

# Формирование жизнестойкости

Семинар-практикум  
22.04.2026

Малышева Ю.В  
Шаган А.К

# А.У.Е\* «Арестантский уклад един»

Основные ценности – это тюремные понятия

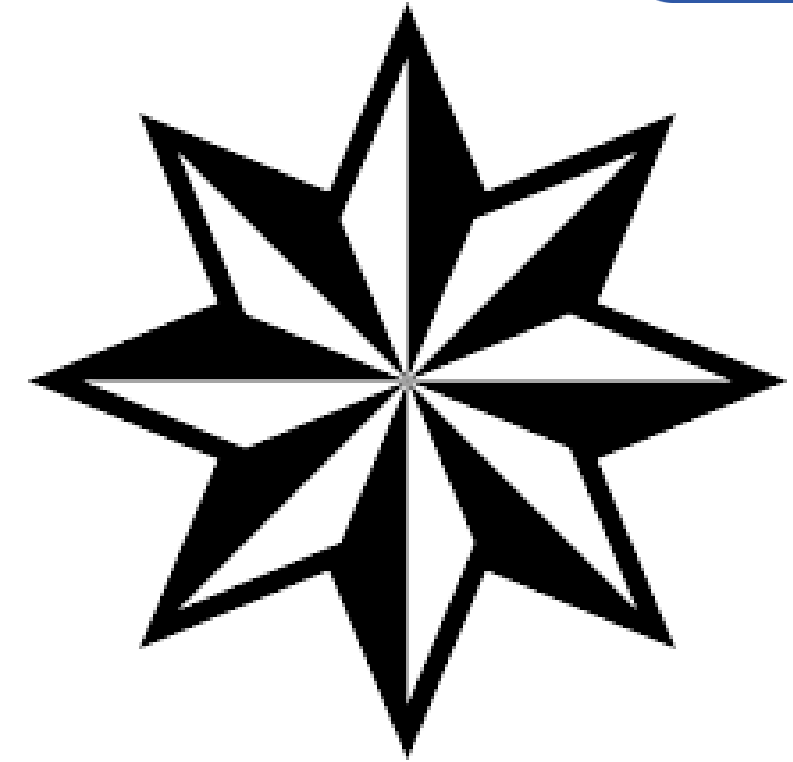
Средний возраст приверженцев — 10-17 лет

Культ силы, воровства и тунеядства

Ежемесячные подати со своих одноклассников

**А.У.Е\***

«Арестантский уклад един»



## Маркеры принадлежности к группировке:

- Появились признаки суицидального поведения
- Ребенок старается что-то скрыть.
- Появление на кожных покровах детей странных рисунков, надписей воровской направленности.
- Появление в лексиконе несовершеннолетнего характерного «блатного жаргона»
- Ребенок начинает интересоваться музыкой данной направленности (Воровской РЭП, воровской шансон)
- Изменение у детей предпочтения в одежде, появление в одежде символики экстремистских организаций и т.п.
- Изменения в поведении ребенка: повышение уровня агрессии, нежелание посещать учебное заведение, изменение круга общения и т.д.

# «Колумбайн»\*

– вооруженное нападение обучающегося или стороннего человека на учащихся внутри образовательного заведения.

**20 апреля 1999** года в школе «Колумбайн» двумя учениками произошла бойня.

Они убили 13 человек – 12 учеников и одного учителя. А также ранили еще 23 человека, после чего покончили жизнь самоубийством.

# «Колумбайн»\*

- вооруженное нападение на политехнический колледж в Керчи, совершенное 17 октября 2018 года (погибли 20 человек, сам нападавший покончил с собой)
- массовое убийство в гимназии №175, произошедшее 11 мая 2021 года в Казани (в результате взрыва и стрельбы погибли 9 человек, 32 пострадали)
- трагедия в Ижевске (унесла жизни 17 человек: шестерых взрослых - охранников и учителей - и 11 школьников; еще 23 человека получили ранения)

# «Колумбайн»\*

## Признаки типичного российского «Колумбайнера»

- Молодой человек 14–20 лет из внешне достаточно благополучной семьи (иногда из неполной).
- Учится обычно средне, хотя может иметь более высокий интеллект
- Пребывает в депрессивном состоянии, имеет предсуицидальный синдром
- Отчужденный, скрытный, тревожный, инфантильный с завышенными ожиданиями.
- Не всегда подвергается травле, может сам выступать в качестве зачинщика издевательств над другими.
- Разделяет идеи расизма, нацизма, национализма, сатанизма.
- Имеет проблемы во взаимоотношениях с противоположным полом.
- Считает себя сверхчеловеком или богом, имеющим право убивать нижестоящих
- Интересуется информацией о методах и способах убийства/изготовления оружия и взрывчатки.
- Шутит на тему убийств, составляет и демонстрирует списки своих будущих жертв
- В социальных сетях в качестве аватарок и статусов использует фотографии известных серийных убийц или даты нападения (20.04.1999, 17.10.2018 и др.).
- Внезапно удаляет аккаунт в соцсетях
- Имеет проблемы с психическим здоровьем.

# «Экстремизм»

Экстремизм — это приверженность людей к радикальным взглядам и опасным формам их проявления. Радикализм выражается в идеологии насилия, стремлении к кардинальному и бескомпромиссному изменению основ конституционного строя, нарушению прав и свобод граждан

# «Экстремизм»

- манера поведения становится значительно более резкой и грубой, прогрессирует ненормативная либо жаргонная лексика;
- резко изменяется стиль одежды и внешнего вида
- появляется непонятная и нетипичная символика или атрибутика (как вариант — нацистская символика);
- повышенное увлечение вредными привычками;
- резкое увеличение числа разговоров на политические и социальные темы, в ходе которых высказываются крайние суждения с признаками нетерпимости;
- псевдонимы в интернете, пароли и тому подобное носят экстремально-политический характер.

# «Наркотики»

**Наркомания** — зависимость от употребления психоактивных веществ — может развиваться и в детском возрасте. От наркотиков организм ребенка начинает быстро разрушаться, что затрудняет лечение и ухудшает прогноз.

Данные Министерства внутренних дел России свидетельствуют:

**70%** употребляющих наркотики – это **подростки и молодежь.**

Один раз принимали наркотические или токсикоманические вещества

**56% мальчишек** и **20% девчонок,**

Продолжают их употреблять

**45% мальчиков** и **18% девочек!**

# «Наркотики»

## Симптомы, которые могут указывать на то, что ребенок начал употреблять наркотики:

- резкие беспричинные смены настроения
- потеря аппетита или, наоборот, потеря чувства насыщения;
- сбой биологических часов — подросток хочет спать днем и бодрствует ночью;
- неопрятный внешний вид, несоблюдение правил гигиены, неприятный запах;
- шаткость походки, нарушение координации движений;
- суженные или расширенные зрачки;
- появление новых странных друзей, использование непонятного сленга

# «Опасный досуг»

**Руфинг** - прогулки по крышам

**Скайуокинг** - покорение самых высоких точек в городе без специального снаряжения

**Диггерство** - спуск и изучение подземных коммуникаций (шахты метро, бомбоубежища и так далее)

**Сталкерство** - посещение и изучение заброшенных мест

**Зацепинг** – проезд вне салона электрички или трамвая (на крыше, на подножке)

# «Опасный досуг»

**Планкинг** – это модный флешмоб, который прельщает своей доступностью. Его суть заключается в том, чтобы лечь в необычном месте лицом вниз и заснять это на фото или видео

**Паркур** – «рациональное» перемещение и преодоление попадающихся на пути препятствий (стен, лестниц и так далее). Сочетает в себе множество довольно сложных и опасных трюков: кувырки, прыжки с опорой на руки

**«Собачий кайф»** - намеренное перекрытие доступа кислорода к мозгу для получения «кайфа».

# «Кибербуллинг»

Кибербуллинг — поиск любого человека в группе, сообществе, которого затем коллективно подвергают преследованиям, издевательствам, пугают, притесняют на просторах интернета.

# «Кибербуллинг»

## Варианты кибербуллинга:

- унижающие комментарии: прозвища, оскорбления, нелестные сравнения;
- искажение фотографий человека;
- кража аккаунта и рассылка с него оскорбительного контента другим людям;
- создание фейковых страниц-двойников;
- угрозы, шантаж в сообщениях;
- кража личного контента жертвы и использование его в целях травли;
- видео, снятые про вас (оскорбительного толка), аудиозаписи с угрозами или издевательствами;
- репосты ваших записей с унижительными дополнениями, комментариями.

# «Кибербуллинг»

## Как понять, что ребенок подвергается кибербуллингу?

- Ребёнок перестал использовать гаджеты или, наоборот, использует чаще обычного.
- Ребёнок выглядит расстроенным, раздражённым, подавленным после взаимодействия с гаджетами.
- У ребёнка резко ухудшились оценки.
- Ребёнок стал закрытым, настороженным, не идёт на контакт.

# «Грумминг»

— это систематический процесс, в котором взрослый устанавливает доверительные отношения с ребенком или подростком с целью последующей сексуализированной эксплуатации.

# «Грумминг»

## 6 стадий грумминга

- Установление контакта
- Постепенное внедрение
- Эмоциональная привязка
- Нормализация нарушения границ
  - Подготовка к действиям
  - Переход к действиям

# «Грумминг»

- постоянное состояние подавленности, замкнутость и плохое настроение;
- отказ посещать школу, выходить на улицу и общаться с друзьями;
- агрессивность и колебание настроения;
- состояние тревожности и паники, страха;
- излишняя скрытность в отношении своей онлайн-активности – страх, что кто-то увидит экран телефона или планшета, установка паролей и постоянное хранение гаджета при себе;

# «СУИЦИД»

**САМОУБИЙСТВО (СУИЦИД)** – это осознанное лишение себя жизни.

**АФФЕКТИВНЫЙ СУИЦИД** совершается на высоте аффекта (очень сильного эмоционального переживания). Подросток действует импульсивно, не имея какого-то четкого плана. Обида, гнев, раздражение мешают ему адекватно воспринимать ситуацию. Часто подростки прибегают к попыткам покончить с собой через повешение, сильнодействующие препараты и токсичные вещества.

**ИСТИННЫЙ СУИЦИД** (самое опасное суицидальное поведение) - обдуманное поведение, направленное на реализацию самоубийства, иногда долго вынашиваемое. Подросток заботится об эффективности действия и отсутствии помех при их совершении. Подросток готовится к акту самоубийства, продумывает план.

# ВИДЫ ТРАВМИРУЮЩИХ СОБЫТИЙ

## СЕМЕЙНЫЕ

- Болезнь члена семьи
- Появление нового члена семьи
- Мать / отец начинает или перестает работать
- Проблемы с родителями (ссоры, конфликты)
- Безработица родителей
- Изменение финансового положения родителей
- Смерть домашнего животного
- Замужество сестры / женитьба брата, с которой(-ым) эмоционально близки
- Член семьи злоупотребляет алкоголем или наркотиками
- Развод родителей
- Смерть близкого члена семьи

# ВИДЫ ТРАВМИРУЮЩИХ СОБЫТИЙ

## УЧЕБНЫЕ

- Увеличение нагрузки в школе
- Оценки хуже ожиданий
- Серьезный конфликт с учителем
- Серьезный конфликт с кем-то из одноклассников
- Травля внутри класса (буллинг)
- Переход в другую школу или другой класс
- Важное интервью, экзамен
- Неудачно сдан экзамен
- Регулярная критика и замечания со стороны учителей
- Наличие большого количества пробелов в школьной программе, с которыми ученик не может справиться

# ВИДЫ ТРАВМИРУЮЩИХ СОБЫТИЙ

## ЛИЧНЫЕ

- Запугивание или преследования (лично или в интернете)
- Кража личного имущества
- Привод в полицию
- Серьезная ссора с близким другом
- Незначительное правонарушение
- Серьезная травма или заболевание
- Расставание с парнем / девушкой
- Смерть близкого друга
- Сексуальные проблемы
- Беременность

# ОСОБЕННОСТИ СУИЦИДАЛЬНЫХ РИСКОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**отсутствие страха смерти** ввиду несформированности самого понятия смерти

**несоответствие целей и средств суицидального поведения** (поэтому выбираются не опасные, а демонстрационные попытки, которые нередко «переигрываются»)

**незрелость и отсутствия жизненного опыта** (незначительная конфликтная ситуация кажется безвыходной, а потому становится чрезвычайно суицидоопасной)

**отягощённый семейный анамнез** (суицидогенные составляющие семейного воспитания - гиперопека, авторитарность родителей с ригидными установками, низкий культурный и образовательный уровень родителей)

# СПЕЦИФИКА СУИЦИДАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

- Импульсивность
- Ситуативность
- Отсутствие предварительного планирования
- Использование первых попавшихся под руку средств в ситуациях угрозы наказания

**Это не стремление к смерти,  
а желание избежать конфликта,  
устраниться от трудной ситуации.**

# «Группа риска» детей младшего школьного возраста

---

- Тревожные, замкнутые дети с заниженной самооценкой
- Дети, демонстрирующие большое количество патологических страхов
- Дети с отклоняющимся поведением (протестное, агрессивное, демонстративное)
- Дети из неблагополучных или дисгармоничных семей

# МАРКЕРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ: СОЦИАЛЬНЫЕ

- Воспитание в неблагополучной семье и отсутствие опоры на значимого взрослого, жестокость в воспитании, критичность к любым проявлениям подростка.
- Ситуации сексуального насилия, денежные долги, угроза физической расправы или шантаж, угроза помещения в специальные воспитательные учреждения, публичное унижение, коллективная травля.
- Ситуации, связанные со смертью или утратой любимого значимого человека, развод родителей, предательство друга, ревность.
- Получение тяжелой инвалидности, неизлечимая болезнь, нервное расстройство, подражание своим кумирам, ситуации самоубийств в близком окружении.

# МАРКЕРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

## ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

- Резкое снижение повседневной активности, избегание контактов с окружающими, нелюдимость, бездеятельность.
- Общая двигательная заторможенность или возбуждение, тихий монотонный голос, замедленная речь, невыразительная мимика лица или ее отсутствие, краткость ответов или их отсутствие, склонность к неоправданно рискованным поступкам, уходы из дома, пропуски уроков, злоупотребление психоактивными веществами.
- «Приведение дел в порядок»: Урегулирование старых конфликтов, написание писем родственникам и друзьям, раздаривание личных вещей.
- Изменение привычек, прекращение соблюдения правил личной гигиены, прослушивание траурной и печальной музыки, темы разговоров или чтения, связанные со смертью или самоубийствами.
- Изменение пищевого поведения (необоснованные сброс веса или набор веса).
- Появление самоповреждений разного характера (порезы, синяки, переломы, стремление к многочисленному пирсингу, татуированию тела).

# МАРКЕРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

## КОММУНИКА- ТИВНЫЕ

- Прямое или косвенное сообщение о суицидальных намерениях.
- Появление в речи шуток, иронических высказываний о желании умереть, о бессмысленности жизни.
- Уверения в беспомощности и зависимости от других, самообвинения.
- Появление фраз, связанных с прощанием, сообщения о конкретном плане суициде.

**МАРКЕРЫ  
СУИЦИДАЛЬНОГО  
ПОВЕДЕНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ:  
КОГНИТИВНЫЕ**

- Представление о собственной личности, как о ничтожной, не имеющей право жить, представление о мире как о месте разочарований, негативная оценка прошлого опыта.
- Отсутствие перспектив в будущем.
- Наличие высокой концентрации на своих страданиях.
- Утрата способности видеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме, как уход из жизни.
- Проявление суицидальных мыслей, намерений, планов, «туннельное видение».

# МАРКЕРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ

- Состояние безнадежности, беспомощности, отчаяния, безразличного отношения к себе и окружающим.
- Подросток может испытывать чувство вины, взрывы тоски.
- Страх одиночества.
- Демонстрация признаков депрессии, приступы паники, выраженная тревога, сниженная способность к концентрации внимания и воли, бессонница, утрата способности испытывать удовольствие.

# В реальной жизни мы видим:

---

- Тоскливое выражение лица
- Слезливость
- Скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость
- Брюзжание, неприязненное, враждебное отношение к окружающим, повышенная подвижность мышц лица, часто неестественная мимика, или наоборот отсутствие мимических реакций
- Тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость или отсутствие ответов
- Ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания
- Общая двигательная заторможенность или бездеятельность (все время лежит на диване), либо наоборот двигательное возбуждение

# В реальной жизни мы видим:

---

- Склонность к неоправданно рискованным поступкам
- Чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, «бесчувственность»
- Тревога беспредметная (не могу сказать по поводу чего тревожусь), тревога предметная (знаю и говорю по поводу чего тревожусь)
- Ожидание непоправимой беды, страх
- Постоянная тоска, взрывы отчаяния, безысходности, усиление мрачного настроения, когда вокруг много радостных событий
- Пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого
- Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния

# В реальной жизни мы видим:

---

- **Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях:**  
«Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это кончится»
- **Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни:** «Никто из жизни еще живым не уходил!»
- **Уверения в своей беспомощности и зависимости от других:**  
«Если это произойдет, то я не выдержу!»,  
«Если он меня разлюбит, я перестану существовать!»

# В реальной жизни мы видим:

---

- **Шантаж:** «Если ты сделаешь это (заберешь телефон, запретишь мне..., тогда я что-то сделаю с собой»
- **Прощания**
- **Самообвинения:** «Я ничтожество! Ничего собой не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство - это естественный отбор, то почему же я не убьюсь наконец?»
- **Сообщение о конкретном плане суицида:** «Я принял решение. Это будет сегодня.....»

# ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

---

**ЕСЛИ ВАМ ЧТО-ТО КАЖЕТСЯ, ЗНАЧИТ ВАМ НЕ КАЖЕТСЯ**

**Любое видимое изменение в ребенке является для нас сигналом:**

**если появилось что-то, чего раньше не было**

*(во внешнем виде, вкусах, интересах, поведении, разговорах)*

**или наоборот пропало то, что до этого было постоянно** *(ребенок перестал*

*делать то, что всегда делал, поменял стиль в одежде и пр.)*

для нас это сигнал о том, что с ребенком что-то происходит.

И наша задача взять этого ребенка на контроль,

чтобы понять, в чем причина этих изменений.

# Бесплатная психологическая помощь:

Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи "Ладо"

тел.: 8-922-100-58-82

Центр социально-психологической помощи детям и молодежи "Форпост"

тел.: (343) 385-82-20

Всероссийская линия Детского телефона доверия

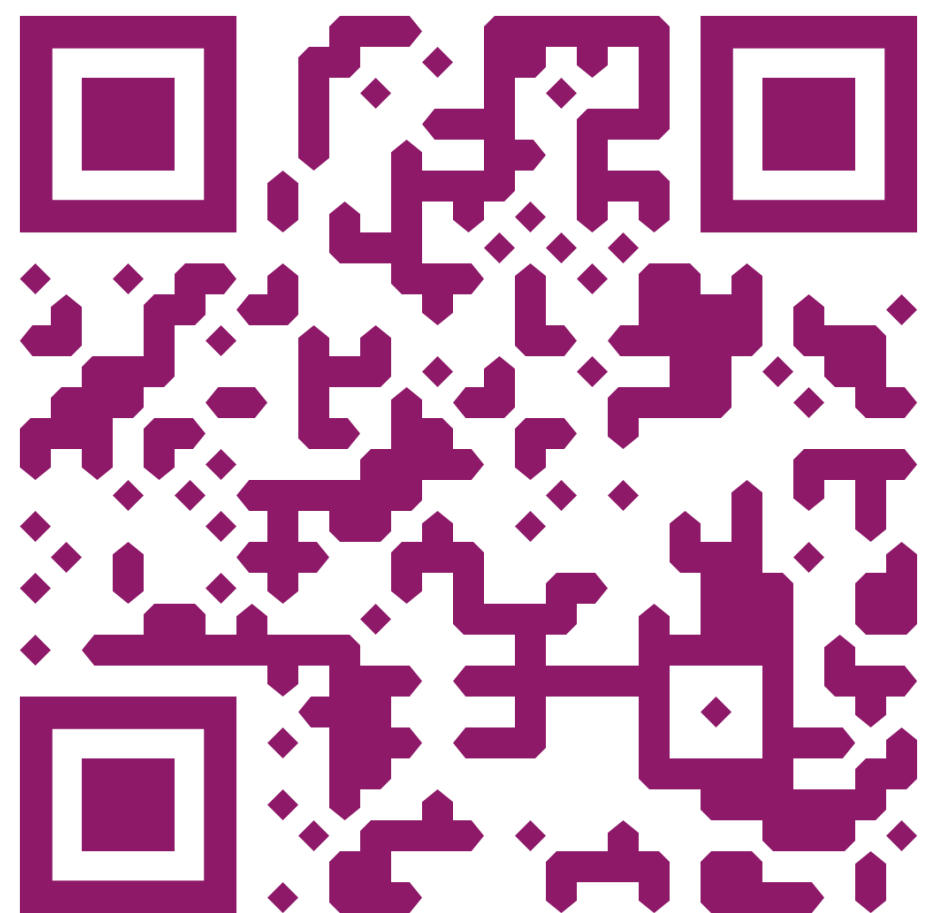
8-800-2000-122

Круглосуточная горячая линия экстренной психологической помощи

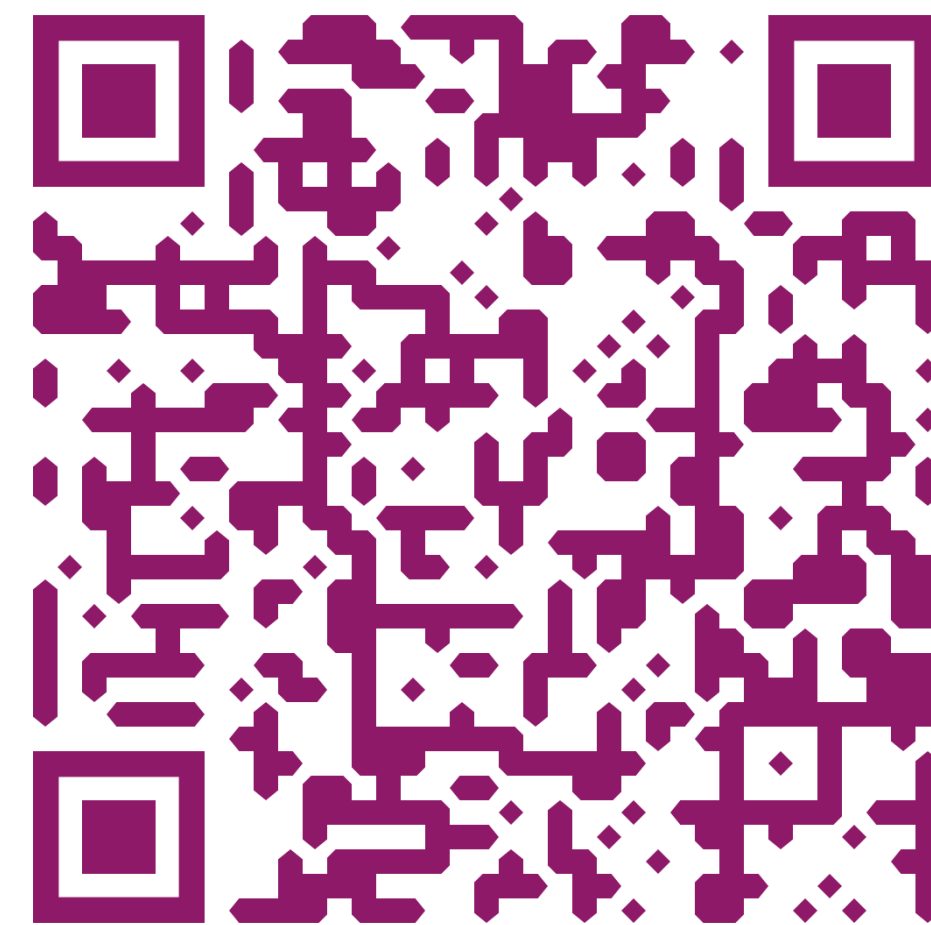
"Мобильная бригада"

8-800-600-31-14

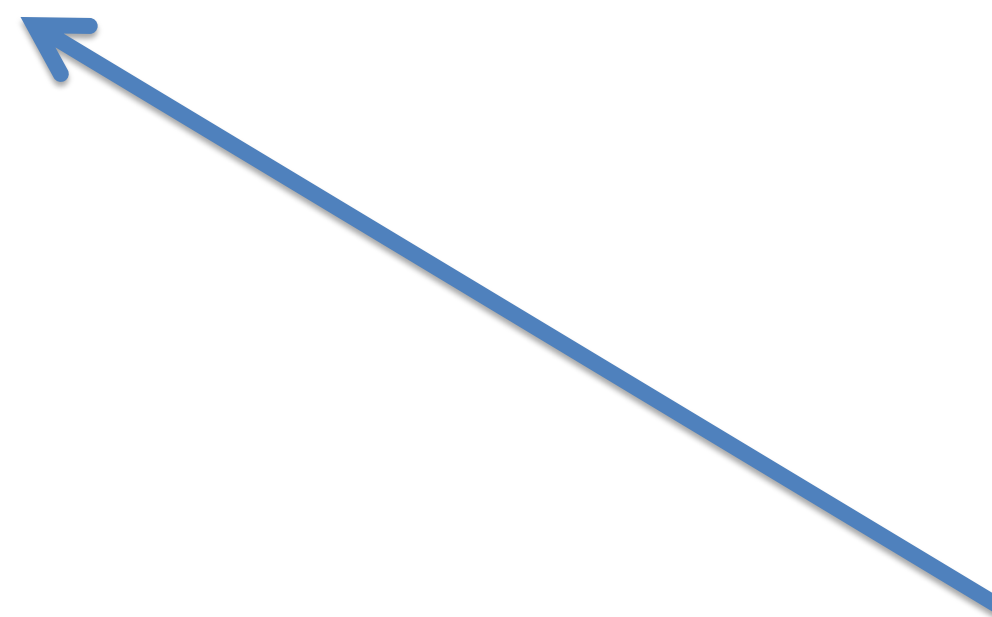
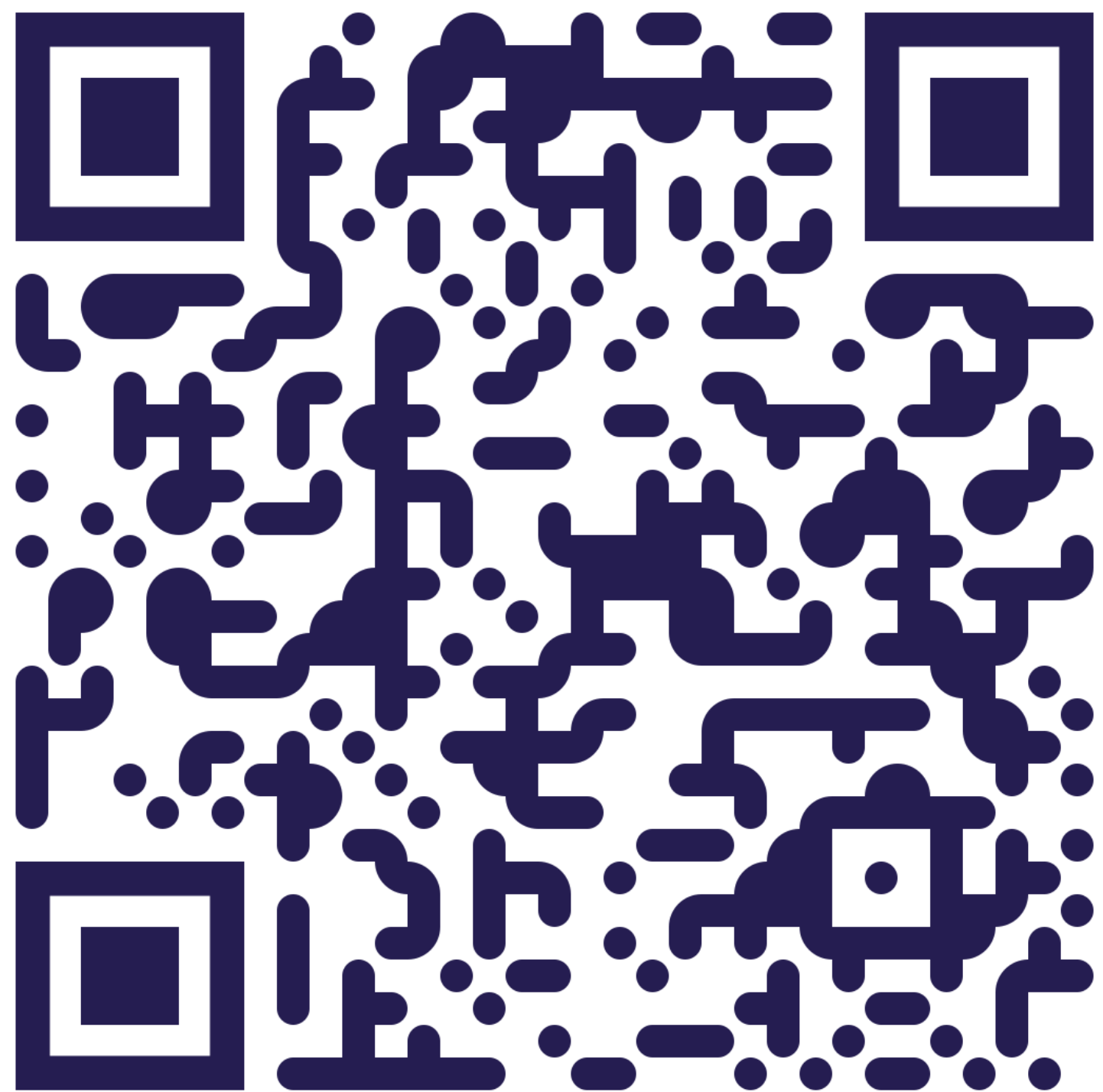
**ТИХИЙ ВЬІСТРЕЛ**



Материалы  
Яндекс-диск



Сайт «Страничка  
психолога»



**Обратная связь**

# Формирование жизнестойкости

Семинар-практикум  
22.04.2026

Малышева Ю.В  
Шаган А.К