



Чек-лист мониторинга состояния подростка группы риска

Мониторинг проводится 1-2 раза в неделю психологом образовательной организации. В рамках мониторинга психологу необходимо определить:

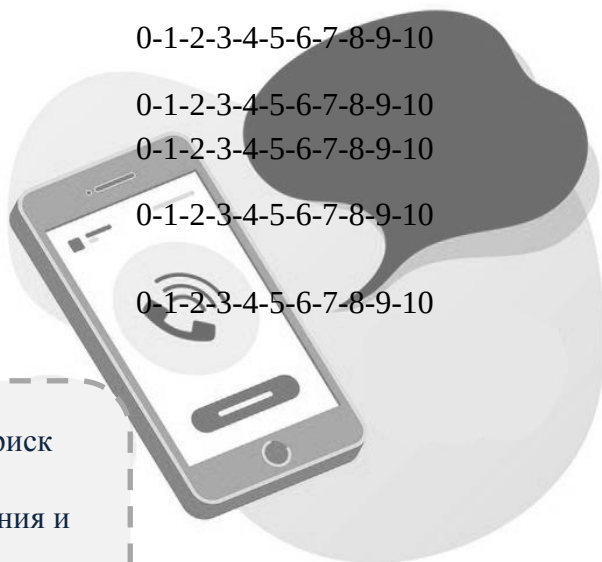
- 1** Эмоциональное состояние подростка и его динамику:
Задача психолога отслеживать динамику эмоционального состояния подростка.

- ✓ Общий эмоциональный фон (Какое настроение преобладает у подростка последнее время? Как он его описывает? С какими событиями связывает?)
- ✓ Определить уровень и интенсивность кризисных переживаний (выраженность переживаний и ощущений отмечается в баллах):

Переживание/Ощущение	Выраженность/Интенсивность
Тревога	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Отчаяние	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Желание умереть	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Растерянность, отсутствие перспективы	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Душевная боль	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ощущение собственной ненужности	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Общий уровень внутреннего напряжения	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Сосредоточенность на негативных мыслях	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

При высоких значениях шкал необходимо:

1. Оценить степень антивитаальных переживаний и риск возможного самоубийства.
 2. Следовать алгоритмам кризисного консультирования и кризисной помощи.
- См. «Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения учащихся образовательных организаций» стр.32





КГБУ "Хабаровский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи"

2

Сфера контактов.

Задача психолога прояснить круг отношений, в которых подросток получает возможность озвучивать свои переживания, мысли, получить поддержку или совет.

- ✓ С кем подросток сейчас поддерживает отношения?
- ✓ Кто поддерживает сейчас подростка, когда у него возникают конфликты, переживания?
- ✓ Достаточно ли этой поддержки?
- ✓ К кому обращается подросток, когда эмоциональное состояние ухудшается?

Если подросток проговаривает, что нет поддержки, важно исследовать и определить, что тогда помогает регулировать эмоциональное состояние.

3

Сфера деятельности/интересы.

Задача психолога на данном этапе определить наполненность времени, вовлеченность и планы на ближайшее время.

- ✓ Во время самоизоляции, как выглядит день/режим подростка;
- ✓ Чем занимается подросток, что его сейчас увлекает (обратить внимание на отсутствие интереса, апатию);
- ✓ Какие планы у подростка до следующего звонка.

При средних и высоких показателях выраженности переживаний (см лист 1), и жалобах на отсутствие поддержки, апатию, отсутствие интересов и планов на будущее.





КГБУ "Хабаровский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи"

1. Оценить степень антивитаальных переживаний и риск возможного самоубийства.
2. Следовать алгоритмам кризисного консультирования и кризисной помощи. См. «Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения учащихся образовательных организаций» стр.32

4 Ресурсы самопомощи.
Задача психолога на данном этапе напомнить подростку о вариантах помощи в случае обострения антивитаальных переживаний



1. Связаться с психологом образовательной организации
2. Телефон доверия 8 800 2000 112
8 4212 30 70 92

КГБУЗ Краевая
клиническая
психиатрическая больница
г. Хабаровск, ул. Кубяка, 2
тел. 8(4212)36-36-45

Сектор профилактики
кризисных состояний
8 924-200-80-15
Телефон доверия КГБУ
ХЦПМСС 8 (4212) 30 70 92

Единый общероссийский
телефон доверия для детей,
подростков и их родителей
8 800-2000-122



Ресурсы для специалиста

Тел: +7 (4212) 30 74 70

Сайт: psylogia.ru

Instagram: @detskiicentr27

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147278

Владелец Регулярная Ирина Владимировна

Действителен с 15.09.2025 по 15.09.2026