



ГБОУ ИРО Краснодарского края



О ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ



*Георгиева Фатима Юсуповна, старший
преподаватель КППиДО ГБОУ ИРО КК*

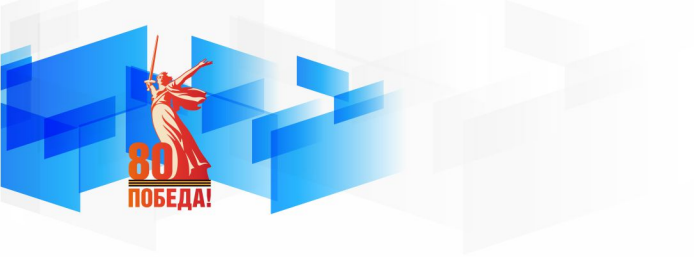


Суицид – геройство или слабость...

Суицид – геройство или слабость,
или в нервном потрясенье срыв?
Есть, скажите, у кого-то храбрость
вскрыть его причинности нарыв?
Можно долго рассуждать о многом,
осуждать, оправдывать, корить.
Но не высказать высоким слогом,
что порвало тоненькую нить
между жизнью и мгновенной смертью,
у которой за спиной развал.
Кто расскажет, как, в какие сети
не по воле человек попал?
Обсуждая тему, психиатры,
говорун-философ, – чудаки,
как на сцене скучного театра,
с пафосом шлифуют языки.
Но никто не знает, не узнает,
сколько б не потратил он труда,
почему самоубийца выбирает
путь себе такой вот в никуда.

(Исаак Нюренберг)

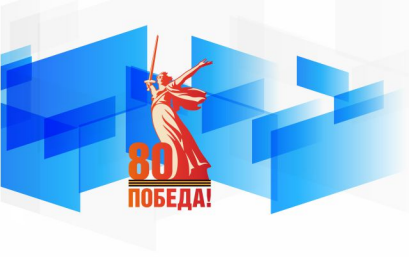




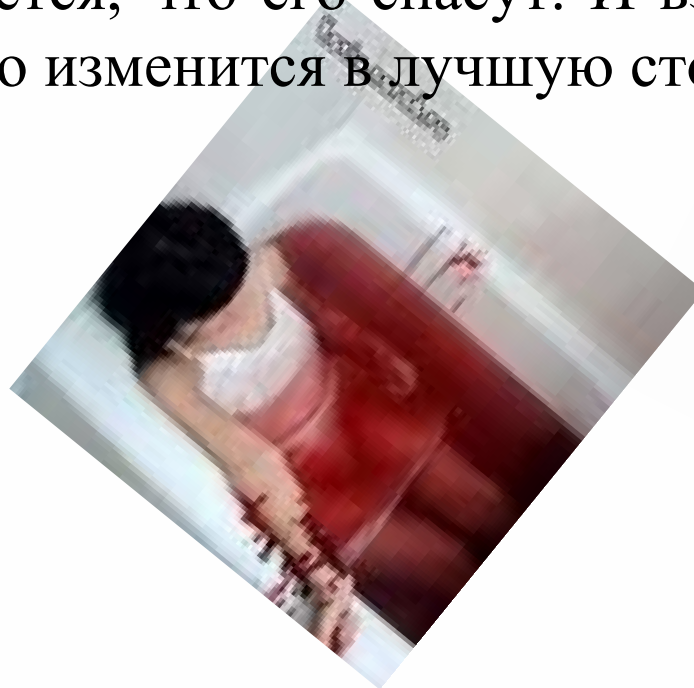
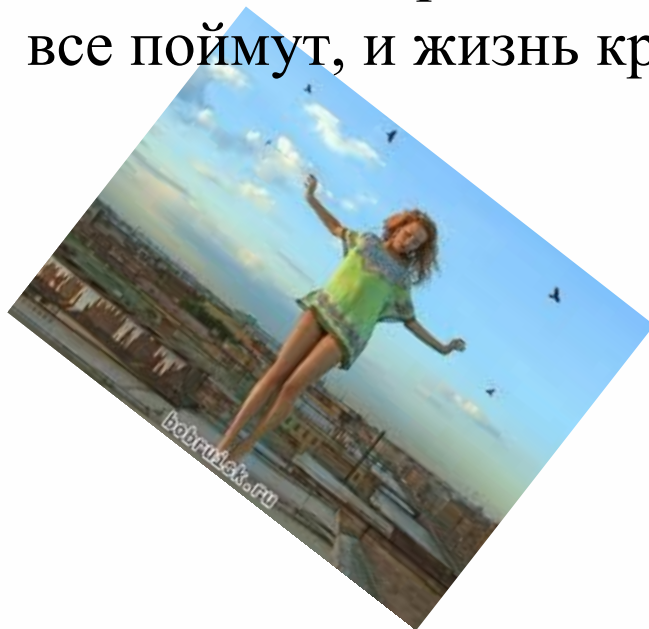
«Не хочу жить!» - как мигающая
лампочка пожарной сигнализации,
требующая вмешательства и помощи.
К такому безвыходному выводу
приводит одиночество, непонимание в
семье, жалость к себе, жажда любви.

Или это следствие ощущения своей
исключительности, которую не способны
оценить окружающие. В любом случае,
произносящие эту фразу буквально кричат: **«Я
очень хочу жить! Только заметьте
меня, помогите мне!»**





По сути, подростки, совершая попытку самоубийства, **не** собираются **«умереть навсегда»**. **Необратимость смерти недоступна детскому и даже подростковому сознанию**. В представлении ребенка самоубийство – это такая игра, когда он умирает, все вокруг плачут и осознают, как были неправы и несправедливы к ребенку, просят у него прощения, и после этого он встает из гроба, красивый, живой и здоровый, и все живут долго и счастливо. Ребенок, совершая самоубийство, до последнего верит и надеется, что его спасут. И взрослые тут же все поймут, и жизнь круто изменится в лучшую сторону.





Суицид — это осознанный акт устранения из жизни под воздействием **острых психотравмирующих ситуаций**, при котором собственная **жизнь теряет** для человека **смысл**.

Предсуицид характеризуется снижением адаптационных способностей человека, формируются суицидальные мысли, возникает интерес к проблемам жизни и смерти.

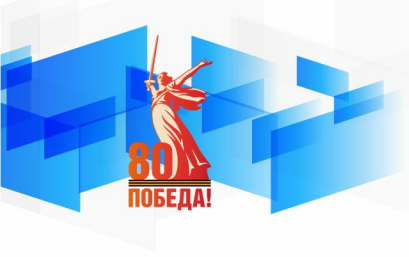
Непосредственным толчком к **суицидальному акту** является конфликт

Под Суицидальным поведением понимают такой вариант поведения личности, который характеризуется осознанным желанием покончить с собой. Где **цель** — **смерть**, **МОТИВ** — разрешение или изменение психотравмирующей ситуации путем добровольного ухода из жизни.

Психологический смысл:

- отреагирование аффекта;
- снятие эмоционального напряжения;
- уход от той ситуации, в которой волей неволей человек оказался.

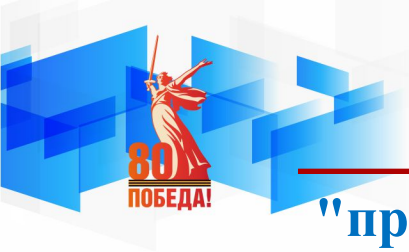




7 важных сведений о подростковом суициде

- ❑ Самоубийство является второй по частоте причиной смерти в молодости.
- ❑ Максимум суицидных попыток приходится на возраст 16-24 года.
- ❑ Больше всего самоубийств регистрируется весной.
- ❑ **Суицид можно предотвратить.** Большинство жертв суицида не хотят умирать.
- ❑ Суицидальное поведение не наследуется, **Но** его риск выше для тех людей, кто потерял из-за самоубийства близкого родственника.
- ❑ Тот, кто говорит о суициде, совершает суицид. Более 80% людей сообщают о своём намерении совершить самоубийство, прежде чем это сделать. Они дают нам знать о своих несчастьях и(или) страданиях.
- ❑ **Чем «веселее» настроен суицидент, тем больше риск.**





ОСНОВНЫЕ МОТИВЫ САМОУБИЙСТВ:

"призыв" (известный в мировой литературе как **"крик о помощи"**, где основным смыслом является привлечение к себе окружающих);

"протест" (активная реакция против сложившейся ситуации);

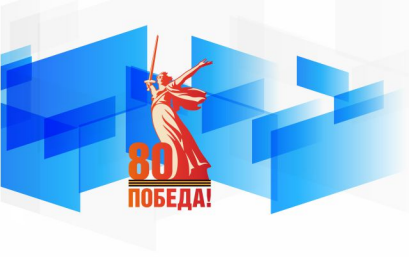
"парасуицидальная пауза" (самоповреждения не имеющие целью лишения себя жизни, необходимость дать себе хотя бы короткий отдых в ситуации конфликта);

"избежание страдания" (необходимость **"выключения"** из невыносимой ситуации);

"самонаказание" (стремление к наказанию себя как виновного в создавшемся положении);

"отказ" (желание умереть, прекратить существование).





ТРИ ОСНОВНЫХ ТИПА суицидального поведения у детей

- ☛ **«Мститель».** При этом типе агрессия, направленная на окружающий мир, трансформируется в агрессию, направленную на самого ребенка (аутоагрессия). Суицидент переживает отрицательное отношение к себе и решает лишить себя жизни **С ЦЕЛЮ ПРИЧИНЕНИЯ СТРАДАНИЙ ВРАЖДЕБНОМУ ОКРУЖЕНИЮ**. Обратите внимание, что самооценка у таких детей весьма высокая, и самоубийство отражает активную, агрессивную позицию ребенка.
- ☛ **«Беглец».** Это тип, формирующийся **ПРИ УГРОЗЕ НЕВЫНОСИМЫХ ИЛИ НЕИЗБЕЖНЫХ НАКАЗАНИЙ** или ситуаций, чреватых моральными и физическими страданиями. Такая попытка уйти от унижения и боли **предпринимается ребенком с достаточно высокой самооценкой**.
- ☛ **«Палач».** Тип, характеризующийся **очень низкой самооценкой**. Дети-«палачи» считают себя **виноватыми в чем-либо**, чему, по их мнению, **нет прощения**. Считают себя ничтожествами, недостойными чьих бы то ни было внимания, заботы и любви. Они **РЕШАЮТ СЕБЯ КАЗНИТЬ**, потому что достойны только смерти, и считают, что **только ТАК МОГУТ ИСКУПИТЬ СВОЮ ВИНУ**.



Факторы повышенного суицидального риска

Поводы суицидального поступка

1. Семейно-личные конфликты.
2. Состояние психического здоровья.
3. Состояние физического здоровья.
4. Конфликты, связанные с антисоциальным поведением.
5. Конфликты в профессиональной или учебной сфере.
6. Материально-бытовые трудности.
7. Другие мотивы и поводы.



Внешние личностные факторы

- психические расстройства человека,
- суицидальные высказывания,
- повторные суицидальные действия,
- подростковый возраст,
- экстремальные и маргинальные условия

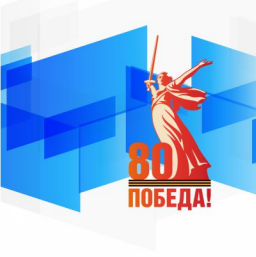
Внутренние личностные факторы

- акцентуации характера (преимущественно эпилептоидного, циклоидного типов);
- сниженная толерантность к эмоциональным нагрузкам;
- неполноценность коммуникативных контактов;
- неадекватность самооценки личностным возможностям;
- отсутствие или утрату установок, определяющих ценности жизни.



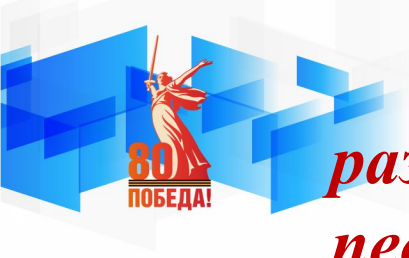
Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе

Словесные	Поведенческие	Эмоциональные	Когнитивные
<ol style="list-style-type: none">1. Уверения в беспомощности и зависимости от других;2. Разговоры или шутки о желании умереть;3. Сообщение о конкретном плане суицида;4. Медленная, маловыразительная речь;5. Самообвинения.	<p>Тревожно-ажитированное поведение, внешне даже похожее на подъем настроения, однако, с проявлениями суеты, спешки;</p> <ol style="list-style-type: none">1.Затяжные нарушения сна;2.Депрессия, апатия, безмолвие;3.Уход от контактов, изоляция от друзей и семьи;4.Снижение или повышение аппетита;5.Выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда, отчетливая неуверенность в себе;6.Злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем;7.Регулярные скрываемые прогулы занятий в школе;8.Самоповреждающее поведение.	<ol style="list-style-type: none">1. Склонность к быстрой перемене настроения;2. Безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;3. Скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость;4. Злость, раздражительность, ворчливость, враждебность; тревога, ожидание непоправимой беды, страх;4. Усиление мрачного настроения при радостных событиях.	<ol style="list-style-type: none">1. Негативная триада характерная для депрессивных состояний;2. «Туннельное видение» - неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида;3. Избирательное воспоминание неприятных событий прошлого;4. Сложности концентрации внимания.



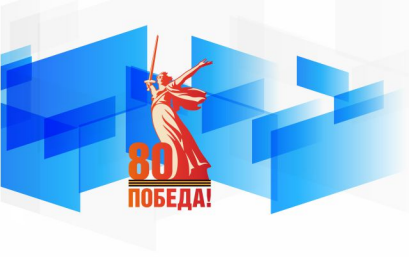
(Соцсети) **Сергей, десятиклассник:** «Мысли о том, что мне все надоело, и пора с этим «завязывать» **не раз возникали** в моей голове, и я далеко **не один такой**. Да вы сами посмотрите на современного подростка. Что ему интересно? **А ничего**. Из-под палки родители загоняют в спортивные секции, а так целыми днями мы проводим время за компьютерами в социальных сетях. А ведь в этом возрасте так **хочется попробовать все**, да еще и **чувства обострены** до предела...**Непонимание окружающих** угнетает как никогда, **родители бесят**. А неразделенная любовь...она принимает масштаб **вселенской трагедии**. В одиночку, если **нет поддержки** «со стороны», **с этим не справиться!!!**»...





Дмитрий Киселев (журналист): *«Кто лучше всех умеет разговаривать с современными подростками – наркодиллеры, педофилы, руководители сект, лидеры субкультурных сообществ, различных группировок, владыки социальных сетей».* Вся их работа построена на знании возрастных особенностей и основных жизненных переживаний и желаний подростков.



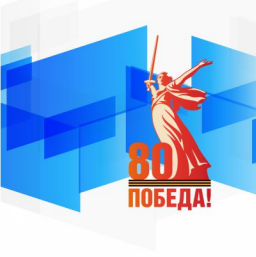


Сайты и группы ВК: «Разбуди меня в 4:20», «Киты плывут вверх», «Космический кит», «Китовой журнал», «Океан китов», «Киты умирают вечером», «Мне хочется выть», «Суицид» и др.

Сообщения следующего содержания:

- «Как можно умереть, чтобы было не больно?»
- «Какие таблетки надо съесть, чтобы умереть?»
- «А не проще скинуться с крыши? Будет наверняка... Сама собираюсь»
- «Я прыгаю... 8 этаж. Завтра покажут в новостях. Это так мило!»
- «Просто поделитесь своими знаниями о том, какие быстрые и безболезненные способы уйти из жизни вам известны...»
- «Если много раз не получилось, значит не хотела».
- «А лучше бритвой по венам»





Через сайты в интернете распространяется информация об опасных играх, носящих название **«Космический ковбой», «На седьмом небе», «Собачий Кайф» и «Любители собачьего кайфа» и др.**

Выдержка из блогов юных охотников за экстримом:

Graf: «Знаете, только собачий кайф помогает забыть о проблемах. Попробуйте. Рикамендую. Круче я никогда ничего не испытывала.»

RTV: «Я этот кайф вчера делала раз 20, бошкой об стену билась... ахахах. было круто... и не забываемо».

Lex: «Сабачий кайф... делает тебя взрослым, крутым, вот, типо, заглянул в глаза смерти!».

QEEN: «Главное – душить от души. Если недодушишь, то все пойдет насмарку. Никакого кайфа не получиш».

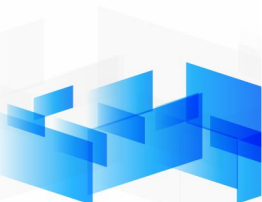





Суицид можно предотвратить

В действительности молодые люди пытаются, покончить с собой всего один раз.

Вторичная суицидальная попытка может быть в первые часы от 24 до 72 или в течении — 80—100 дней после первой попытки.





Профилактика суицидального поведения

Первичная

Вторичная

Третичная

Суицидальные
намерения

Суицидальный
поступок

Повторная
суицидальная
попытка

Антивитальны
е переживания

**ВНУТРЕННИЕ
СУИЦИДАЛЬНЫЕ
ФАКТОРЫ** (слабо
развитые волевые
качества, патология
смысловой регуляции,
низкий уровень
социальной компетенции,
неадекватность
самооценки,
непереносимость
фрустрации и др.)

**ВНЕШНИЕ
СУИЦИДАЛЬНЫЕ
ФАКТОРЫ** (горе,
инвалидность, несчастная
любовь, физические
страдания и др.)

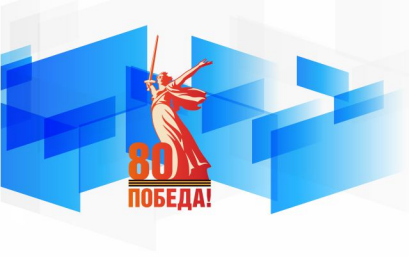




Все мы родом из детства...

- Самое важное, самое главное закладывается в ребенка в детстве, и от этого во многом зависит дальнейшая жизнь и судьба человека. Именно здесь самая первичная профилактика суицидальной настроенности и поведения ребенка, подростка, взрослого в дальнейшем. То, что происходит дальше, уже в школе, весьма условно можно назвать профилактикой, скорее, это уже все-таки коррекция, так как мы имеем дело с программами на уровне не только сознания детей, но, что еще важнее – подсознания.





Оптимальная модель профилактики

1. Разработка плана мероприятий по профилактике суицида, включенного в годовой план воспитательной работы ОУ и утвержденного на педагогическом совете.

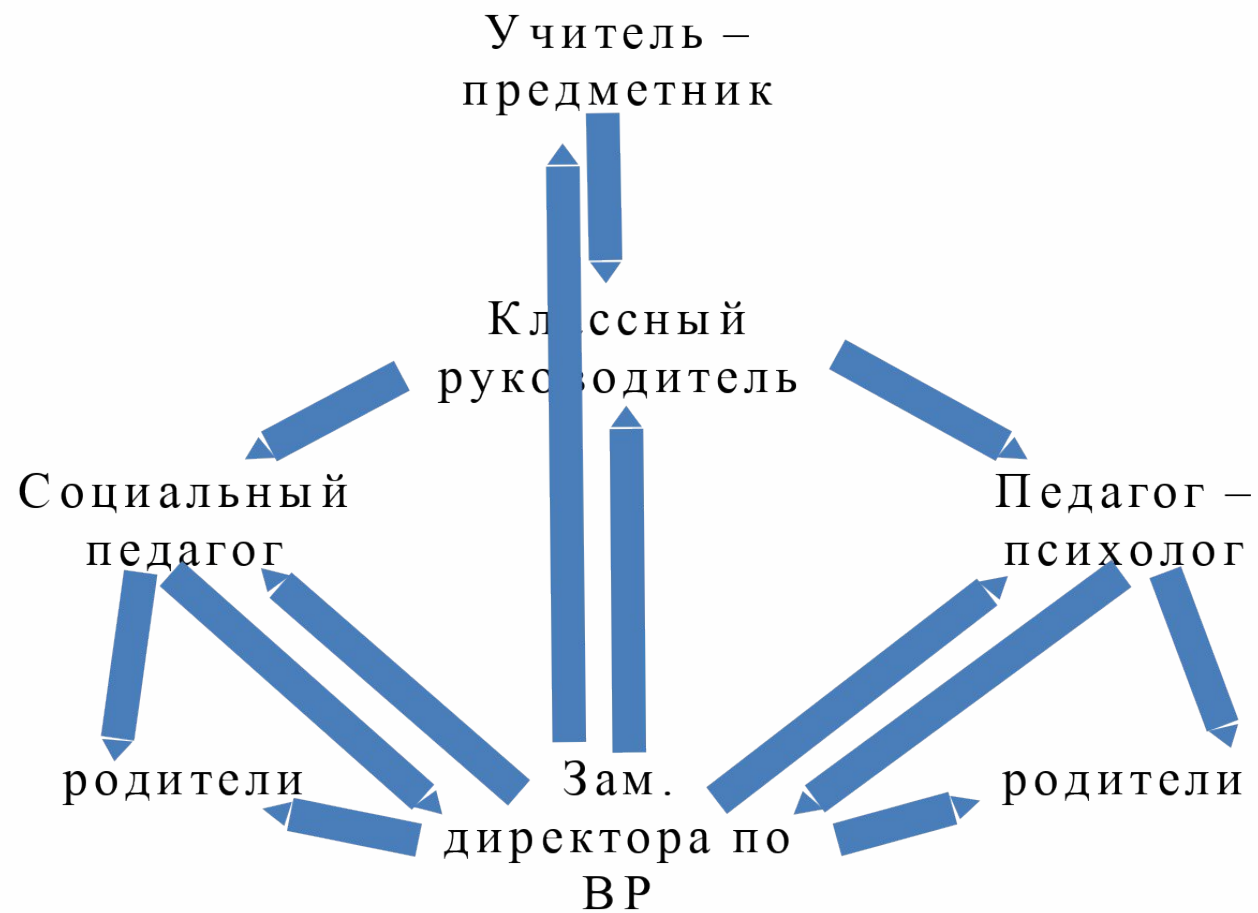
2. Разработка комплексной программы психолого –педагогического сопровождения:

- ☐ **Мониторинг психологического климата в коллективе (два раза в год).**
- ☐ **Мониторинг социального статуса семьи.**
- ☐ **Повышение психологической компетентности участников образовательного процесса.**
- ☐ **Работа с семьями, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.**
- ☐ **Создание добровольной антикризисной бригады в ОУ по преодолению последствий суицидального поведения.**
- ☐ **Активизации работы Службы примирения.**





Взаимодействие участников образовательного процесса



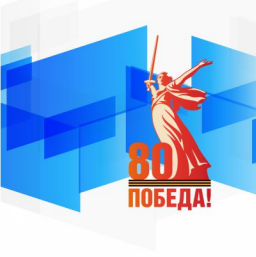
Алгоритм беседы	Примеры фраз Педагога- психолога	Подросток говорит:	Рекомендуемы е варианты ответа	Запрещенные варианты ответа
1.Начало разговора	Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось? Если ты позволишь, я буду рада тебе помочь	Все кажется таким безнадежным...	Иногда все мы чувствуем себя подавленными Давай подумаем, какие у тебя главные проблемы. Какую из них надо решить в первую очередь?	Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе
2. Прояснение намерений	Ты чувствуешь, что все безнадежно и хочешь, чтобы это все поскорее закончилось?	Вы все равно меня не поймете	Что я сейчас должна понять? Я действительно хочу это знать.	Я очень хорошо тебя понимаю
		Всем было бы лучше без меня!	Кому именно? На кого ты обижен? Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит?	Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом

Алгоритм беседы	Примеры фраз педагога- психолога	Подросток говорит	Рекомендуемые варианты ответа	Запрещенные варианты ответа
3. Активное слушание. Пересказ того, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили.	Правильно ли я понял(а), что ...? «Ты сильно расстроен, потому что.....».	Ненавижу учебу, школу, учителей и т.п.	Кто в твоей жизни сейчас наиболее важен и дорог? Что ты хочешь сделать, когда чувствуешь себя некомфортно?	Когда я был в твоём возрасте.... Придется учиться – это обязательно
		Я совершил ужасный поступок...	Давай поговорим об этом	Что посеешь, то и пожнешь!



Алгоритм беседы	Примеры фраз педагога- психолога	Подросток говорит	Рекомендуемые варианты ответа	Запрещенные варианты ответа
4. Расширение перспективы решения проблемы и ситуации, поиски решения.	Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?	Нет никакого выхода, это тупик	Когда ты не один, можно легко найти решение. Я очень хочу помочь, просто доверься мне	Всегда есть выход!
5. Нормализация ситуации, вселение надежды.	Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо	А если у меня не получится?...	У тебя обязательно получится, я верю в тебя	Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!





Психологические техники и упражнения с детьми и подростками, находящимися в ТЖС



Упражнение «Самодиагностика».

Цель: самодиагностика стрессового состояния на телесном или мышечном уровне

Упражнение «Злость»

Цель: отреагировать негативные эмоции, изменить представление о ребенке.

Упражнение «Окружение»

Цель: формирование представления о факторах, влияющих на формирование самооотношения, окружения, которое может выступить как внешний ресурс.

Техника «Незаконченное дело»

Техника направлена на разрешение любой неудовлетворенной, часто не осознаваемой в полной мере потребности человека.

Техника «Диалог между сторонами собственной личности»

Техника позволяет осуществить интеграцию фрагментированной личности, слияние ее противоположных частей.





Психологические техники и упражнения с детьми и подростками, находящимися в ТЖС

Методика «Работа с убеждениями» с помощью МАК

Цель: исследование, осознание определенного убеждения и его влияния на жизнь человека.

Упражнение «Дерево жизни»

Цель: поиск внутренних ресурсов, актуализация потребности в изменении ситуации, внутреннем развитии и росте.

Упражнение № 4 Психоаналитическая игра «Волшебный магазин»

Цель: Актуализация личностных ценностей.

Упражнение «Развилка»

Цель: стимуляция переживания опыта жизненного выбора. Материалы о 3 наборы цветных фломастеров, доска или ватман на не тренер, пишет вопросы, над которыми надо подумать.

Упражнение «Линия жизни»

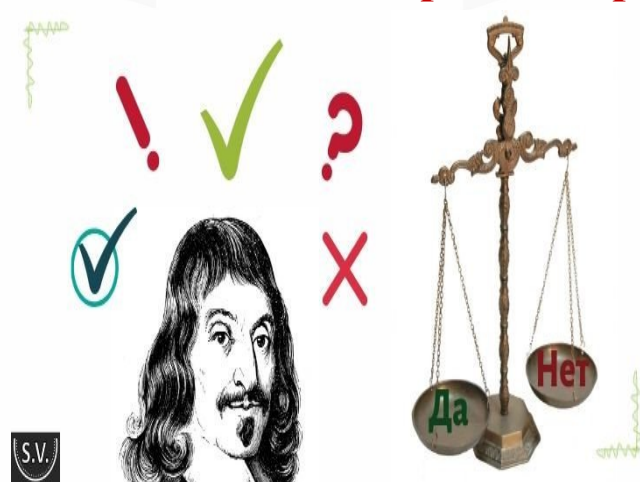
Цель: построение перспективы будущего, выявление ресурсов.





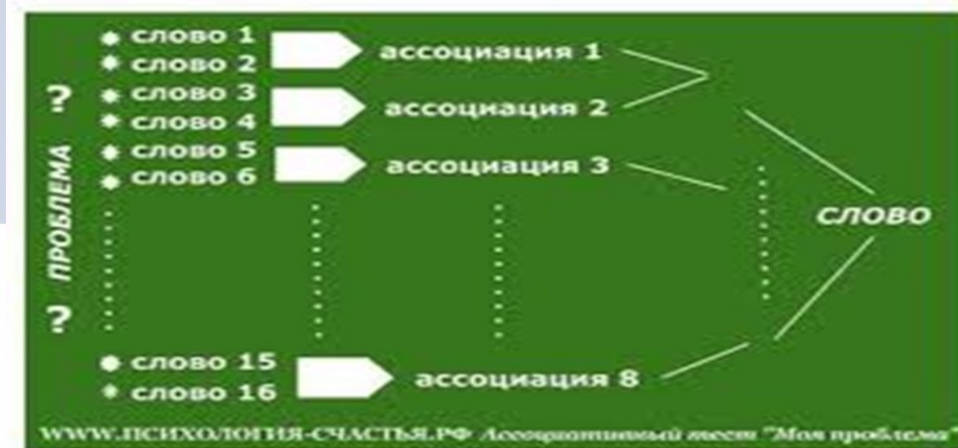
Техники работы с клиентом, склонным к суицидальному поведению

Квадрат Декарта. Техника принятия решений.



Самокоучинг «16 ассоциаций».

1 столбец	2 столбец	3 столбец	4 столбец	5 столбец
Уровень реальности – что на поверхности	Уровень разума – что я об этом думаю на самом деле	Уровень чувств- что я чувствую в связи с этим на самом деле	Корень проблемы или самые значимые вопросы	Ключ бессознательного



Техника перепросмотра личной истории

Техника чуда

Машина времени

Упражнение «Бумажный человечек»

Метод шести шляп Эдварда де Боно

Упражнение «12 дней – 12 сфер моей жизни»



Техники SFBT (краткосрочная терапия, ориентированная на решение).

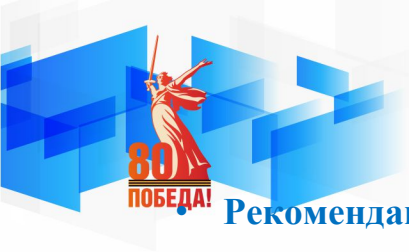




Запомните эти простые правила в нашей непростой жизни...

1. Обсудите с подростком вопрос о помощи различных служб в ситуации, сопряженной с риском для жизни.
2. Проговорите с ним те номера телефонов, которыми он должен воспользоваться в ситуации, связанной с риском для жизни.
3. Дайте ему ваши рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым вы доверяете.
4. Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.
5. Каждую трудную ситуацию не оставляйте без внимания, анализируйте вместе с ним.
6. Обсуждайте с ребенком примеры находчивости и мужества людей, сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.
7. Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально. Помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы.
8. Если проблемы связаны только с тем, что ваш ребенок слаб физически, запишите его в секцию и интересуйтесь его успехами.
9. Если кто-либо из числа ваших знакомых и друзей вызывает у вас опасения в отношении вашего ребенка, проверьте свои сомнения и не общайтесь больше с этим человеком.
10. Не опаздывайте с ответами на вопросы вашего ребенка по различным проблемам физиологии, иначе на них могут ответить другие люди.
11. Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок с раннего детства проявлял ответственность за свои поступки и за принятие решений.
12. Учите ребенка предвидеть последствия своих поступков, Сформируйте у него потребность ставить вопрос типа: что будет, если?..
13. Если ваш ребенок подвергся сексуальному насилию, не ведите себя так, как будто он совершил нечто ужасное, после чего его жизнь невозможна
14. Не обсуждайте при ребенке то, что произошло, тем более с посторонними и чужими людьми.
15. Не формируйте у своего ребенка комплекс вины за случившееся.
16. Не позволяйте другим людям выражать вашему ребенку сочувствие и жалость. Это формирует принятие им установки, что он не такой, как все.
17. Дайте возможность своему ребенку проговорить с вами самую трудную ситуацию до конца и без остатка. Это поможет ему освободиться от груза вины и ответственности.

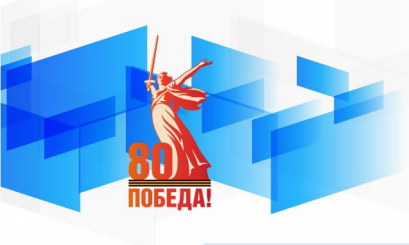




Методические рекомендации для родителей

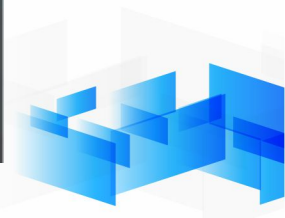
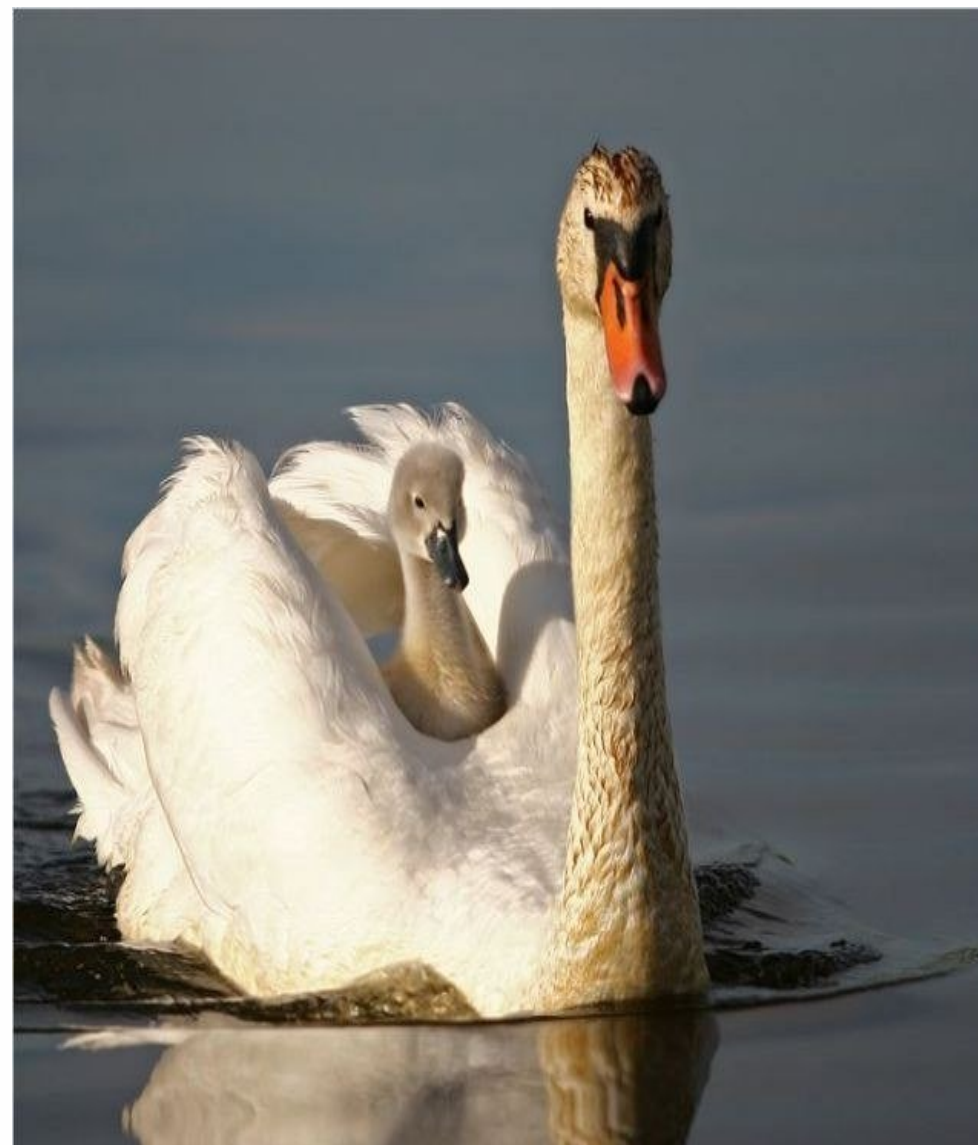
- **Рекомендации для родителей, чьи дети постоянно подвергаются моральному унижению со стороны педагогов или сверстников**
 - Не упрекайте ребенка за то, что он не рассказал об этом раньше, или ничего не сделал, чтобы предотвратить случившееся.
 - Поговорите с ребенком, определите источник конфликта, стресса, напряжения в отношениях.
 - Дайте понять ребенку, что вы понимаете его и верите.
 - Поставьте в известность классного руководителя и администрацию школы.
- **Рекомендации для родителей, чьи дети подверглись изнасилованию**
 - Старайтесь вызвать на доверительный разговор о случившемся и времени происшествия.
 - Постарайтесь своим поведением вселить веру в свои силы, будущее.
 - Уверьте в конфиденциальности разговора, и в том, что ребенок потом сам решит, что, когда и кому он расскажет о случившемся.
 - Скажите ребенку о необходимости выражать свои чувства и что это естественно. Каждый имеет право на любые чувства, которые у него возникают.
 - Помогите определить основную трудность, проблему.
 - Уменьшите чувство вины, убедите, что ребенок не виноват в случившемся.
 - Способствуйте повышению самооценки.
 - Найдите в ситуации как можно больше положительных моментов (осталась жива).
 - Помогите ребенку осознать наличие у него резервных возможностей, вместе с ним найдите выход из создавшегося положения.
 - Убедите ребенка, что он обязательно преодолеет свои переживания, а состояние, в котором он находится, пройдет, но для этого нужно время.
 - Подскажите ребенку “Как” и “Что” он должен делать, “Как реагировать”, пока не сможет мобилизовать свои собственные силы.
 - Приветствуйте позитивное общение со сверстниками и значимыми взрослыми, поощряйте посещение секций, кружков и не позволяйте полностью изолироваться от своего постоянного окружения, близких людей.
 - Предложите ребенку различные материалы для творчества, что позволит выразить чувства, снять напряжение.





Если замечена склонность школьника к самоубийству:

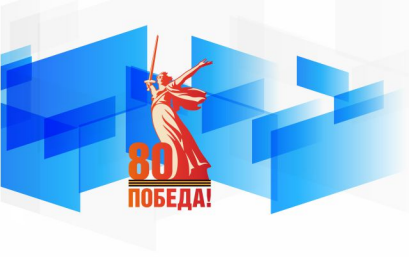
- ☐ Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка.
- ☐ Оцените серьезность намерений и чувств ребенка.
- ☐ Оцените глубину эмоционального кризиса.
- ☐ Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым
- ☐ незначительным жалобам и обидам такого ребенка.
- ☐ Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве.





Помните: у Вашего сына, дочери или ученика должна быть «жилетка», в которую можно в любой момент излить все свои проблемы. И чем младше ребенок, тем теплее она должна быть. Ребенок должен знать, что родители всегда его поймут или, по крайней мере, попытаются понять. Если сын или дочь открылись вам, не занимайтесь нравоучениями и, уж тем более, не устраивайте скандал. Этим вы только оттолкнете его или спровоцируете на безрассудные поступки. Прежде всего, дайте высказаться и просто пожалейте.

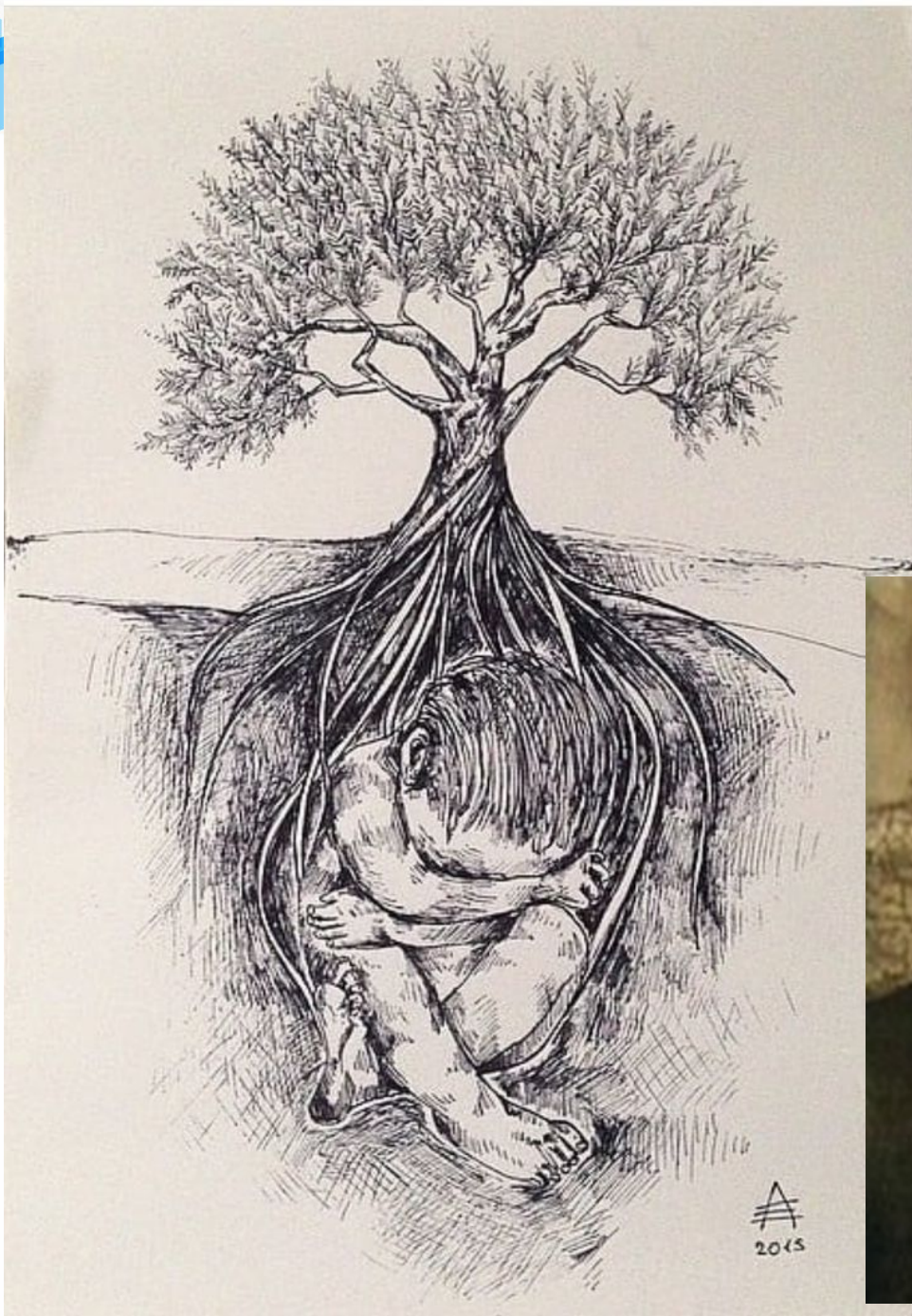




Взрослым следует помнить:

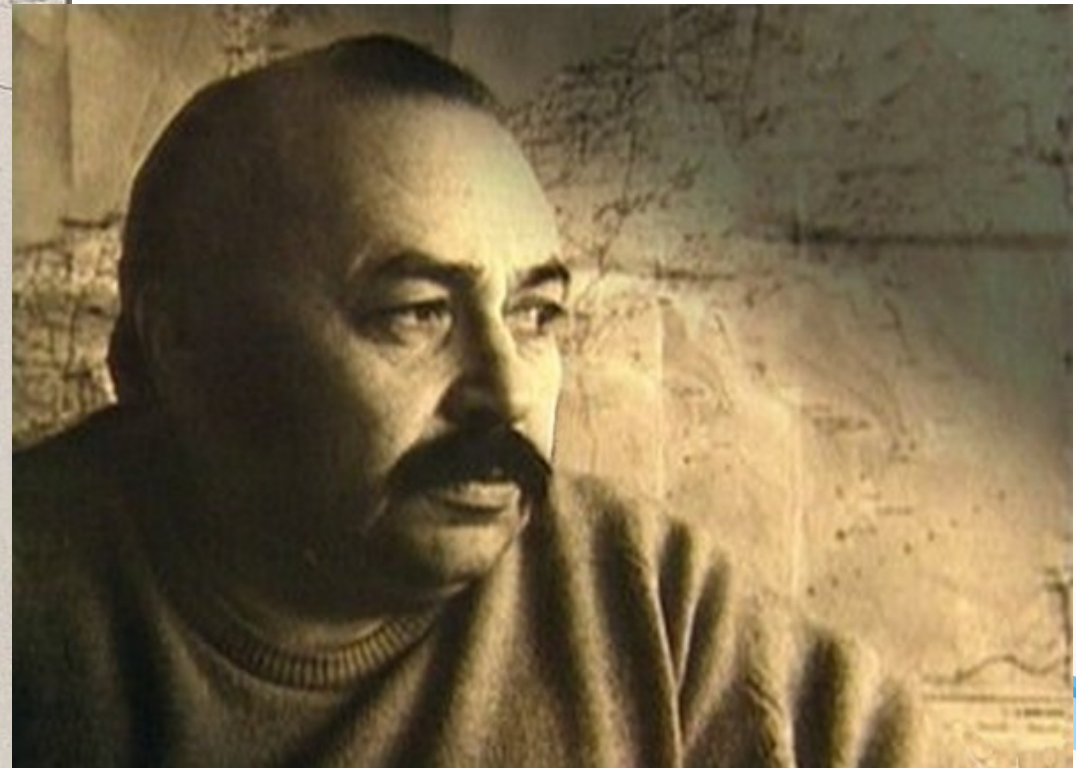
- ценить жизнь молодым людям помогает любовь, понимание и сочувствие;
- от отчаянного шага молодых людей может удержат возможность поговорить по душам с человеком, который выслушает, посочувствует и поймет;
- нельзя растить их, как рыб, в аквариуме, НО и «учить плавать», бросая в зараженные реки, нельзя: **кто-то выплывает, кто-то нет.**

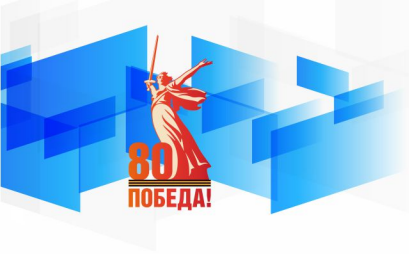




А я хочу тянуться в небо.
Не потому что я лучше других деревьев,
нет.
А просто, я другое дерево.
Я такое дерево.

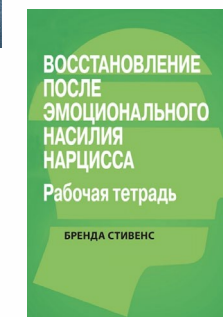
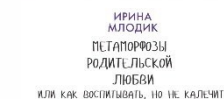
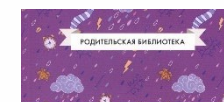
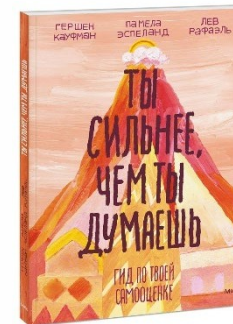
Григорий Поженян





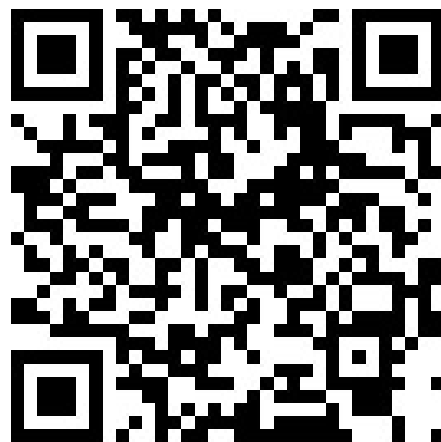
Литература

6. Оливер, Дж. Развитие осознанности и здоровой самооценки. Как остановить внутреннего критика и научиться самосостраданию / Дж. Оливер, Р. Беннетт. — Санкт-Петербург : Весь, 2021. — 224 с.
7. Пирумова, Ю. Хрупкие люди. Тайная дверь в мир нарциссов / Ю. Пирумова. — Москва : Эксмо, 2020.
8. Риз, А. Красота без прикрас / А. Риз; пер. с англ. К. Ересько. — Москва : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2019. — 192 с.
9. Рисберг, Е. А. У меня есть я и мы справимся / Е. А. Рисберг. — Москва : Бомбора, 2022.
10. Стивенс, Б. Восстановление от эмоционального насилия нарцисса. Рабочая тетрадь; пер. с англ. Д.Ю. Петриченко — Киев : Диалектика, 2022. — 160 с.
11. Форвард, С. Безразличные матери / С. Форвард, Д. Глинин; пер. с англ. — Санкт-Петербург : Питер, 2020.
12. Эллис, А. Вредная самооценка / А. Эллис; пер. с англ. А. Кияновская. — Москва : АСТ, 2022.





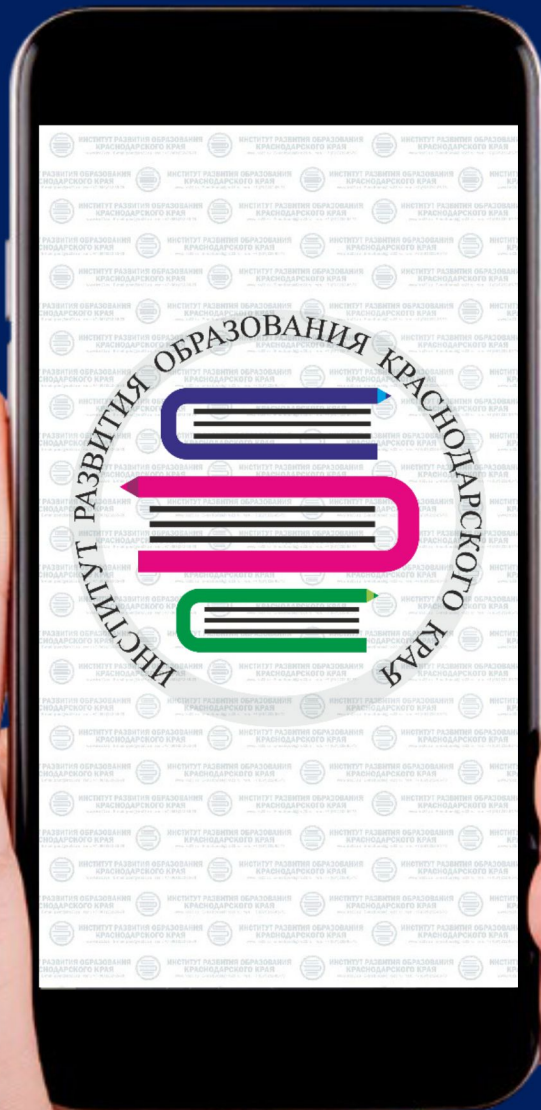
Обратная связь



Яндекс Формы



ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ *в социальных сетях*



ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ!



Официальные каналы Министерства образования,
науки и молодежной политики Краснодарского края



Официальные каналы ГБОУ ДПО
«Институт развития образования Краснодарского края»





Коллеги, добрый день!

Перед завершением нашего мероприятия прошу уделить 7-10 минут для очень важного анкетирования.

Оно полностью анонимно — мы не собираем ваши персональные данные. Нужны только ваши **честные мнения и оценки**.

Цель — понять ваши реальные профессиональные трудности, запросы на поддержку и увидеть, как мы, Институт развития образования, можем стать для вас более полезными.

Ваши ответы помогут скорректировать программы курсов, уменьшить бюрократическую нагрузку и внедрить действительно нужные технологии.

Пожалуйста, будьте максимально откровенны. Каждое мнение ценно и будет учтено в нашей дальнейшей работе.

Спасибо за ваше время и вклад в развитие образования региона!

Ссылка на анкету:



