

## ГБУЗ МО «ПБ» №5.

### **«Алгоритм действий педагога (классного руководителя) при работе с детьми, находящимися в кризисном состоянии (склонными к суицидальному поведению)».**

- Если вы увидели, хотя бы один из признаков того, что ребенок находится в кризисной ситуации, постарайтесь уделить ему внимание и найти повод, чтобы поговорить.

Составила: медицинский психолог Уколова Е.Г.

Согласовано: заведующий отделением психологии и  
медико-психологической разгрузки Пастор О.Н.

Утверждено: Гл. врач Новицкий А.Е.

г. Сергиев Посад

2022г.

Выявление подростков, переживающих стресс и нуждающихся в помощи, не представляет проблемы. Гораздо труднее решить, как следует вести себя в отношении детей и подростков с суицидальными тенденциями.

Многие работники ОО обладают способностью к чуткому и уважительному обращению с учащимися, испытывающими страдание и суицидальные переживания, в то время как другие этими навыками не владеют. В последнем случае следует этим умениям обучиться. При контактах с суицидальным учащимся следует соблюдать баланс между дистанцией и близостью, между эмпатией и уважением.

Выявление у учащегося признаков суицидального кризиса и оказание помощи в его преодолении может вызвать внутренний конфликт у учителей и других школьных работников, поскольку порой они либо не обладают нужными навыками, либо им не хватает времени, или же они опасаются столкновения с собственными психологическими проблемами.

Данная информация, направленная на профилактику суицидальных попыток в образовательных учреждениях, сможет помочь администрации и педагогам в организации деятельности по превенции суицидального поведения учащихся (с родителями, учащимися), а также помочь распознать признаки эмоционального неблагополучия и предпринять необходимые шаги по снижению суицидальной угрозы.

### **Как говорить с подростком, размышляющим о суициде**

- Если Вы увидели хотя бы один из признаков того, что ребенок находится в кризисной ситуации, это уже достаточный повод для того, чтобы уделить ему внимание и поговорить.
- Слова о самоубийстве часто являются криком о помощи, о том, что подростку тяжело. Поэтому никогда не игнорируйте такие высказывания. Ребенок, думающий о самоубийстве, ощущает безнадежность, собственную беспомощность в сложившейся ситуации, не видит выхода из возникших трудностей, из болезненного эмоционального состояния. Внимательно выслушайте подростка. Подростки очень часто ощущают себя одинокими и переживают из-за того, что не могут искренне поделиться с кем-либо своими мыслями и чувствами. Постарайтесь понять проблему, скрытую за словами.
- Скажите подростку о том, что он сделал верный шаг, обратившись к Вам, приняв вашу помощь. Проявляйте уверенность в разговоре. Ваша уверенность в себе, компетентность и заинтересованность в судьбе подростка будут эмоциональной опорой для него.
- Оцените глубину эмоциональных переживаний подростка, серьезность его намерений и чувств. Находясь в депрессивном состоянии, подросток может скрывать свои проблемы и не показывать чувства.
- Аккуратно спросите подростка, не думает ли он (или она) о самоубийстве. Такой вопрос дает возможность подростку открыто рассказать о своих проблемах. Задавайте вопросы, спрашивая о тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это лучше сделать.

- В разговоре с подростком не утверждайте и не настаивайте на том, что ситуация проста, ему живется лучше других. Остерегайтесь высказываний «у всех есть такие же проблемы». Они заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и незначимым. При этом, подчеркните временный характер затруднений.
- Пытаясь отговорить подростка от самоубийства, не акцентируйте внимание на чувстве долга и совести (подумай о родителях, об учителях и т.д.). Сделайте упор на положительные и сильные стороны личности подростка, которые он может использовать, чтобы преодолеть возникшие затруднения.
- Старайтесь вселить в подростка надежду, направленную на укрепление его сил и возможностей, с опорой на сильные стороны его личности.
- Постарайтесь совместно с подростком найти альтернативные способы решения проблемы.
- Если вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.
- Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.
- Старайтесь не оставлять подростка в одиночестве.

Психологический смысл подросткового суицида - это чаще всего "крик о помощи", или протест, месть, стремление привлечь внимание к своему страданию. Анализ мотивов суицидального поведения подростков подтверждает мысль, что его суицидальный поступок - это обращение к значимому другому. Риск совершения суицида повышается при употреблении наркотиков, алкоголя, игровой или интернет-зависимости.

Особенности суицидального поведения в подростковом возрасте:

- Детская повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремленность обуславливают импульсивность в принятии решения, в том числе и суицидального характера.
- Гнев, протест, злоба или желание наказать себя и других также могут лежать в основе развития суицидального поведения.
- Для подростков характерны повышенная склонность к самоанализу, пессимистическая оценка окружающего и своей личности, что также может спровоцировать суицидальный поступок.
- Эмоциональная нестабильность, присущая почти четверти здоровых подростков, и неумение ослабить эмоциональное напряжение также приводят к суицидальным действиям.
- Дети, а нередко и многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода. Это происходит из-за неадекватного понимания смерти, которая в младшем возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с

собственной личностью. Часто младшие школьники думают, что смерть является наказанием за плохие дела, они считают смерть маловероятной, не осознают ее возможности для себя, не считают необратимой. Для подростков смерть становится более очевидным явлением. Но они фактически отрицают ее для себя, экспериментируя с опасными веществами или вовлекаясь в другую привлекательную, но рискованную активность. В дальнейшем подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность этой возможности.

- В развитии суицидального поведения подростков немаловажную роль играет подражание (копирование образцов поведения) и повышенная внушаемость, в силу которой возможны групповые суицидальные попытки.

- Для подростков характерно наличие взаимосвязи попыток самоубийств с отклоняющимся поведением: побегам из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д.

Мотивы суицидального поведения:

- обида, чувство одиночества, отчужденности и непонимания;

- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;

- переживания по поводу смерти, развода или ухода родителей из семьи;

- чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;

- страх позора, насмешек или унижения;

- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;

- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;

- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;

- страх наказания, нежелание извиниться;

- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов, публикаций в СМИ ("синдром Вертера").

## **ВИДЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

### **ДЕМОНСТРАТИВНОЕ СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

В основе демонстративного суицидального поведения лежит стремление обратить внимание на себя, на свои проблемы и страдания, просьба о помощи. Иногда это просто типичное поведение подростка, стремящегося любой ценой быть в центре внимания. Демонстративные суициды обычно совершают без желания причинить себе реальный вред или лишиться жизни. Цель - напугать окружающих, заставить их

задуматься и «осознать» свою несправедливость, для манипулирования чувствами других. оказания давления на окружающих, извлечения для себя каких либо выгод. Демонстративное суицидальное поведения характерно для несовершеннолетних, обычно это - самоповреждения, порезы вен, отравление неядовитыми лекарствами, изображения повешения

## **АФФЕКТИВНОЕ СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

Это импульсивные действия под влиянием ярких эмоций, без четкого плана. Сильные негативные эмоции (обида, гнев...) затмевают реальное восприятие действительности и провоцируют на аффективные суицидальные действия. Дети и подростки склонны к возрастной импульсивности. Характерно для детей и подростков: **«Я накажу вас своей смертью!»**

## **ИСТИННОЕ СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

Отличается продуманным планом действий и тщательной подготовкой. Человек продумывает и планирует свои действия, старается привести в порядок дела, пишет записки и завещания, раздаривает личные вещи. Целью выступает желание лишиться себя жизни. Истинные суициды обычно заканчиваются смертью. В спланированном суициде чаще всего прибегают к повешению или прыгиванию с высоты.

## **ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

- суицидальные тенденции
- суицидальные действия
- постсуицидальный кризис

**Первый этап суицидальных тенденций.** На этом этапе появляются прямые или косвенные признаки снижения ценности собственной жизни, утрате ее смысла или нежелании жить, проявляясь в мыслях, намерениях, чувствах или угрозах.

**Профилактические действия на 1-ом уровне** носят характер общей профилактики асоциального поведения и направлены на предупреждение дезадапционного и деструктивного поведения всех учащихся. Вовлечение учащихся в создание общих школьных проектов и программ, направленных на укрепление психического здоровья, здоровой среды в школе, организацию внеклассной воспитательной работы, разработку эффективной модели взаимодействия школы и семьи.

Просветительская работа, проводимая специалистами, психологами, медиками, социальными педагогами, позволяет повысить осведомленность школьников педагогов и родителей о причинах суицидального поведения, способах совладания и ресурсах психолого-социальной поддержки. Поскольку частыми причинами суицидального поведения среди подростков являются нарушения межличностных отношений в школе, необходимо принять меры по вовлечению учащихся в социально-значимые виды деятельности, организации школьного самоуправления, формированию установок у учащихся на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.)

**Деятельность специалистов учебного заведения на данном этапе должна быть направлена на:**

Факторы риска суицидального поведения, имеющиеся у ребенка;

Биологические, психосоциальные (особенности психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении), психические и ситуативные условия;

Степень проявления суицидальной симптоматики;

Особенности поведения в стрессовой ситуации;

Особенности импульсивности и самоконтроля;

Формирование позитивного образа Я.

Эффективным методом работы на данном этапе будут групповые занятия и занятия в мини-группах по обучению проблем-разрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, развития эмпатии.

Сопровождение детей и подростков группы риска по суицидальному поведению с целью предупреждения самоубийств: терапия кризисных состояний, формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя подростками и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования. Помощь в преодолении несоответствия самооценки «Я – концепции» и поиске референтной группы, помощь в выстраивании пространственно-временных представлений.

Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.

Повышение осведомленности персонала, родителей и учащихся о признаках возможного суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации.

Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите.

Оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.

Мы в нашей работе с педагогами проводим просветительскую работу в вопросах дезадаптивного поведения детей и подростков, в том числе суицидального. Родителей необходимо познакомить с информацией о причинах, факторах, динамике суицидального поведения, снабдить рекомендациями, как заметить надвигающийся суицид, что делать, если у ребенка замечены признаки суицидального поведения. С детьми о суициде вести беседы необходимо с позиции возможности оказания ими помощи товарищу, который оказался в трудной жизненной ситуации. Известно, что подростки в трудной ситуации чаще всего обращаются за помощью и советом к своим друзьям, чем к взрослым. Прежде чем оказать помощь другу, который собирается уйти из жизни, важно располагать информацией об особенностях взаимодействия с потенциальным суицидентом. Дети должны получить достоверную информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи, оказавшемуся в беде другу

или знакомому и знать, к кому обратиться за помощью в острой ситуации, а также знать телефон службы доверия.

**Второй этап суицидальных действий.** Тенденции переходят в конкретные поступки: в незавершенную суицидальную попытку, не закончившуюся смертью, или в завершенный суицид с летальным исходом. Этот уровень предполагает индивидуальную работу с детьми, проявляющими признаки демонстративного или шантажно-суицидального поведения. Профилактическая работа на этом уровне направлена на улучшение адаптации, снижение вероятности развития антивитаальных переживаний и аутоагрессивного поведения. Научение подростков распознавать признаки надвигающейся беды, дает возможность им использовать навык оказания помощи по телефонам горячей линии или телефонов доверия. На данном этапе немаловажно будет диагностировать смысловую направленность демонстрируемого несовершеннолетним поведения:

«Протестное» или из чувства мести. Возникает из-за наличия конфликта с целью отрицательного воздействия на стрессовый объект с яркими проявлениями враждебности и агрессивности;

«Призыв» - пассивная реакция привлечения внимания к проблемам, поиск помощи для изменения ситуации;

Избегание наказания;

Самонаказание (часто сопровождается депрессией).

Профилактическая деятельность специалистов образовательной организации на этом уровне направлена на оказание консультативной помощи и выведение подростка из «проблемного коридора», расширение границ его деятельности, включение в творческие группы по интересам с учетом особенностей развития и проявлений акцентуаций характера. Должна проводиться работа с представлениями о временных перспективах и построении жизненных планов несовершеннолетнего. Оповещение соответствующего учреждения психического здоровья (психиатрическая клиника), запрос о помощи в тесном контакте с родителями.

Особое внимание должно быть направлено на эмоциональный климат в школе и классе.

Работа с классом и в малых группах, так как это обеспечивает большую безопасность участников. При этом желательно, чтобы состав группы все время менялся;

Мини-лекция как форма подачи новой информации. Лекция должна быть короткой, предусматривающей обратную связь, простой, понятной и проиллюстрированной;

Столкновение мнений (дискуссия), что включает в себя обмен взглядами на какую-либо тему, связанную с поиском решения определенной проблемы;

Использование в ходе занятий ролевых игр, то есть инсценировка коротких сюжетов на выбранную тему. Этот метод облегчает понимание других людей,

позволяет попробовать свои силы в различных ситуациях, развивает способность решать проблемы;

Беседы и коллективные обсуждения. И для детей, и для взрослых хорошо и уместно использование вспомогательных видео материалов (иллюстрации, видео фильмы, таблицы).

**Этап постсуицидального кризиса – ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ!** Продолжается от момента совершения суицидальной попытки до полного исчезновения суицидальных тенденций. Проявляется в психологическом кризисе, проявляющемся в соматическом, психическом или психопатологическом состоянии. Суицидальная попытка может повториться после того, как все успокоились – через 2-3 месяца 30% суицидентов повторяют суицид с летальным исходом

**Феномен суицида чаще всего связывают с психологическим кризисом**

**Психологический кризис** – это эмоциональное состояние, которое возникает при столкновении человека с непреодолимым препятствием на пути к удовлетворению важнейших потребностей, а жизненного опыта преодоления таких препятствий у человека еще нет.

**Как помочь подростку в кризисном состоянии:** доверительно поговорить, выяснить причину и «нормализовать» её, обсудить, как в жизни бывает, кто и как выходит из подобной ситуации, обсудить, как лучше для него, помочь найти ресурсы и опереться на имеющийся жизненный опыт успешного преодоления былых трудностей.

**Недопустимо открытое прямое публичное обсуждение с одноклассниками (одногоруппниками), ближайшим окружением ребенка суицидальных случаев, так как в подростковой среде возможно повторение суицидальных попыток по механизму подражания, заражения, протестной реакции и др.**

## **ОЦЕНКА СТЕПЕНИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА**

1. Предшествующая попытка суицида.
2. Суицидальная угроза.
3. Оценка реакций на стресс в прошлом.
4. Оценка уязвимости к угрожающим жизни аффектам.
5. Оценка фантазий о смерти (важно развенчать романтизм смерти).
6. Оценка способности к проверке суждений реальностью.
7. Оценка внутренних и внешних ресурсов поддержки

## **ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Восемь характерных черт помогут распознать суицидальное поведение на ранних этапах и своевременно оказать помощь людям с мыслями о суициде. Самое эффективное – это обратиться к специалисту, поскольку однажды возникшее суицидальное поведение может рецидивировать в будущем.

1. Разговоры и мысли о самоубийстве
2. Депрессия - спутник суицидального поведения
3. Чрезмерное или неуместное ощущение вины

4. Частое/внезапное употребление спиртного/наркотиков
5. Высокая тревожность - или замирание, пассивность
6. Покупка или доступность средств увечья (особенно – оружия)
7. Проблемы со здоровьем, внезапная инвалидизация
8. Поиск информации о самоубийстве в интернете.

### **Внешние признаки возможности суицидального риска:**

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Затяжное подавленное настроение, низкий эмоциональный фон, раздражительность;
- Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, приводит дела в порядок, стал дарить дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей);
- Разговоры или намеки на желание умереть или нежелание продолжать жизнь;
- Опасное поведение с высоким риском причинения вреда своей жизни и здоровью.

### **Знаки (проявления) суицидального риска**

#### **Поведенческие признаки:**

- внезапная замкнутость и отказ от общения с детьми;
- употребление спиртного и/или наркотических средств;
- избегающее поведение (необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома, прогулы в школе);
- безразличное или негативное отношение к своему внешнему виду;
- безразличное, а иногда бравадирующее отношение к ситуациям неудач в повседневной жизни;
- внезапное враждебное поведение, асоциальные поступки, инциденты с правоохранительными органами, участие в беспорядках;
- внезапно могут появиться проблемы концентрации внимания, снижение успеваемости, активности, неспособность к волевым усилиям.

Особенности эмоционального состояния и особенности мышления, свидетельствующие о суицидальной угрозе:

- невыносимая психологическая боль, которую хочется уменьшить любыми средствами;
- разочарование в удовлетворении психологических потребностей (потребности в безопасности, возможности достичь чего-то, овладеть чем-то, необходимости дружбы или принадлежности к чему-то или к какой-то группе);

- поиск решения проблем не дает результата, заводит в тупик, наводит на мысли о смерти;
- присутствуют беспомощность, безнадежность, чувство бессилия, невозможность что-то сделать, чувство, что никто из окружающих не может ему помочь в борьбе с его болью;
- конфликт ценностей и полярность мышления. Видит вещи в черно-белом свете либо все хорошо, либо все плохо;
- противоречивость (амбивалентность) в отношениях и мышлении, например: одновременно любит и ненавидит родителей, сестер и братьев, противоречив в принятии своего решения о жизни и смерти.

Именно эта противоречивость и дает возможность вовремя предотвратить суицидальный поступок. Подросток старается сделать так, чтобы другие увидели его боль, остановили, переубедили и изменили ход его мыслей в суицидальном направлении, оставляя сигналы и ключи.

#### **Словесные ключи:**

- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: "хочу умереть", "ты меня больше не увидишь", "я не могу больше выносить эту проблему", "скоро все это закончится";
- шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни;
- уверения в беспомощности и зависимости от других;
- прощание;
- самообвинения;
- сообщение о конкретном плане суицида.

#### **Поведенческие ключи:**

- раздача своих ценностей, долгов (начинает чинить какие-то вещи с друзьями и родителями, чтобы все было в порядке);
- написание "записок-завещаний";
- несоблюдение правил личной гигиены, изменение привычек сна, питания;
- самоизоляция от других людей, резкое снижение повседневной активности;
- частое прослушивание траурной или печальной музыки;
- склонность к неоправданно рискованным поступкам.

### **Ситуационные ключи:**

- психотравмирующие события, которые недавно произошли в жизни ребенка или подростка (разрыв отношений с любимым человеком, публичное оскорбление, незаслуженное наказание, конфликт с родителями и т.п.).

### **Необходимые условия профилактики суицидального риска в подростковой среде:**

- Благоприятная эмоционально-психологическая атмосфера в окружении ребенка (в семье, школе, классе);
- Насыщенность жизни яркими событиями, дающими подростку возможность достичь успеха, проявить себя и почувствовать свою значимость (социальные проекты, творческие акции и т.д.);
- Возможность доверительного общения подростка с родителями, педагогами, искренний интерес со стороны взрослых к событиям жизни, к чувствам и переживаниям подростка;
- Помощь и поддержка в решении проблем и преодолении трудностей;
- Устойчивые социальные связи, значимые для подростка и, прежде всего, семейные;
- Контроль использования ребенком интернет-ресурсов.

### **Направления работы педагогов-психологов и социальных педагогов по профилактике депрессии и суицидов**

1. Провести с ребенком работу по снятию негативных эмоций, которые у него копятся;
2. Помочь подростку разобраться в своих чувствах и отношениях;
3. Обучить социальным навыкам и умениям преодоления стресса;
4. Оказать подростку социальную поддержку с помощью включения семьи, учебного заведения, друзей и пр.;
5. При необходимости включить подростка в группу социально-психологического тренинга;
6. Провести психокоррекционные занятия по повышению самооценки подростка, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

Как вести себя с суицидальными учащимися в школе

**Возникшие подозрения о суицидальной опасности являются показанием к проведению ряда следующих мероприятий:**

1. Информирование родственников подростка о суицидальной опасности или действиях;
2. Обеспечение непрерывного наблюдения за подростком как в школе, так и в семье;
3. Привлечение для консультации детского психиатра или психотерапевта (с согласия родителей или официальных опекунов).

#### **Особенности коммуникации:**

- сохранять понимающую и вежливую позицию;
- дать необходимые объяснения чувствам и поведения человека в кризисе;
- принять то, что мы не всегда можем предупредить суицид;
- принять то, что суицид - это не игра и не беспомощная попытка привлечь к себе внимание; иначе говоря, к суициду нужно относиться серьезно;
- говорить с подростком о его чувствах, иначе его изоляция усиливается;
- учиться справляться с собственными страхами, в том числе через осмысление предмета и осознание его значения для себя;
- избегать моральных оценок и директивного тона в беседе;
- проявлять уважение к мнению и ценностям собеседника;
- избегать невыполнимых обязательств;
- иметь в себе мужество задавать нужные вопросы (максимально конкретные);
- избегать принятия решений вместо подростка-суицидента.

При контакте с суицидальным учащимся следует соблюдать баланс между дистанцией и близостью, между эмпатией и уважением. Часто подростки высказывают свою удовлетворенность беседой, что усыпляет бдительность окружающих. Следует помнить, что суицидальные мысли могут легко возвращаться в течение нескольких дней или часов.

В конце беседы следует проигрывать поведение подростка в будущих кризисных ситуациях или неразрешенной текущей.

Если вы чувствуете, что подросток находится в стадии риска, самое лучшее, что вы можете сделать для себя, это не заниматься этим один на один. Пусть в это будут вовлечены другие люди (родители, родственники, специалисты службы охраны психического здоровья - детские психиатры, психотерапевты, психологи).

#### **Госпитализация в стационар показана:**

- во всех случаях повторных суицидальных попыток;

- при наличии психических расстройств;
- при наличии высокого риска суицидальных действий;
- при наличии устойчивых мыслей о самоубийстве;
- при высоком уровне решимости умереть в ближайшем будущем (в течение ближайших часов или дней);
- при существовании плана, в котором используется насильственный и высоко летальный метод;
- при беспокойстве или панике;
- при неблагоприятной семейной ситуации.

### **Основные задачи профилактики суицидов в учреждениях образования**

- своевременное выявление учащихся с личностными нарушениями и обеспечение их психологической поддержкой;
- формирование более близких отношений с детьми и подростками путем доверительных бесед с искренним стремлением понять их и оказать помощь;
- проявление наблюдательности и умения своевременного распознавания признаков суицидальных намерений, словесных высказываний или изменений в поведении;
- оказание помощи в учебе ученикам с низкой успеваемостью;
- контроль посещаемости занятий и прогулов;
- дестигматизация психических болезней (борьба с преобладающим стыдом перед ними), предотвращение злоупотребления алкоголем и наркотиками;
- своевременное направление учащихся на лечение в связи с психическими расстройствами и злоупотреблением алкоголем или наркотиками;
- осуществление мероприятий по ограничению доступа к возможным средствам самоубийства - токсическим веществам и опасным медикаментам, пестицидам, огнестрельному или иному оружию и т.п.;
- формирование позитивных потребностей;
- развитие способности любить и быть любимыми;
- формирование умения себя занять и трудиться;
- раннее формирование устойчивых интересов (спорт, искусство, познание);

- организация деятельности, альтернативной отклоняющемуся поведению: кружки по интересам и спортивные секции, экскурсии и турпоходы, благотворительные акции и т.п.;

- оказание помощи учителям и другим работникам школ в преодолении стресса на рабочих местах.

### **Роль педагога (классного руководителя) в профилактике суицидального поведения подростков**

Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних может быть эффективной только при комплексности и внедрении "командного стиля" работы; педагог может быть организатором или активно участвовать во многих мероприятиях, прямо или косвенно направленных на профилактику суицидального риска. Наряду с этим учитель (классный руководитель) как человек, который общается с подростком регулярно, может непосредственно повлиять на позитивное разрешение трудной для подростка ситуации:

- Если вы увидели хоть один из признаков, свидетельствующих о надвигающейся угрозе риска для подростка - это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию.

- Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.

- Если Вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

### **Доверительное общение как "фактор защиты"**

Очень часто подростки испытывают сильное чувство одиночества, отчуждения. С одной стороны, им кажется, что никто их не понимает, с другой стороны, они страдают от невозможности поделиться своими переживаниями, своим душевным смятением. В таких ситуациях подростки не настроены принимать советы, они гораздо больше нуждаются в обсуждении, проговаривании своей боли, им бывает трудно сосредоточиться на чем-то, кроме ощущения своей потерянности, безысходности ситуации. Если Вы вызовете подростка на откровенный разговор, если он решит с Вами поделиться, выслушивайте его особенно внимательно, когда он выражает свои чувства, будь то печаль, вина, страх или гнев. Не спорьте с подростком, а задавайте вопросы, давая возможность выговориться. Вместе с тем не только спрашивайте, но и сами честно высказывайте свои мысли, чувства, переживания. Будьте для него хорошим слушателем и собеседником!

### **Формирование жизнестойкости и повышение ценности жизни**

Педагог может сотрудничать с психологом, содействуя развитию у подростков устойчивости к трудным жизненным ситуациям. Это может осуществляться за счет обсуждения реальных трудных ситуаций, происходящих с подростками, различных литературных сюжетов и т.п. Акцент ставится на способы поведения в трудных ситуациях, вариантах разрешения проблемы. Могут быть проведены специальные тренинговые внеурочные занятия, направленные на развитие навыков преодоления трудных ситуаций. Наряду с этим педагог должен быть

готов в любой момент информировать подростков о способах получения помощи в трудных ситуациях и о специалистах, которые могут оказать такую помощь.

## **Это важно знать! Полезные ресурсы**

### **112 экстренная оперативная служба**

Экстренная психологическая помощь в России для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122.

Детский телефон доверия – **8-800-2000-122** (анонимно и бесплатно);

Сайт ПомощьРядом.рф

«Горячая линия» Центра экстренной психологической помощи МЧС

**8-495-626-37-07**

Полезные ресурсы:

- Телефон доверия для детей, подростков и родителей <http://telefon-doveria.ru/>

- Дети России ОНЛАЙН <http://detionline.com/>

- Я - родитель <http://www.ya-roditel.ru/>

- Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации <http://fond-detyam.ru/>

- Информационный портал о всех видах зависимостей, связанных с компьютерными и мобильными устройствами. URL: <http://netaddiction.ru>

- Типовые сценарии педагогического совета и родительского собрания: "Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков".

Телефон доверия **8 926 246 20 41**

## **Заключительные рекомендации по профилактике суицидов.**

Самоубийство не является неожиданным: учащиеся с суицидальными наклонностями весьма ясно предупреждают окружающих о своих намерениях и оставляют много возможностей для принятия соответствующих мер. Превенция самоубийств является для учителей и других работников ОО задачей огромной стратегической важности, для решения которой необходимо:

- своевременное выявление учащихся с личностными нарушениями и обеспечение их психологической поддержкой;
- формирование с детьми и подростками более близких отношений путем доверительных бесед с искренним стремлением понять их и оказать помощь;
- облегчение душевных страданий;
- проявление наблюдательности и умения своевременного распознавания признаков суицидальных намерений, словесных высказываний или изменений в поведении;
- оказание помощи в учебе ученикам с низкой успеваемостью;
- контроль посещаемости занятий и прогулов;
- дестигматизация психических болезней (борьба с преобладающим стыдом перед ними), предотвращение злоупотребления алкоголем и наркотиками;
- своевременное направление учащихся на лечение в связи с психическими расстройствами и злоупотреблением алкоголем или наркотиками;
- осуществление мероприятий по ограничению доступа к возможным средствам самоубийства – токсическим веществам и опасным медикаментам, пестицидам, огнестрельному или иному оружию и т.п.;
- оказание помощи учителям и другим работникам ОО в преодолении стресса на рабочих местах.

И еще раз особенности подросткового суицида

1. Эмоциональная нестабильность.
2. Склонность к пессимистическому самоанализу.
3. Склонность к подражанию, эффект Вертера.
4. Героические/романтические элементы игры, демонстрации.
5. Заигрывание со смертью, стремление к экстриму.
6. Рискованное сексуальное поведение.
7. Нередко - суицид в измененном состоянии (ПАВ, алкоголь)
8. Отсутствие жизненного опыта преодоления стресса<sup>1</sup>
9. Манипуляция, демонстративность.

**ГЛАВНОЕ - ЭТО ОТСУТСТВИЕ ПОНИМАНИЯ СМЕРТИ - дети и подростки - бессмертны**

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Внимательно выслушайте подростка, упоминающего о суициде.** В состоянии душевного кризиса прежде всего нам необходимо высказаться – любому, кто готов выслушать. Если родитель не готов ТАКОЕ слышать, то ребенок не будет откровенен. Постарайтесь понять проблему, скрытую за словами подростка. Сразу обращайтесь к специалистам, не игнорируйте малейшие тревожные признаки.

**Оцените серьезность намерений и чувств подростка.** Насколько расплывчаты и не определенные его планы о суициде. Если имеется конкретный план - «нарисована картинка» суицида - то ситуация острая и опасная.

**Оцените глубину эмоционального кризиса.** Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Основания тревожиться дают резкие изменения поведения подростка:

- 1) находившийся в затяжной депрессии подросток вдруг переходит к бурной деятельности;
- 2) тревожный и мятущийся подросток вдруг успокаивается и затихает, замедляется;
- 3) подросток становится спокойным и раздаривает свои любимые вещи, гаджеты.

**Резкая смена поведения может служить основанием для тревоги**

**Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.** Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находятся в состоянии глубокой депрессии.

**Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве.** Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

## **ВЫСЛУШИВАНИЕ**

*как беседовать с подростком, проявляющим суицидальные тенденции.* Подростка часто пугают собственные намерения, поэтому он жаждет высказаться. Важно дать ему возможность говорить свободно, не перебивать, не спорить, больше задавать вопросов. Откровенная беседа является первым шагом в предупреждении самоубийства.

- Не впадайте в замешательство, и не показывайте, что вы шокированы темой разговора.
- Не пытайтесь спорить или отговаривать от самоубийства – вы проиграете спор, и вы потеряете доверие.
- Не преуменьшайте (не обесценивайте) боль, переживаемую подростком. Высказывания типа: «Нет причин лишать себя жизни из-за этого» лишь показывают подростку, что его не понимают.
- Не пытайтесь улучшить и исправить эмоциональное состояние подростка. Ему больно. Очень. Покажите, что вы это понимаете.
- Не предлагайте простых ответов на сложные вопросы.
- Принимайте проблемы подростка серьезно. Говорите о них открыто и откровенно. Оценивайте их значимость с точки зрения подростка, а не со своей собственной или общепринятой.
- Не говорите: «Подумай, скольким людям гораздо хуже, чем тебе! Ты должен быть благодарен судьбе за все, что имеешь!» Эти слова не решают проблемы, а усугубят чувство вины, поэтому могут навредить: вина – это спутник депрессии.

### **Для администрации.**

1. Руководитель учреждения передает информацию заместителю директора, классному руководителю (куратору), педагогу-психологу учреждения и назначает ответственных по разработке и организации индивидуальной программы психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетнего. Организует рабочую группу для выстраивания работы с ребенком, родителями и ближайшим окружением ребенка.

Участники рабочей группы: директор или зам. директора по временной работе (ВР), школьный психолог, социальный педагог, классный руководитель (куратор) класса (группы), где учится выявленный ребенок.

2. Руководитель учреждения назначает куратора случая (из членов рабочей группы), ответственного за организацию и координацию работы всех привлеченных специалистов.

3. Организация психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетнего в образовательной организации осуществляется только с письменного согласия родителя/законного представителя ребенка.

4. Руководитель учреждения передает информацию о происшествии и о предпринятых мерах в рамках учреждения в органы управления образованием – в течение трех суток.

5. Руководитель учреждения организует дополнительные меры по профилактике суицидального поведения в образовательной организации, учреждении для несовершеннолетних.

6. В случае отсутствия в учреждении педагога-психолога либо при отсутствии опыта и квалификации в вопросах суицидологии и помощи в кризисных состояниях руководитель привлекает специалистов органов управления социальной защитой населения.

Для учащихся: групповые или индивидуальные занятия по выявленным проблемам, мероприятия профилактического характера для предупреждения различных видов деструктивного поведения.

Для педагогов: информационное совещание по теме детей склонных к суицидальному поведению, обучение алгоритмам беседы с ребёнком (детьми ближайшего кружения), родителями (законными представителями).

Для родителей: информационные родительские собрания, индивидуальные консультации по возникающим проблемам.

Важно! 1. При выявлении учащегося с суицидальным поведением важно сочетание оперативности действий и их согласованности. Не допускать спонтанных действий и распространения слухов и домыслов.

2. Чем меньше специалистов поговорит с выявленным ребёнком и его семьей по прояснению ситуации, тем эффективнее может быть построена работа. Разговоры о подробностях ситуации с разными людьми, необходимость говорить несколько раз подряд одно и то же на неприятную тему, значительно повышают сопротивление, агрессию и риск того, что подросток и его родители откажутся от получения необходимой помощи. Оптимальна ситуация, когда ребёнок находится в близком контакте с одним специалистом.