

## **Алгоритм превенции (предупреждения) и сопровождения при незавершенном суициде**

Алгоритм действий при незавершённом суициде (суициdalной попытке) в школе должен быть направлен на спасение жизни, стабилизацию ситуации, профилактику повторного поведения и поддержку коллектива.

<b>I. НЕМЕДЛЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ</b>	
<b>Шаг 1. Обеспечение безопасности и первая помощь</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- немедленно вызвать скорую медицинскую помощь (103) и службу спасения (112). Сообщить оператору точный адрес, возраст пострадавшего, характер попытки (если известен);</li><li>- не оставлять ребёнка одного ни на секунду. Задача взрослого — обезопасить пространство (убрать потенциально опасные предметы), обеспечить физическую безопасность до приезда медиков;</li><li>- оказать первую помощь в соответствии с характером попытки (при кровотечении, отравлении и т.д.), если есть навыки.</li></ul>	
<b>Шаг 2. Информирование руководства и изоляция инцидента</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- немедленно сообщить директору школы и ответственному за безопасность. Запускается кризисный протокол;</li><li>- ограничить круг свидетелей. Инцидент должен быть максимально изолирован от других учащихся. Ответственный сотрудник (завуч, педагог) обеспечивает это;</li><li>- не обсуждать детали с кем-либо, кроме членов кризисной группы.</li></ul>	
<b>Шаг 3. Информирование родителей (законных представителей)</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- директор или уполномоченное лицо немедленно связывается с родителями (законными представителями) ребенка. Сообщается факт произошедшего (без детализации способа), факт вызова скорой помощи и место, куда госпитализируют ребёнка;</li><li>- родителей встречают и сопровождают в больницу.</li></ul>	
<b>Шаг 4. Взаимодействие с экстренными службами</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- назначить сотрудника (социального педагога, педагога-психолога), который сопроводит ребенка в больницу и передаст медикам всю известную информацию;</li><li>- подготовиться к визиту полиции и органов опеки (они приезжают по факту ЧП с несовершеннолетним). Встречать их должен директор или его заместитель. Предоставить необходимые сведения.</li></ul>	
<b>II. СТАБИЛИЗАЦИЯ СИТУАЦИИ В ШКОЛЕ (Первые 24-48 часов)</b>	
<b>Создание кризисной группы</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- директор, заместители директора, школьный психолог/социальный педагог, классный руководитель пострадавшего ученика, представитель родительского комитета (при необходимости).</li></ul>	
<b>Работа с педагогическим коллективом (СРОЧНОЕ собрание)</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- информирование: сообщить факт (без имен, деталей и обвинений), что жизни ребенка ничего не угрожает (если так);</li></ul>	

- Инструктаж, что говорить детям: единый, лаконичный текст. Например, «*С одним из наших учеников произошла серьёзная неприятность, он сейчас в больнице и получает помощь. Мы все за него переживаем. Если вас это тревожит, вы можете поговорить с психологом в кабинете №...*».
- запрет на обсуждение деталей и сплетни;
- выявление «группы риска»: поручить классным руководителям ненавязчиво наблюдать за поведением детей, особенно из близкого круга ученика;
- поддержка педагогов: предложить педагогам возможность обратиться к психологу. Классный руководитель пострадавшего — в приоритете.

### **Работа с обучающимися**

- индивидуальная работа: психолог немедленно начинает работу с очевидцами, близкими друзьями, теми, кто был вовлечен или мог знать о намерениях;
- групповая работа (дебрифинг): по необходимости, для класса, где учился ребенок, проводятся встречи с психологом для выражения чувств и снижения тревоги;
- обеспечение «безопасного канала»: донести до всех учеников, куда можно анонимно или лично обратиться за помощью, если их что-то беспокоит (телефон доверия, ящик для анонимных обращений, кабинет психолога).

### **Работа с родительским сообществом**

- информирование родителей класса через классного руководителя (кратко, без деталей, с акцентом на безопасности других детей и мерах поддержки в школе);
- проведение общего родительского собрания (онлайн/оффлайн) с психологом на тему «Как говорить с детьми о сложных чувствах и где искать помощь».

## **III. ДОЛГОСРОЧНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И ПРЕВЕНЦИЯ**

### **Сопровождение вернувшегося ученика**

- обязательное условие: возвращение в школу возможно только после предоставления заключения психиатра/психолога о состоянии и рекомендаций для школы;
- разработка индивидуального плана сопровождения (ИПС): создается совместно психологом, классным руководителем, родителями и включает:
  - щадящий учебный режим;
  - наставника/доверенное лицо в школе (педагог, психолог);
  - план экстренного реагирования (куда бежать, к кому обращаться при остром состоянии);
  - работа по интеграции в коллектив, профилактика буллинга и стигматизации («он псих», «с ним теперь не общаются»).

### **Работа с педагогическим коллективом**

- супervизия: обязательная групповая супervизия для педагогов с приглашенным внешним экспертом по травме и кризисным ситуациям;
- повышение компетенций: тренинги по признакам суициdalного поведения, депрессии у подростков, алгоритмам действий.

### **Системная превенция на уровне школы**

- внедрение программ по психическому здоровью: уроки/тренинги по стрессоустойчивости, эмоциональному интеллекту, разрешению конфликтов;
- создание/активизация службы примирения (медиации);
- развитие системы наставничества и "равный-равному";
- регулярное информирование о телефонах доверия и кризисных службах.

## КЛЮЧЕВЫЕ ПРИНЦИПЫ И ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ

<input checked="" type="checkbox"/> Делать	<input type="checkbox"/> Не делать
<ul style="list-style-type: none"> <li>– действовать по принципу «безопасность жизни - превыше всего»;</li> <li>– сохранять конфиденциальность. Избегать стигматизации ребенка и его семьи;</li> <li>– работать в команде с медиками, психологами, родителями;</li> <li>– оказывать поддержку всем участникам инцидента, включая педагогов и одноклассников.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– игнорировать сигналы до попытки (высказывания, рисунки, изменения в поведении);</li> <li>– винить ребенка («это шантаж», «он просто хочет внимания») или его окружение;</li> <li>– распространять слухи и подробности способа;</li> <li>– оставлять ребенка одного после возвращения в школу или игнорировать его;</li> <li>– прекращать сопровождение после формального возвращения к учебе.</li> </ul>

**Главный ресурс:** школа не должна действовать в одиночку. Необходимо привлекать внешние кризисные психологические службы, психиатров из детско-подростковой службы, органы опеки для построения комплексной системы помощи.

## **Алгоритм поственции (деятельность после завершённого суицида) и сопровождения в образовательной среде**

Данный алгоритм должен быть частью официального протокола учреждения.

### **I. НЕМЕДЛЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ (ПЕРВЫЕ 24-72 ЧАСА)**

#### **Получение информации и проверка**

- подтверждение информации через официальные источники (семья, правоохранительные органы, больница);
- создание кризисной группы (руководитель учреждения, психолог(и), социальный педагог, представитель профсоюза/педагогического актива).

#### **Информирование**

- **Педагогический коллектив.** Собрать экстренное совещание до начала занятий. Сообщить подтверждённые факты без подробностей и спекуляций. Дать четкий план действий. Важно: учителя — первые, кто должен быть проинформирован, чтобы быть готовыми к реакции детей.
- **Обучающиеся.** Информирование проводится классными руководителями/кураторами в своих группах/классах в начале первого после инцидента учебного дня. Формат: короткое, четкое сообщение на основе единого, утвержденного кризисной группой текста. Пример: «*К нам пришла очень печальная новость. Наши ученик/студент [Имя] умер. Соболезнуем его семье и друзьям. Для всех, кому тяжело, мы организовали поддержку: вы можете обратиться к психологу в кабинете №...*». Избегать слова «суицид» в первоначальном объявлении, если это не подтверждено семьей и не решено иначе.
- **Родители.** Отправить официальное письмо/сообщение от руководства с фактом смерти, информацией о мерах поддержки в школе/колледже/вузе и контактами для помощи.

#### **Организация безопасного пространства**

- выделить «комнату/кабинет психологической разгрузки», куда может прийти любой ученик или сотрудник;
- увеличить присутствие взрослых в коридорах, столовых, на переменах;
- временно освободить от занятий близких друзей и одноклассников погибшего по запросу.

### **II. СТРУКТУРИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ (ПЕРВЫЕ НЕДЕЛИ)**

#### **Для обучающихся**

- групповые встречи («дебriefинг») для класса/группы погибшего и других затронутых коллективов. Проводят психологи. Цель: дать возможность выразить чувства (шок, горе, вину, гнев), развеять мифы и слухи, предоставить информацию о нормальных реакциях на горе, дать инструменты совладания;
- индивидуальное консультирование: постоянная доступность психолога для индивидуальной работы с наиболее пострадавшими (друзья, конфликтовавшие с погибшим, те, кто заметил признаки, но не рассказал);

- работа с «группами риска»: Выявление и усиленное внимание к обучающимся с суициальными мыслями в анамнезе, депрессией, переживающим свои тяжёлые ситуации. Возможен скрининг;
- создание ритуалов памяти (осторожно!): обсудить с семьёй и психологом.

Возможны: временная памятная доска, книга соболезнований для семьи, посадка дерева. Важно избегать героизации и романтизации! Не называть аудитории в честь погибшего, не создавать культа.

#### **Для педагогического коллектива**

- обязательная групповая супервизия/дебрифинг для педагогов. Учителя сами в стрессе, шоке, могут испытывать вину или гнев. Им нужна собственная поддержка, чтобы быть опорой для детей;
- индивидуальные консультации для наиболее вовлечённых преподавателей (классный руководитель, предметники);
- методическая поддержка: раздача памяток «Как говорить с детьми о смерти и суициде», «Признаки суицидального риска», «Куда направлять за помощью».

### **III. ДОЛГОСРОЧНЫЕ МЕРЫ И ПРОФИЛАКТИКА**

- мониторинг: в течение последующих 6-12 месяцев усилить наблюдение за эмоциональным климатом в коллективе, особенно в годовщину смерти, во время праздников;
- образовательные программы: внедрение в учебный план (через ОБЖ, психологию, классные часы) тем психического здоровья, стрессоустойчивости, кибербезопасности, обучения навыкам обращения за помощью;
- повышение компетенций: регулярные тренинги для педагогов и школьных психологов по распознаванию депрессии и суицидального риска;
- развитие среды поддержки: создание программ наставничества, служб школьной медиации, развитие доброжелательной атмосферы;
- работа с наследием: через 1-2 года, при необходимости, можно установить постоянный мемориал, если это не будет носить триггерный характер, и только с согласия семьи и психологов.

### **КЛЮЧЕВЫЕ ПРИНЦИПЫ И ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ**

<b>✓ Делать</b>	<b>✗ Не делать</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– говорить прямо о смерти, используя слова «умер», «смерть»;</li> <li>– предлагать конкретную помощь.</li> <li>– слушать, принимать любые чувства.</li> <li>– обеспечивать рутину и предсказуемость (учебный процесс должен продолжаться, как опора);</li> <li>– сотрудничать с внешними специалистами (Центры психолого-педагогической помощи, кризисные службы).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– распространять слухи и спекулировать на причинах;</li> <li>– детализировать способ суицида;</li> <li>– винить кого-либо или искать «крайнего»;</li> <li>– романтизировать или представлять суицид как решение проблем;</li> <li>– замалчивать произошедшее (это порождает больше тревоги и слухов);</li> <li>– оставлять педагогов один на один с этой ситуацией.</li> </ul>

**Ключевой ресурс:** Вся деятельность должна строиться на взаимодействии с профессиональными психологами (кризисными психологами), имеющими опыт работы с горем и суицидом. Образовательное учреждение не должно действовать в одиночку.

Этот алгоритм — базовая схема. Каждая ситуация уникальна и требует гибкого подхода с фокусом на безопасности и поддержке всех участников образовательного процесса.

## **Особенности работы с утратой и гореванием**

Модель этапов принятия горя, является картой, а не строгим маршрутом. Не все проходят все этапы, и не в линейном порядке. Часто люди колеблются между ними.

### **I. Отрицание (Шок и Оцепенение)**

- что происходит: психика защищается от невыносимой реальности. Человек не может поверить в потерю. Может возникать ощущение нереальности происходящего, онемения, автономности («это происходит не со мной»);
- проявления: «Этого не может быть», «Я проснусь, и всё будет как раньше», механические действия, отсутствие эмоций, отрицание факта («он просто уехал»).

#### Как помочь себе/другому

- не ломать эту защиту резко, дать время;
- говорить мягко, использовать слова «случилось», «произошло»;
- оказывать практическую помощь (приготовить еду, ответить на звонки);
- просто быть рядом, без требований к реакции.

### **II. Гнев**

- что происходит: отрицание сменяется осознанием ужаса прошедшего. Невыносимая боль трансформируется в гнев — эмоцию, дающую энергию и ощущение контроля;
- проявления: гнев может быть направлен на врачей («они не спасли»), на себя («я недосмотрел»), на ушедшего («как он мог меня бросить»), на Бога/судьбу, на окружающих. Возможны раздражение, вспышки ярости, поиск виноватых.

#### Как помочь себе/другому

- признать право на гнев. Не говорить «успокойся», «не злись»;
- сказать: «Твое возмущение понятно», «Это несправедливо»;
- предложить безопасные способы выплеснуть гнев (побить подушку, порвать бумагу, активно заняться спортом, написать гневное письмо и сжечь его).

### **III. Торг (Попытка договориться)**

- что происходит: Попытка вернуть контроль над ситуацией и отменить неизбежное через мысленные «сделки»;
- проявления: «Если я буду идеально себя вести/буду молиться/сделаю что-то, он вернётся», «Если бы мы тогда пошли к другому врачу...», «Я обещаю быть лучше, только верни всё назад». Часто сопровождается чувством вины и самобичеванием.

#### Как помочь себе/другому

- выслушать, не переубеждая;
- помочь увидеть иллюзорность торга, но мягко. «Ты сделал всё, что мог в тот момент, исходя из той информации, что у тебя была»;
- акцентировать внимание на реальных, а не воображаемых возможностях.

### **IV. Депрессия (Глубокое горе, боль утраты)**

- что происходит: Это не клиническая депрессия, а этап горя. Наступает, когда реальность потери проникает в сознание полностью. Самая долгая и болезненная стадия. Это не слабость, а необходимая реакция на утрату;
- проявления: глубокая печаль, слезливость или ощущение пустоты, апатия, упадок сил, нежелание общаться, потеря интереса к жизни, мысли о бессмыслиности.

Человек оплакивает не только ушедшего, но и себя, свое прошлое и предполагаемое будущее.

#### Как помочь себе/другому

- разрешить грустить. Не говорить «возьми себя в руки», «хватит плакать»;
- создать безопасное пространство для проживания боли: «Я рядом, я понимаю, как тебе тяжело»;
- оказывать тактильную поддержку (обнять, взять за руку), если это уместно;
- поощрять заботу о базовых потребностях (сон, еда, душ).

#### **V.Принятие**

- что происходит: это несчастье или равнодушие. Это интеграция опыта утраты в свою жизнь. Боль становится менее острой, человек учится жить с этой потерей, находит в себе силы смотреть в будущее;
- проявления: возвращение энергии, способность строить планы, находить новые смыслы. Воспоминания об ушедшем начинают приносить не только боль, но и тепло. Человек «берет с собой» любовь к ушедшему, но отпускает боль.

#### Как помочь себе/другому

- поддерживать новые начинания, интересы;
- помочь найти новые ритуалы или формы памяти;
- не ожидать, что человек «забудет». Принятие — это жизнь рядом с потерей, а не *вместо* нее.

#### **ВАЖНО ПОМНИТЬ!!!**

- **Нелинейность.** Этапы могут возвращаться, особенно в дни памятных дат, праздников. Это нормально.
- **Нет «правильного» срока.** Острое горе длится от нескольких месяцев до 1-2 лет. Интенсивность со временем снижается.
- **Осложнённое горе.** Если по прошествии длительного времени (более 1-2 лет) острота горя не снижается, человек не может вернуться к социальной жизни, возникают суицидальные мысли — это повод обратиться за профессиональной помощью к психологу, работающему с горем, или психиатру.
- Задачи горя (по Дж. Уильяму Уордену): более современный взгляд — это не стадии, а задачи, которые нужно выполнить:
  1. Признать реальность потери.
  2. Пережить боль горя.
  3. Научиться жить в мире, где утраты нет.
  4. Выстроить новую связь с ушедшим, найдя ему место в своей памяти и сердце, и продолжить жить.

Главное — дать себе и другим время, право на любые чувства и поддержку. Проживание горя — это тяжелая, но естественная работа, ведущая к исцелению.

Работа с детьми, переживающими горе и утрату, требует особого внимания, так как их восприятие смерти, способы выражения эмоций и потребности кардинально отличаются от взрослых.

**Главный принцип: дети горюют урывками — они могут плакать, а через пять минут пойти играть. Это нормально и не означает, что им всё равно или они «не понимают».**

## **Ключевые особенности в зависимости от возраста**

### **Дошкольный возраст (2-6 лет)**

- понимание смерти: воспринимают её как обратимое, временное явление (как в мультиках). Могут задавать один и тот же вопрос: «Когда мама вернётся?». Мыслят конкретно.
- Проявления горя:
  - ⊕ регресс: возврат энуреза, сосания пальца, «детской» речи;
  - ⊕ Страх разлуки, цепляние за оставшихся взрослых;
  - ⊕ Соматические симптомы: боли в животе, головные боли;
  - ⊕ В игре могут проигрывать сцены смерти и похорон.

#### Как помочь

- говорить прямо, избегая метафор: «Умер — значит, его тело перестало работать. Он не дышит, не ест, не чувствует боли. Он не вернётся»;
- сохранять режим и предсказуемость — это даёт ощущение безопасности;
- обеспечить тактильный контакт (объятия, держание за руку);
- использовать творчество: рисование, лепка, песочница для выражения чувств.

### **Младший школьный возраст (6-11 лет)**

- понимание смерти: начинают понимать её необратимость. Могут интересоваться биологическими аспектами («А что будет с телом в земле?»). Могут винить себя («Это потому, что я плохо себя вёл»).
- проявления горя:
  - ⊕ концентрация на деталях и ритуалах (как прошли похороны, во что был одет);
  - ⊕ гнев, капризность, агрессия;
  - ⊕ снижение успеваемости, проблемы с концентрацией;
  - ⊕ страхи (особенно смерти оставшегося родителя).

#### Как помочь

- честно отвечать на вопросы, даже сложные. Если не знаете ответ — честно сказать: «Я не знаю, но давай подумаем вместе»;
- снять чувство вины: «Ты ни в чём не виноват. Это болезнь (несчастный случай), и ты не мог её предотвратить»;
- дать право на эмоции: «Злиться — нормально», «Плакать — можно»;
- вовлекать в ритуалы по силам (нарисовать рисунок для похорон, выбрать цветы).

### **Подростковый возраст (12-18 лет)**

- понимание смерти: понимают абстрактно, как взрослые, но эмоционально незрелы. Остро ощущают несправедливость. Могут философствовать о смысле жизни.
- проявления горя:
  - ⊕ широкий спектр: от бунта, рискованного поведения (алкоголь, побеги) до замкнутости и изоляции;
  - ⊕ сильные, противоречивые чувства (гнев, вина, отчаяние);
  - ⊕ желание быть «как все» и страх выделиться своим горем;
  - ⊕ подавленные эмоции — могут стараться «быть сильными» для родителей.

#### Как помочь

- уважать потребность в дистанции, но давать понять, что вы рядом;

- избегать клише и ложного оптимизма («Всё будет хорошо», «Держись»);
- предложить альтернативные способы выражения: ведение дневника, музыка, спорт, творчество;
- Важно! Подростки в горе — группа риска по суицидальному поведению. Будьте внимательны к прямым и косвенным высказываниям.

## **Универсальные правила и техники работы**

### **1. Как говорить с ребёнком о смерти**

- не обманывайте («дедушка уснул» → вызывает страх перед сном; «уехал» → ожидание и обида);
- используйте ясные слова: «умер», «смерть»;
- говорите дозированно, отвечайте только на заданный вопрос;
- будьте готовы к повторению вопросов — это способ осознать.

### **2. Роль игры и творчества:**

- Игра — язык ребенка. Через сюжетно-ролевые игры, куклы, песок они проживают травматичный опыт;
- арт-терапия: предложить нарисовать: «Своё самое грустное чувство», «Портрет того, кого нет», «Доброе воспоминание». Лепить из глины или пластилина;
- Метод «Цвета чувств»: «Давай представим, что у каждого чувства есть цвет. Какого цвета сейчас твоя грусть? А злость? Нарисуй эти кляксы/полоски».

### **Ритуалы и память**

- Создайте «Коробку памяти»: вместе сложите фотографии, письма, значимые мелочи, связанные с ушедшим;
- посадите дерево или цветок в память о человеке;
- в важные даты (день рождения, день смерти) устройте особый ритуал: запуск шаров с записками, чтение любимых стихов, приготовление его любимого блюда;
- разрешите говорить об ушедшем, вспоминать смешные и счастливые моменты.

### **Что должно насторожить (признаки осложнённого горя)**

- длительное отрицание или отсутствие каких-либо эмоций;
- затянувшаяся (более года) регрессия поведения;
- постоянные ночные кошмары, страхи;
- настойчивое подражание умершему, желание умереть, чтобы «быть с ним»;
- резкое ухудшение успеваемости, полная социальная изоляция;
- самоповреждающее поведение, употребление психоактивных веществ (у подростков).

В этих случаях обязательна консультация детского психолога или психотерапевта, специализирующегося на травме и горе.

### **Как поддержать в школе/саду**

- информировать педагогов (с согласия семьи) о потере;
- дать «передышку»: разрешить выйти из класса, если накатила грусть, не требовать сиюминутной высокой успеваемости;
- включить в групповые занятия по арт-терапии или сказкотерапии на тему изменений и потерь;
- пресекать любые попытки буллинга («ты теперь сирота»).

Самое важное, что может сделать взрослый — это быть эмоционально доступным, терпеливым и честным проводником для ребёнка через боль утраты, давая понять, что его любят, его чувства важны, и он не одинок.

## **Психологические микроинтervенции при работе с горем и утратой для разных целевых групп**

Психологические микроинтervенции — это короткие (5-15 минут), целенаправленные, безопасные техники, которые можно использовать в повседневном общении для поддержки. Их могут применять педагоги, психологи и даже подготовленные родители.

### **Микроинтervенции для родителей (в семье)**

Задача: помочь родителю самому справиться и стать опорой для ребенка.

#### **«Минута заземления» (для родителя)**

В момент острой тревоги или паники попросить себя/родителя назвать: «5 вещей, которые я вижу, 4 — которые слышу, 3 — которые чувствую кожей (ветер, ткань одежды), 2 — которые нюхаю, 1 — вкус во рту».

Возвращает в «здесь и сейчас», отключает спираль тревожных мыслей, помогает управлять эмоциями.

#### **«Контейнирование чувств» (через метафору)**

«Представь, что твоё горе — это огромная волна. Сейчас она накрывает тебя с головой. Твоя задача — не остановить её, а вынырнуть, чтобы сделать вдох. Давай найдём твой «спасательный круг» — это может быть 10 минут тишины, чашка чая на балконе, звонок другу».

Легитимизирует переживания и даёт простой алгоритм самопомощи.

#### **«Родитель — не супергерой»**

Нормализовать слезы и слабость: «Ребёнку важно видеть, что грустить — нормально. Если вы заплачете при нём, вы не навредите. Вы можете потом объяснить: «Я плачу, потому что мне грустно и я скучаю. Это не из-за тебя. И это пройдет». Так вы учите его экологично обращаться с эмоциями».

### **Микроинтervенции для обучающихся (индивидуально или в малой группе)**

Задача: дать безопасный выход эмоциям, нормализовать состояние.

#### **«Шкала чувств» (для вербализации)**

Нарисовать шкалу от 0 до 10. «Если 0 — полный покой, а 10 — невыносимая боль/гнев, на каком числе ты сейчас? Что могло бы сдвинуть тебя на одну цифру вниз? (прогуляться, порисовать, попить воды)».

Помогает подростку назвать непонятный «ком» чувств, дает иллюзию контроля и конкретный следующий шаг.

#### **«Письмо без отправки» (техника завершения)**

«Напиши всё, что хотел бы сказать человеку: злишься, благодаришь, скучаешь, прощаешься. Письмо можно сохранить, сжечь (безопасно!), порвать или закопать».

Создает символический акт коммуникации и завершения, снижает внутреннее напряжение.

**«Копилка воспоминаний»  
(техника для детей 6-12 лет)**

Взять коробку (можно обклейть). Предложить собирать в неё «кусочки воспоминаний»: рисунки, билеты из кино, где были вместе, записи смешных случаев, сувениры. Можно добавлять, пересматривать.

Трансформирует абстрактную тоску в конкретный, контролируемый ритуал. Сохраняет связь.

**«Техника дыхания «5-2-7»  
(для снятия острой тревоги)**

Вдох на 5 счетов → задержка дыхания на 2 счета → медленный выдох на 7 счетов. Повторить 3-5 раз.

Физиологически успокаивает нервную систему. Можно делать незаметно на уроке.

**Микроинтервенции для педагогов**

Задача: профилактика выгорания, самоподдержка, создание безопасной среды в классе.

**«Трехминутный рефрейминг»  
(на педсовете/планёрке)**

В начале встречи ведущий (психолог) говорит: «Давайте вспомним, что в нашей ситуации нормально: нормально чувствовать растерянность, нормально не знать, что сказать, нормально злиться на обстоятельства, нормально — заботиться сначала о себе, чтобы быть ресурсом для детей. Наша задача сегодня — не решить горе, а просто быть чуть более чуткими».

Снимает тревогу и вину, создает поддерживающую профессиональную среду.

**«Якорь спокойствия»  
(личная практика для педагога)**

Определить для себя простой физический якорь, который возвращает в рабочее состояние: прикосновение к запястью, глубокий вдох у окна, глоток воды. Сделать это действие осознанно перед входом в сложный класс/разговор.

Помогает педагогу самому оставаться в ресурсе, не сливаясь с эмоциональным фоном класса.

**Микроинтервенция для класса  
«Погода в нашем классе»**

В начале дня/недели предложить анонимно или метафорично описать своё состояние: «Если бы твое настроение было погодой, что это сейчас? (солнечно, туман, гроза, мелкий дождь, метель)». Можно рисовать на стикерах и клеить на общий плакат.

Даёт педагогу моментальный «снимок» эмоционального состояния группы, не травмируя никого. Позволяет скорректировать план урока.

**«Банк молчаливой поддержки»  
(для коллег)**

Договориться в коллективе о невербальном сигнале, означающем «мне тяжело, поддержжи». Например, положить на стол учителя зелёную ручку/карточку. Увидевший сигнал коллега может просто принести чашку чая, помочь с дежурством или просто молча посидеть рядом на перемене.

Обходит барьер «просить о помощи», создает сеть взаимной поддержки без лишних слов.

### **Кросс-групповая универсальная интервенция «Дерево памяти»**

В общем пространстве школы (рекреация, класс) разместить большое нарисованное дерево (ствол и ветки). Рядом положить стикеры в форме листьев/плодов.

Любой (ученик, учитель, родитель) может анонимно или подписаться написать на «листе» доброе воспоминание об ушедшем, его хорошее качество, просто слово благодарности и приклеить на дерево.

Создает коллективный, легитимный ритуал памяти, который объединяет и дает возможность выразить чувства тем, кто не может сделать это словами. Дерево, которое «расцветает» воспоминаниями, — мощный символ жизни, продолжающейся даже после потери.

Важное правило для всех микроинтервенций: Они должны предлагаться, а не навязываться. Формулировка: «Если хочешь, можешь попробовать...», «Есть такое упражнение, некоторые находят его полезным». Это сохраняет личные границы и даёт чувство контроля, которое критически важно в ситуации утраты.