

Памятка по организации мероприятий по профилактике суицидального поведения учащихся (для педагогов общеобразовательных организаций)

По данным Всемирной психиатрической ассоциации, наиболее уязвимыми в отношении самоубийства являются старшие подростки в возрасте от 15 до 19 лет.

Всемирная организация здравоохранения выделяет первичный, вторичный, третичный уровни профилактики, позволяющие снизить количество суицидов среди подростков и молодежи.

Применительно к системе образования **первичная профилактика, или превенция**, направлена на укрепление психического здоровья в целом и проводится со всеми участниками образовательных отношений (дети, родители, педагоги). Объектом первичной профилактики являются люди, не имеющие суицидальных мыслей и намерений, ее цель – минимизация возможного риска возникновения суицидальных намерений в будущем у психологически благополучных субъектов.

Образовательные организации являются наиболее эффективными площадками для проведения профилактических мероприятий, так как педагоги и классные руководители, как лица, имеющие наиболее частый и тесный контакт с обучающимися, обладают уникальным ресурсом для решения отдельных задач первичной профилактики суицидального поведения детей и подростков.

Вторичная профилактика, или интервенция – это поддержка лиц, находящихся в кризисной ситуации. Основная цель вторичной профилактики – помочь человеку с выявленными суицидальными намерениями найти выход из сложившейся ситуации и стабилизировать его психологическое состояние. Главная роль при интервенции отводится специалистам узкого профиля, имеющим соответствующую квалификацию (психологи, психиатры).

Третичная профилактика, или поственция – это помощь, которая оказывается людям, уцелевшим после самоубийства, и их окружению; она также направлена на социально-психологическое сопровождение близких суицидента, предотвращение подражательных суицидов (Приложение 1)

Возможные ресурсы для организации мероприятий по профилактике суицидального поведения учащихся

В общеобразовательной организации разрабатывается план профилактических мероприятий по снижению уровня социально-психологической дезадаптации и суицидального поведения обучающихся. В реализации мероприятий участвуют следующие специалисты общеобразовательной организации:

- педагог-психолог – информационная работа с учителями и родителями, проведение групповых занятий с учащимися, диагностические мероприятия, направление учащихся и их родителей в профильные медико-психологические организации;
- социальный педагог – первичное выявление детей группы риска на основе имеющейся информации о семейной ситуации обучающихся, помощь педагогу-психологу в проведении диагностических мероприятий по выявлению детей с выраженной социально-психологической дезадаптацией, взаимодействие с родителями детей «группы риска»;
- классные руководители – проведение классных часов и/или групповых занятий для улучшения психологического климата в классе (при методической поддержке педагога-психолога), первичное выявление детей группы риска и направление их к педагогу-психологу и/или в профильные психолого-психиатрические организации (совместно с педагогом-психологом).

Функции педагога в профилактике суицидального поведения учащихся

– создание благоприятного климата в классе (укрепление самоуважения и положительной

- самооценки обучающихся, поощрение выражения чувств и эмоций, предотвращение буллинга, информирование о способах получения помощи в трудных ситуациях);
- первичное выявление детей с признаками неблагополучия в эмоциональной, поведенческой, социальной сферах (приложение 2);
 - первичное прояснение ситуации в случае подозрения на наличие риска суицидального поведения (сбор информации; беседа с обучающимся) (приложения 3,4);
 - при подтверждении подозрений о возможном наличии риска развития суицидального поведения необходимо сообщить об этом школьному педагогу-психологу и совместно с ним информировать родителей о наличии возможного риска, а также рекомендовать обратиться к профильным специалистам;
 - при необходимости, совместно с педагогом-психологом продолжать отслеживать динамику социально-психологического состояния учащегося и оказывать ему эмоциональную, психолого-педагогическую поддержку.

Приложение 1

Уровни профилактики социально-психологической дезадаптации и суицидального поведения обучающихся

| Уровень профилактики | Цель | Мероприятие | Целевая группа/ периодичность | Исполнители |
|------------------------------|---|--|---|--|
| Первичная (превенция) | повышение уровня осведомленности о факторах социально-психологической дезадаптации в подростковом возрасте и возможностях снижения ее уровня у учащихся | тематический педагогический совет. Формирование плана профилактики по превенции суицидального поведения учащихся | администрация и педагоги ОО (в начале учебного года) | администрация ОО социальные педагоги педагоги-психологи |
| | | родительское собрание. Информирование родителей учащихся о возможностях получения семьями психологической помощи | родители (в течение учебного года) | |
| | развитие жизнестойкости, формирование сети социальной поддержки и коммуникативных навыков, повышение уровня психологической грамотности учащихся | групповые психологические занятия, направленные на формирование позитивного образа будущего, формирование навыков эффективного преодоления негативных жизненных ситуаций и развитие навыков саморегуляции; профилактика буллинга. | учащиеся (раз в полугодие) | педагоги-психологи |
| | повышение уровня осведомленности о возможностях получения помощи в трудных жизненных ситуациях | информирование об организациях, оказывающих психолого-медико-социальную и иные виды помощи несовершеннолетним и их родителям; предоставление необходимой информации для стендов, Интернет-сайтов и пр., находящихся в постоянном доступе | учащиеся, родители (в течение учебного года) | классные руководители; педагоги-психологи, социальные педагоги |
| | выявление детей с выраженной социально-психологической дезадаптацией | скрининг, направленный на выявление детей с выраженной социально-психологической дезадаптацией | учащиеся (второе полугодие/по мере необходимости) | педагоги-психологи |
| | | наблюдение за психологическим состоянием обучающихся, выявление детей группы риска по маркерам суицидального поведения и с использованием информации о факторах суицидального риска | учащиеся (в течение всего учебного года) | классный руководитель, учителя-предметники |

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| <p>Вторичная (интервенция)</p> | <p>психологическое сопровождение подростка, находящегося в кризисном состоянии;</p> <p>психологическое сопровождение детей из группы риска, выявленной с помощью скрининга и методом наблюдения</p> | <p>решение актуальных проблем подростка, возникших в связи с кризисом;</p> <p>углубленное психологическое обследование обучающихся из группы риска, индивидуальное консультирование семьи и классного руководителя; подготовка рекомендаций по дальнейшему сопровождению</p> | <p>учащиеся (при развитии кризисных состояний/ ситуаций);</p> <p>учащиеся, их родители, педагогический состав, администрация (по результатам скрининга/по мере необходимости)</p> | <p>педагоги-психологи, социальные педагоги</p> |
| <p>Третичная (поственция)</p> | <p>психологическое сопровождение и реабилитация после незавершенной попытки суицида;</p> <p>превенция повторных суицидов при совершенном суициде обучающегося;</p> <p>профилактика развития стрессовых расстройств у пострадавших.</p> | <p>углубленное психологическое обследование подростка после совершенной суицидальной попытки, индивидуальное консультирование семьи;</p> <p>работа с классом с целью предотвращения романтизации и идеализации идеи суицида и/или других негативных паттернов;</p> <p>оказание экстренной и кризисной психологической помощи</p> | <p>учащиеся, их родители, педагогический состав и администрация (незамедлительно после инцидента/ по мере необходимости)</p> | <p>педагоги-психологи</p> |

Основные факторы риска развития суицидального поведения

Суицидальное поведение чаще всего складывается из двух групп факторов: *потенциальных* (создающих почву) и *актуальных* (провоцирующих). Наиболее высокий риск суицидального поведения наблюдается при сочетании наличия факторов риска из обеих групп.

1. Потенциальные факторы суицидального поведения

а) *Предыдущие попытки суицида* – один из основных факторов в предсказании новых суицидальных попыток.

б) *Семейные факторы:*

- психические заболевания в семейной истории, история само убийства или суицидальные попытки в семье;
- пренебрежение и жестокое обращение, насилие в семье;
- низкий социально-экономический статус и образовательный уровень, безработица в семье и, как следствие, недостаточная интеграция ребенка в социум;
- конфликты в семье, частые ссоры между родителями (опекунами), недостаток внимания и заботы о детях в семье, недостаточное внимание к состоянию ребенка (например, из-за нехватки времени);
- алкоголизация, наркомания или другие виды антисоциального поведения родителей;
- частые переезды со сменой места жительства;
- проживание (по разным причинам) без родителей.

в) *Психиатрические нарушения у ребенка:* тревожно-депрессивные расстройства, расстройства личности, нарушения пищевого поведения, психотические расстройства и др.

г) *Личностные особенности:*

- импульсивность, нестабильность настроения;
- перфекционизм (желание делать все идеально, обостренная реакция на критику, совершенные ошибки, недочеты);
- агрессивное поведение, раздражительность;
- неумение преодолевать проблемы и трудности, отсутствие гибкости мышления;
- нестабильная самооценка, идеи переоценки собственной личности с последующим ее обесцениванием;
- самодовольство, излишняя самоуверенность или чувство неполноценности и неуверенности, которое может скрываться за маской надменности, доминирования, отвержения или провоцирующего поведения;
- склонность к тревоге и подавленности, частое плохое настроение;
- отступление от полоролевых стереотипов в поведении, проблемы, связанные с сексуальной ориентацией, и, как следствие, ситуация отвержения своей социальной группой.

2. Актуальные факторы суицидального поведения

- все ситуации, *субъективно* переживаемые как обидные, оскорбительные, несправедливые, глубоко ранящие. Объективная оценка взрослого в данном случае может сильно отличаться;
- депрессивные состояния с переживаниями безнадежности, безысходности, брошенности, ненужности, одиночества;
- крушение романтических отношений, разлука или ссора с друзьями;
- неприятности в семье;
- проблемы с законом;
- запугивание, издевательства (буллинг) со стороны сверстников;
- неспособность справиться с учебной программой, разочарование успехами в школе;
- нежелательная беременность, аборт, заражение болезнью, передающейся половым путем;
- переломные моменты жизни;
- внезапное заболевание, ведущее к нарушению привычной жизнедеятельности;
- распад семьи, развод или уход одного из родителей из семьи, смерть одного из членов семьи;
- употребление алкоголя, ПАВ.

Поведенческие симптомы наличия суицидальных намерений у подростка

- депрессивная симптоматика (ухудшение сна, аппетита; вялость, апатия; потеря интереса к занятиям, раньше доставлявшим удовольствие; нехарактерное снижение активности);
- резкое снижение успеваемости;
- ухудшение поведения в школе, нарушение дисциплины, пропуски занятий, прогулы;
- увеличение потребления (или начало потребления) табака, алкоголя или наркотиков;
- высказывания о нежелании жить, прямые или косвенные: «Скоро это все закончится», «Хорошо бы заснуть и не проснуться» и т.п.
- заинтересованность темой смерти;
- подготовка к совершению попытки (сбор таблеток, изучение информации о способах самоубийства);
- символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей);
- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве;
- другие резкие изменения в поведении.

Факторы, обеспечивающие защиту от суицидального поведения

- *семья*: хорошие, сердечные отношения, поддержка со стороны родных;
- *личностные факторы*: развитые социальные навыки; уверенность в себе; умение обращаться за помощью к окружающим при возникновении трудностей; открытость к мнению и опыту других людей, к получению новых знаний; наличие религиозно-философских убеждений, осуждающих суицид;
- *социально-демографические факторы*: социальная интеграция (включенность в общественную жизнь), хорошие отношения в школе с учителями и одноклассниками.

Как построить разговор с ребенком, находящимся в кризисном (тяжелом эмоциональном) состоянии

Основная задача педагога при разговоре с ребенком, находящимся в кризисном состоянии, – первичное прояснение ситуации и мотивирование на обращение к специалисту (школьному педагогу-психологу, иным специалистам).

В задачи педагога не входит оказание психологической помощи; однако при возникновении ситуации суицидального риска (в т.ч. при суицидальной попытке) на территории школы педагог может оказаться единственным наиболее близким обучающемуся взрослым человеком и должен будет предпринять действия по снижению суицидального риска. Для таких случаев ниже описаны основные принципы и примеры построения беседы с человеком, находящимся в кризисном (тяжелом эмоциональном) состоянии.

Основные принципы разговора с человеком, находящимся в кризисном состоянии

- постараться нормализовать собственное эмоциональное состояние: исключить у себя панику и другие осложняющие реакции.
- уделять все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, расположившись удобно, без напряжения напротив него (не через стол).
- вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет. В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не посматривать на часы, не выполнять какие-либо «попутные» дела.
- учитывать, что нотации, уговаривания, менторский тон речи не эффективны и вредны (это лишь убедит подростка, что взрослый, который с ним разговаривает, его не понимает).
- нельзя приглашать на беседу подростка через третьих лиц (лучше сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, чтобы был повод для встречи). При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался).
- дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

Примеры ведения диалога с человеком, находящимся в кризисном состоянии

| Если подросток говорит: | Рекомендуемые варианты ответа: | Не рекомендуемые варианты ответа: |
|--|--|---|
| «Ненавижу учебу, школу, учителей и т.п.» | – «Кто в твоей жизни сейчас наиболее важен и дорог?» – «Что ты хочешь делать, когда это чувствуешь?» | – «Когда я был в твоём возрасте...» – «Да ты просто лентяй!» |
| «Все кажется таким безнадежным...» | «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь...» | «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе» |
| «Всем было бы лучше без меня!» | – «Кому именно?» – «На кого ты обижен?» – «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит». | «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом» |

| | | |
|----------------------------------|--|---|
| «Вы не понимаете меня!» | «Что я сейчас должен понять. Я действительно хочу это знать» | – «Кто же может понять молодежь в наши дни?» – «Я очень хорошо тебя понимаю» |
| «Я совершил ужасный поступок...» | «Давай сядем и поговорим об этом» | «Что посеешь, то и пожнешь!» |
| «А если у меня не получится?...» | «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное» | «Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!» |

Структура разговора и примеры фраз для первичного прояснения намерений и оказания эмоциональной поддержки

1. Начало разговора: *«Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»*
2. Прояснение намерений: *«Бывало ли тебе так тяжело, что не хотелось жить/хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»*
3. Активное слушание. Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: *«Правильно ли я понял(а), что ...?»*
4. Расширение перспективы: *«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?»*
5. Нормализация, вселение надежды: *«Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».*

Рекомендации классному руководителю, социальному педагогу по ведению беседы при работе с детьми, склонными к суицидальному поведению.

- Разговор должен быть абсолютно спокойным, ни в коем случае нельзя повышать голос. Вы должны показать, что то, что происходит с ребенком для вас важно, и вы готовы помочь. Пример: «Мне кажется, что с тобой что-то происходит - ты не такой, как обычно - грустный, задумчивый, отрешенный... у тебя что-то случилось? Если ты позволишь, я буду рад/рада тебе помочь».
- В то же время разговор должен быть уверенным.
- К разговору стоит подготовиться.
- Следует показать ребенку, что несмотря ни на что, вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями.
- Важной задачей такого разговора является уговорить ребенка обратиться за помощью к школьному психологу-психологу, либо родителям. Это должно так же происходить без сильного давления, но настойчиво.

Если подросток, на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству:

- не отталкивайте его, если он решил поделиться с вами своими проблемами, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к специалистам;
- доверяйте своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности у этого подростка. Подмечайте предупреждающие знаки;
- не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет»;
- дайте знать, что готовы ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы держать все в секрете, если какая-то информация может оказать влияние на его безопасность;
- сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что вы говорите;
- говорите искренне. Постарайтесь установить, насколько серьезна угроза. Помните, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда завершаются попыткой покончить счеты с жизнью. На самом деле подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы;
- попытайтесь узнать, разработан ли у него план действий. Конкретный план – знак действительной опасности;
- убедите подростка в том, что действительно есть человек, к которому можно обратиться за помощью;
- не предлагайте простых решений типа: «тебе сейчас необходимо хорошо выспаться, утром почувствуешь себя лучше»;
- покажите подростку, что вы намереваетесь поговорить о чувствах и не осуждаете его за эти чувства;
- помогите ребёнку осмыслить, как управлять кризисной ситуацией и осознать, что сильный стресс препятствует целиком осознать ситуацию. Ненавязчиво предложите найти некое решение;
- окажите помощь в поиске людей или места, которые бы снизили переживаемый стресс. При любой возможности влияйте так, чтобы немного уменьшить давление.
- помогите подростку осмыслить, что присутствующее чувство безопасности не будет постоянно.

Список использованных источников.

1. Амбрумова А. Г. Психология самоубийства // Мед.помощь 1994. – №3. – С. 15-19.
2. Погодин И.А. Суицидальное поведение: психологические аспекты: учебное пособие. – М.: Флинта: МПСИ, 2008. – 336 с.
3. Соловьева Д.Ю. Программа профилактики суицидального поведения для учащихся 5-11 классов // Справочник педагога-психолога. – 2015.- № 1 – С.69-80
4. Соловьева Д.Ю. Программа профилактики суицидального поведения для учащихся 5-11 классов // Справочник педагога-психолога. – 2015.- № 6 – С.34-46
5. Синягина Н.Ю. К вопросу о детском суициде и путях его профилактики средствами образования // Справочник педагога-психолога. – 2014.- №3 – С.70-78.
6. Синягина Н.Ю. Психологическая характеристика детского суицида и пути его профилактики // Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики. Сборник материалов международной научно-практической конференции. / Сост. и науч. ред. Н.Ю. Синягина, Н.В. Зайцева, Е.Г. Артамонова. - М.: АНО «ЦНПРО», 2013. – С. 89-99. [Электрон. ресурс] – Режим доступа: http://cipv.ru/images/all1/pdf_2012/Sbornik_materialov.pdf
7. Сборник памяток для администрации, педагогов, классных руководителей образовательных организаций по профилактике суицидального поведения среди обучающихся. Под общей редакцией Вихристюк О.В. // Москва, 2015