



**305000, г. Курск, ул. Кирова, д. 7,  
тел.: (4712) 51-14-75**

**305040, г. Курск, пр. Дружбы, д. 5,  
тел.: (4712) 57-20-85**

**[pmckursk.ru](http://pmckursk.ru)**

**Инструктивно-методический слет  
«Региональный путеводитель безопасности:  
от профилактики кризисов к устойчивому  
сопровождению»**

**«Тематика  
профилактической  
работы»**

2026г.

| Модуль   | Темы для учащихся  | Темы для педагогов                                       | Темы для родителей                        |
|--|--|--|---|
| Профилактика самоповреждающего и суицидального поведения | «Мои эмоции и я», «Куда пойти за помощью»                  | Маркеры кризиса, алгоритмы действий                      | Фразы-якоря, как спросить о суициде       |
| Профилактика буллинга и насилия                          | «Как отличить шутку от травли», «Что делать, если травят»  | Как выявить буллинг в классе, не навредив                | Признаки того, что ребёнка травят         |
| Формирование психологической устойчивости                | Дыхательные техники, «лестница маленьких шагов»            | Как поддерживать себя, профилактика выгорания            | Как поддерживать ребёнка без гиперопеки   |
| Информационная безопасность                              | «Опасные сообщества в соцсетях», «Кибербуллинг»            | Как заметить, что ребёнок ушёл в деструктивный контент   | Контроль или доверие: фильтры и разговоры |
| Нормализация обращения за помощью                        | «Психолог — это не страшно», экскурсия в кабинет психолога | Как говорить с детьми о психологической помощи без угроз | Снять страх «что подумают люди»           |

## Фразы-триггеры и фразы-якоря

| ✗ НЕЛЬЗЯ (триггеры)  | ☑ МОЖНО (якоря)                     |
|----------------------|-------------------------------------|
| «Ты сам виноват»     | «Я вижу, тебе больно»               |
| «Всё будет хорошо»   | «Я не знаю, как будет, но я рядом»  |
| «Не говори глупости» | «Расскажи, что происходит»          |
| «Ты меня позоришь»   | «Мне страшно за тебя. Я рядом»      |
| «Возьми себя в руки» | «Я вижу, тебе тяжело. Мы справимся» |

- **Первичная профилактика** — даём инструмент до кризиса (обучение педагогов, родителей, детей).
- **Вторичная профилактика** — спрашиваем прямо и не оставляем одного (алгоритм «Красная карточка»).
- **Третичная профилактика** — встречаем без стыда и учим семью новому языку.