5,8	22	6,3	4	3,4	5	4,0
38.	Шелеховский район	21	2,5	14	1,6	4	1,2	3	1,0
39.	Эхирит-Булагатский район	1	0,2	0	0,0	1	0,3	0	0,0

В таблице 14 представлен низкий показатель эмоционального благополучия среди несовершеннолетних 8,9,10,11 классов, принявших участие в данном обследовании с применением методики «САН», т.е. по опроснику САН дети набрали не более 30 баллов.


Низкий показатель эмоционального благополучия 8-11-х классов отмечается у 11-18,9% обучающихся Балаганского района, а также у 6,4-7,3% обучающихся города Братска. В некоторых муниципальных образованиях наблюдаются единичные случаи низкого показателя эмоционального благополучия среди несовершеннолетних.

Проведенный мониторинг определения самочувствия, настроения и общей активности обучающихся по методике САН 8, 9, 10, 11 классов в 2024 году позволяет сделать сравнительный анализ результатов, полученных в этих же параллелях в 2025 году.

Таблица 15. Сравнительный анализ результатов методики «САН» в рамках Мониторинга

№ п/п	Муниципальные образования	8 классы		9 классы		10 классы		11 классы	
		%	%	%	%	%	%	%	%
		2024 г.	2025 г.	2024 г.	2025 г.	2024 г.	2025 г.	2024 г.	2025 г.
1.	Ангарское МО	4,4	2,6	4,8	3,0	4,6	3,0	3,1	2,3
2.	Город Братск	7,9	7,3	7,8	7,3	5,8	6,4	6,5	6,6

3.	город Иркутск	4,1	3,5	4,4	3,7	4	3,9	5	4,5
4.	Качугский район	0,5	0	4,2	0	1	0	2,8	0
5.	Киренский район	1,7	1,1	0,9	0,3	1	0,4	4,3	0
6.	Нижнеилимский район	3,4	2,3	1,9	1,5	1,4	1,1	0,6	0
7.	город Тулун	13	2,7	14	2,7	14	3,2	12,3	3,1
8.	Тулунский район	1,3	0,4	0	0	1,2	1,4	0	0
9.	город Черемхово	4,4	0,5	5,8	0,3	0	0	0,4	0
10.	Чунский район	2,7	5,8	3,8	6,3	0,7	3,4	7,7	4,0
11.	Усть-Илимский район	0	0,5	0	0,5	1,4	0,6	0	0

 положительная динамика показателя эмоционального благополучия обучающихся

 низкий показатель эмоционального благополучия

 рост числа обучающихся с низким показателем эмоционального благополучия

Низкий показатель эмоционального благополучия обучающихся сохраняется в г. Братск. Красным цветом выделены классы образовательных организаций городов Братска, Тулунского, Чунского и Усть-Илимского районов, где наблюдается рост числа обучающихся с низким показателем эмоционального благополучия.

Однако, есть и положительные примеры уменьшение числа обучающихся с низким показателем эмоционального благополучия, например, во всех 8-11-х классах г. Тулуна, а также в 9-х классах г. Черемхово и в 11-х классах Чунского района.

Для обучающихся с низким показателем эмоционального благополучия характерно тревожное состояние, плохое настроение, также возможны проявления раздражительности и растерянности.

Причины таких состояний у подростков могут быть разными: неудовлетворенность общением со взрослыми, прежде всего, с родителями и со сверстниками; недостаток тепла, ласки, разногласия между членами семьи; отсутствие тесных эмоциональных контактов с родителями; формирование таким образом у несовершеннолетних тревожно-пессимистических личностных ожиданий; несбывшиеся надежды и ожидания; эмоциональное разочарование; попытка справиться с обстоятельствами, которые оказались выше их сил и возможностей; ощущение собственной неполноценности; чувство одиночества; несправедливые и неразумные требования со стороны окружающих; чувство бессилия в достижении желаемых целей; невозможность достичь успеха; потребность в позитивной оценке и уважении со стороны окружающих.

Кто-то может реагировать на различные социальные ситуации повышением тревоги и беспокойства, кто-то не имеет определенного смысла и жизненной цели, что является свидетельством психического нездоровья. Школьники 8-11-х классов разделяют ценности самоактуализации личности, но для них самоактуализация еще не стала образом жизни, а является мечтой и стремлением. Они не уверены в себе, тревожны и невротичны, у них присутствует недоверие к окружающему миру и неверие в людей.

Овладение учителями и родителями навыками оптимального взаимодействия с детьми позволит снизить факторы психосоциального неблагополучия в развитии ребенка и улучшить состояние психического здоровья.

## ВЫВОДЫ

Анализ данных мониторинга «Актуальное эмоциональное состояние обучающихся 8-11 классов образовательных организаций муниципальных образований Иркутской области» позволяет сделать следующие выводы:

1. У 89% обучающихся 8–11 классов наблюдается **позитивное состояние** психического здоровья, что свидетельствует о физическом, душевном и социальном благополучии, способности противостоять жизненным стрессам и успешно осваивать образовательные программы. По сравнению с 2024 годом отмечается улучшение показателей: доля учащихся с негативным состоянием психического здоровья снизилась в среднем на 18%.

2. Тем не менее, 11% обучающихся (8 391 человек) 8–11 классов находятся в **«группе риска»**. Наиболее выраженные проблемы выявлены в образовательных организациях Баяндаевского района, где уровень негативного состояния психического здоровья обучающихся остаётся высоким во всех параллелях (от 28,1% до 40,7%).

3. По результатам методики «САН», у 96–98% обучающихся зафиксированы высокий и средний уровни самочувствия, активности и настроения, что подтверждает общую эмоциональную устойчивость подростков. Однако низкий уровень эмоционального благополучия отмечен у 2–4% учащихся.

4. Высокий показатель эмоционального благополучия у обучающихся 8-11 классов с применением методики «САН» отмечается в 19 муниципальных образованиях Иркутской области. Низкий показатель эмоционального благополучия 8-11-х классов отмечается в 2 муниципальных образованиях Иркутской области. Стабильно низким показатель эмоционального благополучия обучающихся сохраняется в образовательных организациях города Братска (в сопоставлении с 2024 годом). В целом же, в большинстве образовательных организаций муниципальных образований Иркутской области наблюдается положительная динамика показателя эмоционального благополучия обучающихся, т.е. наблюдается уменьшение эмоционального неблагополучия обучающихся 8-11 классов.

5. При переходе обучающихся на следующую ступень обучения, в целом, сохраняется благоприятное состояние психического здоровья, при этом отмечается устойчивая тенденция к снижению показателей неблагоприятного состояния обучающихся (их неблагополучия). Это указывает на эффективность системной профилактической и коррекционной работы в образовательных организациях.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

По итогам проведения Мониторинга «Актуальное эмоциональное состояние обучающихся 8, 9, 10, 11 классов муниципальных образовательных организаций Иркутской области», с целью повышения качества работы по профилактике риска суицидального поведения и формированию жизнестойкости у несовершеннолетних, рекомендовано:

1. Руководителям органов управления образованием муниципальных образований принять к сведению результаты Мониторинга и совместно с руководителями муниципальных образовательных организаций Иркутской области проанализировать их (февраль 2026 г.);
2. Руководителям образовательных организаций усилить контроль по организации психолого-педагогического сопровождения выявленных обучающихся, отнесенных к «группе риска».

3. Руководителям образовательных организаций запланировать родительские собрания и просветительские мероприятия по темам: «Профилактика суицидального поведения», «Эмоциональное благополучие подростка», «Роль семьи в формировании жизнестойкости» и др; внести в план методическую учебу для педагогов на темы, затрагивающие вопросы эмоционального состояния детей и подростков.

4. Руководителям образовательных организаций обеспечить информационную открытость в школьной среде:

- разместить в доступных местах (сайты образовательных организаций, информационные стенды, рассылки) контакты служб психологической помощи, включая Общероссийский телефон доверия 8-800-2000-122 (или 124) и региональные горячие линии;
- привлекать специалистов медицинских организаций к раннему выявлению и сопровождению подростков с выраженными признаками эмоционального неблагополучия.

5. Педагогам-психологам и социальным педагогам:

- ознакомиться с результатами Мониторинга, проанализировать причины ухудшения показателей эмоционального благополучия обучающихся (если таковые имеются);
- выделить группу обучающихся, находящихся в «зоне риска», у которых наблюдается высокий показатель по позиции «негативное состояние психического здоровья» и высокий показатель эмоционального неблагополучия;
- с данной группой обучающихся провести дополнительную диагностическую работу, проанализировать все возможные причины неблагополучия, внести в ежемесячный план коррективы по проведению индивидуальных и групповых форм коррекционной работы, направленной на профилактику и смягчение эмоционального дискомфорта обучающихся, повышение их активности, самостоятельности, снижение эмоционального напряжения;
- заниматься профилактической работой, в план работы включать мероприятия (беседы, деловые игры, тренинги), направленные на улучшение эмоционального состояния обучающихся в классах в целом;
- внедрять интерактивные формы работы (тренинги, ролевые игры, проектную деятельность), направленные на развитие навыков саморегуляции, коммуникации и стрессоустойчивости.
- обращаться за методической помощью в ГАУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».

Директор

В.Н. Михайлова

**Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению**

**Оценка суицидального риска и профилактика суицидального поведения**

Основными "инструментами" педагогов и школьных психологов для оценки суицидального риска является беседа с подростком, наблюдение за ним, информация, полученная от третьих лиц (друзей, родственников), данные медицинской документации.

В качестве дополнительных средств оценки суицидального риска рекомендуется использовать оценочные шкалы.

Состоянию высокого суицидального риска соответствуют:

- устойчивые фантазии о смерти, невербальные "знаки", мысли, прямые или косвенные высказывания о самоповреждении или самоубийстве;
- состояние депрессии;
- проявления чувства вины/тяжелого стыда/обиды/сильного страха;
- высокий уровень безнадежности в высказываниях;
- заметная импульсивность в поведении;
- факт недавнего/текущего кризиса/утраты;
- эмоционально-когнитивная фиксация на кризисной ситуации, объекте утраты;
- выраженное физическое или психическое страдание (болевого синдром, "душевная боль");
- отсутствие социально-психологической поддержки/не принимающее окружение;
- нежелание подростка принимать помощь/недоступность терапевтическим интервенциям/сожаления о том, что "еще жив".

Необходимые условия профилактики суицидального риска в подростковой среде:

- Благоприятная эмоционально-психологическая атмосфера в окружении ребенка (в семье, школе, классе);
- Насыщенность жизни яркими событиями, дающими подростку возможность достичь успеха,
- проявить себя и почувствовать свою значимость (социальные проекты, творческие акции и т.д.);
- Возможность доверительного общения подростка с родителями, педагогами, искренний интерес со стороны взрослых к событиям жизни, к чувствам и переживаниям подростка;
- Помощь и поддержка в решении проблем и преодолении трудностей;
- Устойчивые социальные связи, значимые для подростка и, прежде всего, семейные;
- Контроль использования ребенком интернет-ресурсов.

**Направления работы педагогов-психологов и социальных педагогов по профилактике депрессии и суицидов**

1. Провести с ребенком работу по снятию негативных эмоций, которые у него копятся;

2. Помочь подростку разобраться в своих чувствах и отношениях;
3. Обучить социальным навыкам и умениям преодоления стресса;
4. Оказать подростку социальную поддержку с помощью включения семьи, учебного заведения, друзей и пр.;
5. При необходимости включить подростка в группу социально-психологического тренинга;
6. Провести психокоррекционные занятия по повышению самооценки подростка, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

### **Как вести себя с суицидальными учащимися в школе**

Возникшие подозрения о суицидальной опасности являются показанием к проведению ряда следующих мероприятий:

1. Информирование родственников подростка о суицидальной опасности или действиях;
2. Обеспечение непрерывного наблюдения за подростком как в школе, так и в семье;
3. Привлечение для консультации детского психиатра или психотерапевта (с согласия родителей или официальных опекунов).

#### Особенности коммуникации:

- сохранять понимающую и вежливую позицию;
- дать необходимые объяснения чувствам и поведения человека в кризисе;
- принять то, что мы не всегда можем предупредить суицид;
- принять то, что суицид - это не игра и не беспомощная попытка привлечь к себе внимание; иначе говоря, к суициду нужно относиться серьезно;
- говорить с подростком о его чувствах, иначе его изоляция усиливается;
- учиться справляться с собственными страхами, в том числе через осмысление смерти и осознание ее значения для себя;
- избегать моральных оценок и директивного тона в беседе;
- проявлять уважение к мнению и ценностям собеседника;
- избегать невыполнимых обязательств;
- иметь в себе мужество задавать нужные вопросы (максимально конкретные);
- избегать принятия решений вместо подростка-суицидента.

При контакте с суицидальным учащимся следует соблюдать баланс между дистанцией и близостью, между эмпатией и уважением.

Часто подростки высказывают свою удовлетворенность беседой, что усыпляет бдительность окружающих. Следует помнить, что суицидальные мысли могут легко возвращаться в течение нескольких дней или часов.

В конце беседы следует проигрывать поведение подростка в будущих кризисных ситуациях или неразрешенной текущей.

Если вы чувствуете, что подросток находится в стадии риска, самое лучшее, что вы можете сделать для себя, это не заниматься этим один на один. Пусть в это будут вовлечены другие люди (родители, родственники, специалисты службы охраны психического здоровья - детские психиатры, психотерапевты, психологи).

#### Госпитализация в стационар показана:

- во всех случаях повторных суицидальных попыток;
- при наличии психических расстройств;
- при наличии высокого риска суицидальных действий;

- при наличии устойчивых мыслей о самоубийстве;
- при высоком уровне решимости умереть в ближайшем будущем (в течение ближайших часов или дней);
- при существовании плана, в котором используется насильственный и высоко летальный метод;
- при беспокойстве или панике;
- при неблагоприятной семейной ситуации.

### **Основные задачи профилактики суицидов в учреждениях образования**

- своевременное выявление учащихся с личностными нарушениями и обеспечение их психологической поддержкой;
- формирование более близких отношений с детьми и подростками путем доверительных бесед с искренним стремлением понять их и оказать помощь;
- проявление наблюдательности и умения своевременного распознавания признаков суицидальных намерений, словесных высказываний или изменений в поведении;
- оказание помощи в учебе ученикам с низкой успеваемостью;
- контроль посещаемости занятий и прогулов;
- дестигматизация психических болезней (борьба с преобладающим стыдом перед ними), предотвращение злоупотребления алкоголем и наркотиками;
- своевременное направление учащихся на лечение в связи с психическими расстройствами и злоупотреблением алкоголем или наркотиками;
- осуществление мероприятий по ограничению доступа к возможным средствам самоубийства - токсическим веществам и опасным медикаментам, пестицидам, огнестрельному или иному оружию и т.п.;
- формирование позитивных потребностей;
- развитие способности любить и быть любимыми;
- формирование умения себя занять и трудиться;
- раннее формирование устойчивых интересов (спорт, искусство, познание);
- организация деятельности, альтернативной отклоняющемуся поведению: кружки по интересам и спортивные секции, экскурсии и турпоходы, благотворительные акции и т.п.;
- оказание помощи учителям и другим работникам школ в преодолении стресса на рабочих местах.

### **Роль педагога (классного руководителя) в профилактике суицидального поведения подростков**

Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних может быть эффективной только при комплексности и внедрении "командного стиля" работы; педагог может быть организатором или активно участвовать во многих мероприятиях, прямо или косвенно направленных на профилактику суицидального риска. Наряду с этим учитель (классный руководитель) как человек, который общается с подростком регулярно, может непосредственно повлиять на позитивное разрешение трудной для подростка ситуации:

- Если вы увидели хоть один из признаков, свидетельствующих о надвигающейся угрозе риска для подростка - это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним.

Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию.

- Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.
- Если Вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

### Доверительное общение как "фактор защиты"

Очень часто подростки испытывают сильное чувство одиночества, отчуждения. С одной стороны, им кажется, что никто их не понимает, с другой стороны, они страдают от невозможности поделиться своими переживаниями, своим душевным смятением. В таких ситуациях подростки не настроены принимать советы, они гораздо больше нуждаются в обсуждении, проговаривании своей боли, им бывает трудно сосредоточиться на чем-то, кроме ощущения своей потерянности, безысходности ситуации. Если Вы вызовете подростка на откровенный разговор, если он решит с Вами поделиться, выслушивайте его особенно внимательно, когда он выражает свои чувства, будь то печаль, вина, страх или гнев. Не спорьте с подростком, а задавайте вопросы, давая возможность выговориться. Вместе с тем не только спрашивайте, но и сами честно высказывайте свои мысли, чувства, переживания. Будьте для него хорошим слушателем и собеседником!

## ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ И РЕСУРСЫ

Экстренная психологическая помощь в России для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122.

Полезные ресурсы:

- Телефон доверия для детей, подростков и родителей <http://telefon-doveria.ru/>
- Дети России ОНЛАЙН <http://detionline.com/>
- Я - родитель <http://www.ya-roditel.ru/>
- Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации <http://fond-detyam.ru/>
- Информационный портал о всех видах зависимостей, связанных с компьютерными и мобильными устройствами. URL: <http://netaddiction.ru>
- Всероссийский семинар "Профилактика суицидального поведения детей и подростков, связанного с влиянием сети Интернет": <http://www.fcprc.ru/training/webinars/12-17/program>
- Типовые сценарии педагогического совета и родительского собрания: "Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков", Федеральное государственное бюджетное научное учреждение "Центр защиты прав и интересов детей" <http://fcprc.ru/news/profilaktika-internet-riskov-i-ugroz-zhizni-detej-i-podrostkov>
- Информационно-аналитический журнал "Дети в информационном обществе" (в рамках Года безопасного Интернета в России) <http://www.fid.su/projects/journal>
- Специализированные страницы сайта ФГБНУ "Центр защиты прав и интересов детей": "ПОДДЕРЖКА ДЕТСТВА", "ТВОЕ ПРАВО", "ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ", "ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ": <http://www.fcprc.ru>
- Научно-методический журнал "Образование личности": <http://www.ol-journal.ru>
- Учебно-методический журнал "Профилактика зависимостей": <http://профилактика-зависимостей.рф>

## **Сущность и специфика технологии педагогического сопровождения развития жизнестойкости обучающихся в общеобразовательной школе. Профилактика девиантного поведения.**

Профилактика девиантного поведения — это заранее спланированная, продуманная, целенаправленная система предупредительных мер, направленная на создание условий, препятствующих возникновению тех или иных форм социальных отклонений, а также их распространению.

*Первичная профилактика* - комплекс социальных, образовательно-воспитательных и психолого-медицинских мероприятий, предупреждающих зарождение отклонений в поведении. Она направлена на устранение неблагоприятных факторов, вызывающих определенное явление, а также на повышение устойчивости личности к влиянию этих факторов.

Педагогическая профилактика включает в себя три компонента:

### *1. Образовательный компонент*

*Специфический* - дать представление о различных видах девиантного поведения, о механизмах развития и последствиях.

*Неспецифический* - помочь подросткам обрести знания об особенностях своего психофизического здоровья, научить заботиться о себе, сформировать развитую концепцию самопознания.

### *2. Психологический компонент*

Коррекция определенных особенностей личности, создающих возможность возникновения девиаций, создание благоприятного климата в коллективе, психологическая адаптация к изменяющимся условиям, формирование адекватной самооценки и умения нести за себя ответственность.

### *3. Социальный компонент*

Помощь в социальной адаптации ребенка к условиям окружающей среды, формирование социальных навыков комфортного существования, обучение навыкам общения, здорового образа жизни.

Особенности педагогической профилактики девиаций проявляются в том, что, с одной стороны, она направлена на опережающее формирование позитивных жизненных установок, ценностей, опыта ребенка; с другой — объектом ее внимания выступают дети, в большинстве случаев уже получившие определенный социальный опыт, а также оказавшиеся в социально опасной ситуации.

В процессе формирования жизнестойкости целесообразно выделить два основных направления работы:

- с **социальной средой**, которая окружает личность (выделение причин, вызывающих риск возникновения суицидального поведения и их нейтрализация);
- с **личностью самого подростка** (формирование у него устойчивой жизненной позиции, обеспечивающей сознательную оценку себя, своих действий и поступков).

Педагогическое сопровождение формирования жизнестойкости личности в образовательных учреждениях, должно быть предназначено для усиления «защитных факторов» и ослабления известных «факторов риска».

В контексте профилактики суицидального поведения жизнестойкость является одним из ведущих защитных факторов, препятствующих его возникновению.

В контексте формирования жизнестойкости личностно-ориентированная парадигма образования представляет наиболее ценные идеи, рассматривающие педагогическое сопровождение:

- как помощь подростку в его личностном росте, открытое общение ученика и педагога (И. Д. Фрумин, В. И. Слободчиков);

- как особая сфера деятельности педагога, направленная на приобщение подростка к социально-культурным и нравственным ценностям, на которые он опирается в процессе самореализации и саморазвития (А. В. Мудрик).

Сопровождение понимают как деятельность, обеспечивающую создание условий для принятия субъектом развития оптимального решения в различных ситуациях жизненного выбора [5]. Любая программа сопровождения представляет собой технологию разрешения проблем развития.

**Метод сопровождения** - способ практического осуществления процесса сопровождения, в основе которого лежит единство четырех функций:

- диагностика существа проблемы;
- информация о существе проблемы и путях ее решения;
- консультация на этапе принятия решения и выработка плана решения проблемы;
- первичная помощь на этапе реализации плана решения.

Предметом деятельности специалистов системы педагогического сопровождения развития жизнестойкости обучающихся становятся:

- предупреждение возникновения проблем развития ребенка;
- помощь ребенку в решении актуальных задач развития, обучения, социализации (учебные трудности, проблемы с выбором образовательного и профессионального маршрута, нарушения эмоционально-волевой сферы, проблемы взаимоотношений со сверстниками, учителями и родителями; формирование установок на здоровый образ жизни, развитие навыков саморегуляции и управления стрессом в жизненных различных ситуациях; профилактика поведенческих факторов риска);
- развитие психолого-педагогической компетентности (психологической культуры) учащихся, родителей и педагогов по вопросам формирования жизнестойкости личности.

Эффективное формирование жизнестойкости в образовательном учреждении строится на следующих принципах: комплексность, дифференцированность, аксиологичность, многоаспектность, последовательность.

**Комплексность** предполагает объединение усилий различных специалистов в единую службу сопровождения формирования жизнестойкости учащегося.

Принцип **дифференцированности** предполагает дифференциацию целей, задач, средств и планируемых результатов формирования жизнестойкости каждого обучающегося.

Принцип **аксеологичности** (ценностной ориентации) требует формирования у детей и молодежи устойчивых мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях - жизни как абсолютной ценности, здоровом образе жизни как необходимом условии реализации личностных устремлений, законопослушности, уважении к человеку, государству и т. п., которые должны стать ориентирами и регуляторами их повседневного поведения.

Сопровождение развития жизнестойкости обучающихся необходимо ориентировать на личностно-деятельностный и диалогический подходы.

Личностно-деятельностный подход в процессе формирования жизнестойкости предполагает:

- культивирование специалистами системы сопровождения собственной позиции ребенка в различных ситуациях социального взаимодействия;
- постановка ребенка в ситуации выбора;
- обращение педагогов к личностным смыслам подростков в социальной деятельности;
- активное использование групповой работы, организованной в соответствии с правилами социального взаимодействия;
- ориентация на задачи возрастного развития личности подростка в процессе сопровождения.

Основой диалогического подхода выделяют:

-проблематизацию взаимодействия (обсуждение нерешенных вопросов, проблем с выработкой альтернатив поведения, предвидением последствий своего и окружающих поведения и деятельности);

- акцентирование внимания на субъективном опыте подростка;
- реализация диалоговых стратегий во взаимодействии.

Реализация выделенных условий представляет содержательное наполнение психолого-педагогической деятельности по формированию жизнестойкости личности обучающихся.

Формирование жизнестойкости в образовательном учреждении должно осуществляться на основе:

- развивающей стратегии, путем создания условий стимулирующих стремление подростка к самореализации в социуме социально-позитивными методами, обеспечение становления его личностных качеств, которые позволяют успешно социализироваться в обществе;
- формирующей стратегии, путем проектирования и реализации программ развития базовых составляющих жизнестойкости личности с учетом возрастных особенностей.

Таким образом, формирование жизнестойкости личности в общеобразовательном учреждении включает как деятельность по созданию условий, внешне детерминирующих этот процесс, так и деятельность по непосредственному развитию конкретных составляющих жизнестойкости с учетом возрастной специфики.

Реализация технологии формирования жизнестойкости специалистами ОУ (классными руководителями, психологами, социальными педагогами) предполагает:

- создание такого взаимодействия участников сопровождения, где каждый будет иметь возможность обсуждать свои мысли, проблемы, возможности, личностные особенности в атмосфере уважительности, открытости, честности и поддержки; их интересы, мнения и решения уважаются, но обсуждаются с точки зрения профессионалов;
- возможности опробовать различные формы поведения в критических ситуациях, с правом на ошибку без серьезных последствий для будущего, так как ролевые ситуации - пробы происходят в экспериментальном взаимодействии;
- возможности получения подростками помощи, поддержки в случаях,

когда они допускают ошибки.

Условиями для обеспечения успешного формирования жизнестойкости являются:

- ориентация педагогом ребенка в позицию активного субъекта своего социального развития;
- взаимодействие участников сопровождения на основе рефлексии процесса и результата деятельности, прогнозирования различных социальных ситуаций и их последствий;
- постановка ребенка в ситуацию выбора на основе обсуждения проблемных ситуаций с предложенными альтернативами поведения;
- использование диалогического взаимодействия на всех этапах педагогического сопровождения и интерактивного взаимодействия для активизации личностных ресурсов его участников.

Таким образом, основными педагогическими условиями формирования жизнестойкости обучающихся в образовательном учреждении являются:

- Субъект-субъектная основа диалогического взаимодействия, которая обеспечивается системой занятий со всеми участниками образовательного процесса. Необходима дополнительная методическая подготовка родителей и педагогов. В системе педагогического сопровождения работа с родительской общественностью реализуется как традиционными формами консультирования и просвещения, так и достаточно новой формой в системе сопровождения - совместным семинаром-тренингом по развитию навыков общения, сотрудничества, взаимодействия подростков с родителями.
- Развивающее взаимодействие педагогов и учащихся является основой развития основных компонентов жизнестойкости, оно может быть достигнуто за счет профессионально-личностного развития педагогов.
- Включение учащихся в личностно-ориентированные педагогические ситуации. Педагогические ситуации актуализируют, делают востребованными личностные функции подростков. Цель специалиста сопровождения - социокультурная ориентация сознания воспитанника, обеспечение выбора им, принятия и апробации в собственном опыте социальной ценности.
- Использование широкого диапазона интерактивных видов деятельности (дискуссии, тренинги, деловые и ролевые игры, моделирование ситуаций, социальное проектирование). Они предполагают высокую результативность, включенность, активность участников образовательного процесса, взаимообогащение в процессе взаимодействия.
- Соотнесение содержания работы с подростками с возрастной спецификой формирования жизнестойкости.
  - Ориентация специалистов сопровождения на работу с ценностно - смысловой сферой личности и способы взаимодействия личности в социуме. Собственно педагогической целью оказывается изменение личностной (ценностно-смысловой) сферы человека. Сущность данной деятельности состоит в осуществлении педагогами организации целенаправленного осмысления и оценки подростками социальных значений тех или иных явлений, процессов и объектов окружающей действительности и формировании в этой связи их личностных смыслов.

Личностно ориентированная ситуация — это реализация определенного педагогического

проекта, создавая который педагог должен:

- получить достаточное представление о жизненной ситуации тех, кто станет участником этого процесса;
- сформулировать педагогическую цель этого проекта (у организуемой для этого деятельности может быть масса и других функций — социальные, правоохранительные, материально-производительные, но нас интересует именно педагогическая, раскрывающая вид личностного опыта, который должны приобрести учащиеся);
- выяснить, на материале какой предметной деятельности будет создана ситуация, чем будут заниматься ее участники, через какие психические состояния, переживания они должны будут пройти, чтобы обрести соответствующий опыт;
- определить, как будет организовано их формальное и неформальное общение, лидерство, руководство, связи, контакты и отношения, если эта ситуация выходит за рамки урока, учебной аудитории;
- найти, как заинтересовать участников ситуации, побудить их к принятию деятельности как лично значимой, к поиску смысла, способов самореализации, помочь «открыть» себя в данном виде деятельности;
- решить, как методически подготовить себя (и других педагогов) к такого рода деятельности;
- какие технико-рекреационные средства необходимы для реализации данного педагогического проекта.

**Основная задача** педагогического сопровождения формирования жизнестойкости - предоставление учащимся возможности получения опыта социального взаимодействия при сопровождении профессионалов.

Технология сопровождения развития компонентов жизнестойкости в общеобразовательном учреждении выполняет ряд функций:

- информационную (информирование участников образовательного процесса по вопросам сущности жизнестойкости, ее компонентах, факторах и условиях формирования);
- *диагностическую* (выявление исходного уровня развития компонентов жизнестойкости на основе диагностики ее показателей с целью его повышения и коррекции, повторная его диагностика с целью фиксации изменений);
- *лично-развивающую* (развитие основных компонентов жизнестойкости, повышение личностных ресурсов, социальной ответственности, активности с использованием различных методов, форм);
- *социально-обучающую* (обучение основам жизнестойкого поведения, навыкам конструктивного социального взаимодействия личности с окружающей действительностью и различным способам совладающего поведения).

Использование педагогической технологии в образовательном процессе информационного общества основывается на развитии особого характера субъект-субъектных отношений педагога и учащихся, предполагающих:

- выделение ученика как «субъекта, признание его основной ценностью образовательного пространства», «носителя особого культурного мира, существенно иного, чем мир взрослых», изменение типа отношений между обучающим и обучаемым, переход к сотрудничеству, взаимопомощи, признание «ценностно-смыслового равенства взрослого и ребенка»;

- выявление, максимальное использование и структурирование субъективного опыта ребенка посредством его согласования с общественно выработанным и социально-значимым опытом;
- активизацию личностных функций ученика;
- построение модели активных действий ученика, познающего объективный мир и культуру его преобразования.

Критериями отбора технологий выступают: интерактивность, деятельностный характер, направленность на поддержку индивидуального развития ребенка, предоставление ему необходимого пространства свободы для принятия самостоятельных решений, творчества, диалогичность, перенос акцента на изучение действительности, на применение присваиваемой культуры к решению личностных проблем и текущих задач, возрастосообразность.

Технологический алгоритм реализации сопровождения развития жизнестойкости обучающихся в направлении развивающей стратегии представлен следующими этапами:

1. Информирование участников образовательного процесса о сущности, структуре жизнестойкости, задачах по ее развитию, условиях и средствах развития.
2. Анализ педагогами и родителями возрастных особенностей жизнестойкости.
3. Выработка условий развития жизнестойкости в образовательном учреждении, семье.
4. Разработка программ сопровождения развития жизнестойкости в образовательном учреждении.

Работу на всех этих этапах реализуют специалисты службы сопровождения.

Технология реализации формирующей стратегии представлена следующими этапами:

1. Информирование школьников по вопросам развития жизнестойкости личности.
2. Изучение мнения подростков о структуре и составляющих жизнестойкости.
3. Изучение сформированности основных составляющих жизнестойкости обучающихся.
4. Проведение педагогами занятий по программам развития жизнестойкости.
5. Проведение практических занятий по формированию интегративных компонентов жизнестойкости в соответствии с возрастной моделью.
6. Диагностика динамики развития компонентов жизнестойкости.

### **Анализ полученных результатов**

Реализация обоих направлений осуществляется параллельно и отражает полный цикл педагогического сопровождения образовательной среды с целью развития жизнестойкости личности.

В процессе формирования жизнестойкости особую ценность представляют технологии активного социально-психологического обучения, которые получили широкое распространение в образовании, благодаря их высокой результативности и включенности участников. При их использовании преобразованию подвергается ценностно-смысловая сфера личности и способы действий личности в социуме. Деятельность самих обучающихся по собственному обучению и определяет их активность.

Личностно-ориентированные технологии социального обучения основаны на использовании интерактивных методов, здесь отражена их суть - активное взаимодействие, взаимообогащение членов группы.

Наибольшей популярностью среди интерактивных методов в процессе формирования жизнестойкости используются тренинг, деловая игра, дискуссия.

Целью дискуссии является осознание участниками вариативности подходов к решению проблемы, самодиагностика собственной позиции и развитие мотивации к переструктурированию ситуации. В ходе дискуссии по проблемам развития жизнестойкости происходит осознание каждым участником собственного влияния на процесс развития жизненной стратегии.

Деловая игра предполагает имитацию, моделирование ситуации и на этой основе определение вариантов и способов решения проблемы. Деловая игра в рамках сопровождения развития жизнестойкости обеспечивает выработку путей и способов решения жизненных ситуаций адекватными способами, которые принесут пользу.

Тренинг универсальный метод обучения поведению, а также метод развития способностей к обучению или овладению любым сложным видом деятельности. Это один из наиболее оптимальных методов развития жизнестойкости и отдельных ее компонентов, обеспечивающий развитие способности к обучению поведению в социуме. Во время занятий у подростков происходит смена внутренних установок, расширяются знания, появляется опыт позитивного отношения к себе и окружающим людям. Здесь предоставляется возможность активно пробовать различные стили поведения, усваивать новые умения и навыки при сопровождении специалистов.

Одним из методов развития жизнестойкости личности в рамках субъектного подхода является проектирование и организация совместных социальных действий.

Совместные действия, в социальном проектировании обладают тремя следующими особенностями.

Во-первых, в совместных социальных действиях рождаются межличностные и межгрупповые отношения участников совместных действий.

Во-вторых, совместные социальные действия выступают как своего рода средства, «культурные орудия» (Л.С.Выготский), через которые строятся, изменяются межличностные и межгрупповые отношения участников этих действий.

В-третьих, сложный многоплановый процесс реализации межличностных и межгрупповых отношений в ходе совместных действий представляет собой движущую силу развития самых разных социальных групп. Именно в совместных социальных действиях рождаются, преобразуются и развиваются межличностные и межгрупповые отношения участников этих действий.

Технология социального проектирования обеспечивает творческое саморазвитие, формирует потребность в нем, всесторонне стимулирует активность и самостоятельность.

Социальный проект представляет опытную деятельность ребенка, связанную с окружающей его реальностью и основанную на его интересах.

Его основная задача — вооружение ребенка инструментарием для решения проблем, поиска и исследований в жизненных ситуациях.

Социальный проект как метод развития жизнестойкости личности должен:

- иметь практическую ценность;
- предполагать самостоятельность проведения;
- предполагать возможность решения актуальных проблем;
- быть гибким в направлении работы и скорости ее выполнения;
- содействовать проявлению способностей подростков при решении задач более широкого спектра;
- способствовать налаживанию взаимодействия между подростками.

К организации проекта предъявляются следующие требования:

- Проект педагогически значим, то есть учащиеся приобретают социальные знания, взаимодействуют на межличностном уровне, овладевают

необходимыми для жизнестойкого поведения способами мышления и действия.

- Проект разрабатывается по инициативе учащихся.
- Проект является значимым для ближайшего и опосредованного окружения учащихся — одноклассников, родителей, педагогов.
- Проект заранее спланирован, сконструирован, но вместе с тем допускает гибкость и изменения в ходе выполнения.
- Проект ориентирован на решение конкретной проблемы, его результат имеет потребителя. Цели проекта сужены до решаемой задачи.
- Проект реалистичен, ориентирован на имеющиеся в распоряжении школы ресурсы.

Социальное проектирование в контексте развития жизнестойкости учащихся в общеобразовательной школе:

- личностно ориентировано;
- самомотивируемо, что означает возрастание интереса и вовлечённости в работу по мере её выполнения;
- использует множество дидактических подходов;
- поддерживает педагогические цели в когнитивной, аффективной и психомоторной областях на всех уровнях;
- позволяет учиться на собственном опыте и опыте других в конкретном деле;
- приносит удовлетворение ученикам, видящим продукт своего труда.

### **Самоорганизация времени жизни как компонент формирования жизнестойкости личности**

Проблема самоорганизации времени жизни является одной из актуальных в вопросах формирования жизнестойкости личности, еще древнегреческий ученый Демокрит утверждал: «вода опасна, но есть средство избежать этой опасности — «обучение плаванию»».

Самоорганизация времени наших детей — вот способ «не утонуть» им в потоке жизненного времени. Время для человека — бесценное богатство. Но педагоги прошлого видели ошибку в попытках организовывать время за своих детей. Задача заключается в том, чтобы научить ребенка самостоятельно организовывать время, регулировать свою жизнедеятельность.

Сущность самоорганизации времени жизни можно определить словами К.Д. Ушинского, который призывает к невозможности такого препровождение времени для ребенка, когда «человек остается без работы в руках, без мысли в голове, потому что в эти именно минуты портится голова, сердце и нравственность». Неумение детей организовывать свое время, когда они «не знают, что с собой делать» достаточно злободневная проблема.

Время жизни должно быть ориентировано так, чтобы ребенок, потребляя, мог развиваться и создавать. В организации времени жизненно важным является расширение поля для собственной инициативы и самостоятельности, самосовершенствования и саморегуляции.

Свободное время личности должно осознаваться как личностная ценность, если оно превращается в антиценность, то есть растрачивается или становится безличностным, обедненным способом жизни, то риск возникновения различных девиаций возрастает.

Самоорганизация времени жизни — это особый вид деятельности человека, характеризующийся целеустремленностью, активностью, мотивированностью, самостоятельностью и ответственностью. Сущность ее

можно определить, как способность ставить цели и достигать их, своевременно выполнять необходимые задания, самостоятельно организовывать свою деятельность и четко придерживаться этой организации. Благодаря самоорганизации времени жизни повышается качество, результативность деятельности. Ребенок, способный организовать себя и свою деятельность, использует достаточное количество времени для выполнения работы, выполняет ее поэтапно и планомерно, лучше сосредотачивается на выполняемых действиях.

Деятельность становится более упорядоченной. У организованного человека деятельность подчинена определенному распорядку, являющемуся для него наиболее оптимальным. Это позволяет не забывать о важных делах, делать все качественно и вовремя, четко представлять цели и задачи, планировать результаты.

Экономятся время и силы. Хорошая самоорганизация позволяет хорошо планировать время - работа выполняется планомерно и остается достаточно времени для досуга, т.к. отсутствует спешка, нервозность, множественные переделки работы и т.д.

Важно отметить, что полная самоорганизация возможна только у старших школьников и взрослых людей. Дети и подростки могут обладать ее элементами (следование графику, организация рабочего места и пр.), которые можно развить, и которые становятся превосходным задатком для полной самоорганизации. Полное же отсутствие этого качества ведет к падению школьной успеваемости, утере каких-либо навыков и знаний, снижению качества выполняемой деятельности, неэффективности обучения/работы.

Недостаток самоорганизации лучше всего иллюстрирует откладывание работы до самого последнего момента, а потом суматошное и часто некачественное ее выполнение. Наверняка такая ситуация знакома многим, а избежать подобных случаев в дальнейшем очень легко, если знать, как организовать самого себя и свою деятельность.

### ***Распорядок дня***

Четкий распорядок дня является отличной основой для формирования хороших навыков самоорганизации. Школьники, привыкшие к нему в семье или в детском саду, своевременно выполняют необходимые задания, привыкают к упорядоченности в делах. Если же в семье нет возможности установить четкий распорядок (например, ненормированные рабочие графики родителей), рекомендуется установить диапазоны времени выполнения каких-либо действий. Например, ложиться спать не позднее 23.00, выполнять домашние задания с 14.00 до 16.00 и т.д.

### ***Планирование***

Хорошо организовать себя помогает заблаговременное планирование. Можно планировать на один день, на целую неделю, на каждые выходные и т.д. Первоначально родителям необходимо помогать детям в этом процессе, постепенно уменьшая свое участие.

### **При этом не рекомендуется:**

**Планировать время без участия ребенка.** Даже если ребенок дошкольного или младшего школьного возраста. Для эффективной тренировки самоорганизации необходимо, чтобы сам ученик принимал участие в планировании, выражал свои пожелания, вносил уточнения в график и пр. В противном случае это может привести к нежеланию и отказу ребенка следовать намеченному плану или же к неспособности школьника к самостоятельному планированию своих дел даже в старшем возрасте (ребенок просто не знает, как это делать, ведь это всегда было задачей родителей).

**Возлагать эту задачу полностью на ребенка.** На первоначальном этапе необходим контроль со стороны родителей, даже если речь идет о подростке. Но не следует нужно занимать позицию директора, полностью забраковывать составленный вашим ребенком график и пр. Родители просто проверяют реалистичность планирования, присутствие в плане всех необходимых дел, вносят свои предложения при необходимости.

Важно, чтобы более 60% намеченных планов было осуществлено. Школьникам младшего возраста понадобится для этого контроль и напоминания родителей. Это связано с тем, что у детей 6-10 лет еще недостаточно сформировано чувство ответственности, очень часто они могут просто забыть о времени, заигравшись с друзьями. Для подростков и старших школьников будет достаточным интерес родителей к тому, как идут дела. Контроль при этом минимальный или отсутствует вовсе. При необходимости в планы можно и нужно вносить изменения. Для планирования можно использовать традиционные ежедневники или специальные программы и приложения.

### **Крайние сроки**

Для эффективного выполнения работы или проекта (написание реферата, подготовка доклада, создание презентации и пр.) хорошим способом является определение крайнего срока сдачи. Для стимулирования деятельности можно визуализировать эту дату (например, выделить на настенном календаре) или выставить напоминания на гаджете.

### **Организация досуга**

Обилие свободного времени, не заполненного никакой деятельностью, ведет к чрезмерному расслаблению и ухудшению навыков самоорганизации. Избежать этого позволит заблаговременное составление списка занятий на досуге. Процесс его создания можно разделить на три этапа:

**Обдумывание.** Ребенку дается задание подумать, что он может делать в свободное от всего время. Школьник письменно перечисляет варианты.

**Дополнение.** После того как ребенок перечислил все варианты, пришедшие ему в голову, родители предлагают другие интересные способы времяпрепровождения. Это могут быть любые занятия, способные заинтересовать ученика: чтение книг, посещение кружков и секций, посещение выставок или мастер-классов и т.д.

**Составление единого списка.** И, наконец, из всех подходящих вариантов составляется единый перечень. Впоследствии его можно дополнять и расширять.

### **Постановка целей**

Для развития навыков самоорганизации важно, чтобы уже с раннего возраста у ребенка были цели. В зависимости от возраста школьника родители:

Ставят цели ребенку самостоятельно. Это применимо к детям дошкольного и старшего школьного возраста.

Ставят цели совместно с ребенком. С учеником 10-15 лет необходимо обговаривать цели и совместно формулировать их. Ребенок высказывает свои желания, а родители направляют его, дают советы, корректируют при необходимости (НО! незначительно).

Вовсе не принимают участия в поставке целей ребенком - он делает это самостоятельно. Юноши и девушки от 15 лет способны самостоятельно формулировать цели - родители лишь дают советы и оказывают помощь при необходимости.

Цели могут быть самыми разнообразными: от создания приложения до окончания школы с медалью. Главное, чтобы их достижение было не

сиюминутным, а занимало хотя бы несколько часов. Если количество задач и целей очень большое, необходимо помочь школьнику распределить их по степени важности.

### ***Поэтапное выполнение***

Это еще один хороший способ для развития самоорганизации. Он состоит в том, что выполнение какой-либо деятельности разбивается на этапы, каждый из которых:

*Непосредственно связан с другими этапами.* Другими словами, без выполнения данного действия невозможно перейти к выполнению следующего.

*Должен быть закончен к определенному времени.* В качестве напоминания можно использовать визуализацию даты на календаре.

*Контролируется и оценивается.* Контроль может осуществляться как в процессе работы, так и после ее выполнения. Если контроль и оценка осуществляются родителями, важно помнить, что замечания и критика должны быть по существу и высказаны в мягкой форме.

### ***Баланс между работой и досугом***

Если вы хотите привить своему ребенку навык самоорганизации, то это абсолютно не означает, что нужно загрузить полезной деятельностью каждый миг его жизни. Нужно соблюдать строгий баланс между различными обязанностями школьника (по учебе, по дому и т.д.) и досугом. У ребенка должно быть достаточно времени для желаемых занятий, однако оно должно быть строго определено: 3 часа после выполнения д/з, все воскресенье при условии выполнения всех необходимых заданий по учебе и т.д.

### ***Порядок и призер***

Собственный пример, а также порядок в доме отлично способствуют развитию навыков самоорганизации. При этом родителям необязательно планировать каждый свой шаг или соблюдать в доме стерильную чистоту, но рекомендуется: выполнять обещания данные ребенку и требовать соблюдения обещаний с его стороны. Следовать большинству намеченных планов. Грамотно организовывать досуг. Соблюдать порядок на рабочем месте: разбирать бумаги, не оставлять вещи на рабочем столе и т.д.

Самоорганизация - высший уровень владения собой и своим временем, умения эффективно устроить свою деятельность. Навыки самоорганизации вполне можно развить, и делать это стоит с самого раннего возраста. Для развития способности к самоорганизации времени жизни у детей понадобится много терпения, желания и готовности меняться.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **по проведению в образовательных организациях с обучающимися профилактических мероприятий, направленных на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения**

С учетом понимания факторов риска и факторов защиты формирования суицидального поведения у обучающихся руководителям образовательных организаций рекомендуется обеспечивать:

- привлечение к профилактической деятельности заместителей (советников) директора по воспитанию и взаимодействию с детскими коллективами, педагогов - психологов (штатных и (или) ППМС-центров (региональных, муниципальных), социальных педагогов, учителей;
- взаимодействие образовательной организации с медицинской организацией, в

которой может быть оказана необходимая помощь обучающемуся с риском суицида;

- информирование участников образовательных отношений о ресурсах получения психологической помощи (в том числе экстренной, кризисной) посредством публикации телефонов горячих линий психологической помощи (Общероссийский детский телефон доверия 8-800-2000-122, Горячая линия экстренной психологической помощи 8-800-600-31-14, региональные горячие линии);
- регулярное проведение мероприятий для родителей (законных представителей) обучающихся, реализация психолого-просветительских программ по развитию благополучных детско-родительских отношений, психологическим особенностям взросления ребенка, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, выявлению ранних признаков формирования суицидального поведения у детей и подростков.

Планирование и проведение указанных мероприятий, в зависимости от их темы, формата проведения и охвата, может быть реализовано классными руководителями, педагогами-психологами, представителями администрации образовательной организации.

При подготовке мероприятий для родителей (законных представителей) обучающихся предлагается использовать материалы, подготовленные федеральным государственным бюджетным учреждением «Центр защиты прав и интересов детей» (далее - Центр):

памятки «Родителям о психологической безопасности детей и подростков», «Формула безопасного детства. Рекомендации для родителей»: [https://sh-int7-derbent-r82.gosweb.gosuslugi.ru/roditelyam-i-uchenikam/poleznaya-informatsiya/novosti\\_105.html](https://sh-int7-derbent-r82.gosweb.gosuslugi.ru/roditelyam-i-uchenikam/poleznaya-informatsiya/novosti_105.html)

алгоритм действий для родителей обучающихся по раннему выявлению и реагированию на деструктивное поведение несовершеннолетних, проявляющееся под воздействием информации негативного характера, распространяемой в сети Интернет:

[https://s3505015.gosuslugi.ru/netcat\\_files/30/50/Algoritm\\_deystviy\\_po\\_rannemu\\_vyyavleniyu\\_dlya\\_RODITELEY.pdf](https://s3505015.gosuslugi.ru/netcat_files/30/50/Algoritm_deystviy_po_rannemu_vyyavleniyu_dlya_RODITELEY.pdf)

сценарий всероссийского родительского собрания «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков»:

<http://cdk.admsurgut.ru/win/download/1013/>

сценарий родительского онлайн-собрания «Профилактика самоповреждающего поведения среди подростков»:

[https://fcprc.ru/media/media/behavior/Сценарий\\_родительского\\_онлайн-собрания\\_Профилактика\\_самоповреждающего\\_пов\\_сKNOpON.pdf](https://fcprc.ru/media/media/behavior/Сценарий_родительского_онлайн-собрания_Профилактика_самоповреждающего_пов_сKNOpON.pdf)

сценарий родительского собрания «Профилактика рисков аутодеструктивного поведения подростков»:

[http://цпрк.образование38.рф/images/cms/data/pravoustanavlivayushie\\_dokumenti/scenarij\\_sobraniya.pdf](http://цпрк.образование38.рф/images/cms/data/pravoustanavlivayushie_dokumenti/scenarij_sobraniya.pdf)