



Профилактика суицидального риска в образовательном учреждении

(методические рекомендации и
алгоритм действия для работников
образовательных учреждений)

Автор:

руководитель отдела психолого-педагогической
профилактики правонарушений и зависимого
поведения детей и подростков, социальный педагог
Ремус Светлана Юрьевна





Цель:

**совершенствование
профессиональной
компетентности педагогов
в организации работы по
профилактике
суицидального поведения
обучающихся.**

Симптомы суицидального поведения

- Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях.
- Появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете.
- Попытки ребенка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но, как правило, говорит о моральном дискомфорте ребенка.
- Разговоры и размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия. Ни в коем случае нельзя оставлять такие заявления без внимания и не подшучивать над ними. Необходимо выяснить причину подобного настроения и убедить ребенка в обратном.
- Даже музыка или живопись могут послужить симптомами для взрослых о том, что что-то не так. Следует обращать внимание на то, какую музыку слушает ребенок.
- Тщательно маскируемые попытки ребенка попрощаться с окружающими – непривычные разговоры о любви к ним, попытки закончить все свои дела как можно быстрее.
- Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям, близким.
- Резкое изменение настроения, эмоциональная неуравновешенность, аффективные реакции.
- Обсуждение способов суицида, поиск одобрения самоубийц.
- Прямые угрозы покончить с собой.

Поведенческие маркеры:

- Тоскливое выражение лица.
- Склонность к нытью, капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания, слезливость.
- Скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость.
- Брюзжание, неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих.
- Гипомимия (повышенная, часто неестественная мимика).
- Амимия (отсутствие мимических реакций).
- Тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость или отсутствие ответов.
- Ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания.
- Общая двигательная заторможенность или бездеятельность, адинамия (все время лежит на диване).
- Двигательное возбуждение.
- Склонность к неоправданно рискованным поступкам.
- Чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, «бесчувственность».
- Тревога беспредметная (немотивированная), тревога предметная (мотивированная).
- Ожидание непоправимой беды, страх немотивированный, страх мотивированный.
- Постоянная тоска, взрывы отчаяния, безысходности, усиление мрачного настроения, когда вокруг много радостных событий.
- Пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого.
- Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем.
- Активное взаимодействие с окружающими (стремление к контакту, поиски сочувствия, обращение за помощью к врачу) либо нелюдимость, избегание контактов с окружающими
- Самоповреждающее поведение.



Словесные маркеры (высказывания ребенка):

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!».
- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»).
- Уверения в своей беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.).
- Прощания.
- Самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство, это естественный отбор, то почему же я не убьюсь, наконец?» и т.п.).
- Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).



Что могут увидеть родители: в первую очередь изменения настроения, питания, изменения сна, изменения в отношении к своей внешности, самоизоляцию, интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете и т.п.), нежелание посещать кружки, школу (в том числе учащение прогулов), серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.).

Что могут увидеть педагоги: изменение внешнего вида, самоизоляцию в урочной и внеклассной деятельности, ухудшение работоспособности, небрежное отношение к своим школьным принадлежностям (при том, что ранее было другое), частые прогулы (отсутствие на определенных уроках), резкие и необоснованные вспышки агрессии, рисунки по теме смерти на последних страницах тетрадей, тема одиночества, кризиса, утраты смысла в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла и т.п.

Что могут увидеть сверстники: самоизоляцию, резкие перепады настроения (несвойственные подростку ранее), повышенную агрессивность, аутоагрессию (в том числе в высказываниях), изменения внешнего вида, интерес к теме смерти (способам самоубийства), уныние, изменение интересов и т.п. Кроме названных, источниками информации могут стать дневники подростка, его, стихи, ЖЖ (живой журнал) в Интернете и др.

Организация профилактической работы по предупреждению суицидального поведения обучающихся образовательных организаций



Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса, направленное на профилактику суицидального поведения обучающихся – это, прежде всего, предупреждение возникновения проблем развития личности, профилактика рискованного поведения, помощь в решении актуальных задач социализации (учебные трудности, нарушения эмоционально-волевой сферы, проблемы со сверстниками, педагогами, родителями и т.п.).

Основные направления профилактики суицидального поведения в разных возрастных группах

1- 4 класс

Психологические
особенности возрастной
группы

Адаптация к среднему звену.
Активизация интереса
к коллективной деятельности.

На что необходимо обратить
внимание педагогам

Коррекция детской застенчивости;
развитие эмоциональной сферы ребенка.



Основные направления профилактики суицидального поведения в разных возрастных группах

5 класс

**Психологические
особенности возрастной
группы**

**Становление и развитие самооценки
учащихся; в 9 лет, как правило,
проявляется интерес к смерти**

**На что необходимо обратить
внимание педагогам**

**В этом возрасте самооценка слегка
завышена. Рискованные поступки могут
совершаться из-за интереса в смерти**



Основные направления профилактики суицидального поведения в разных возрастных группах

7-8 класс

Психологические особенности
возрастной группы

**Резкое падение самооценки;
повышение агрессивности,
тревожности, ранимости,
неадекватности реагирования в
общении.**

На что необходимо обратить
внимание педагогам

**Развитие навыков общения, формирование
навыков саморегуляции; первичное
исследование сферы профессиональных
интересов.**



Основные направления профилактики суицидального поведения в разных возрастных группах

9 класс

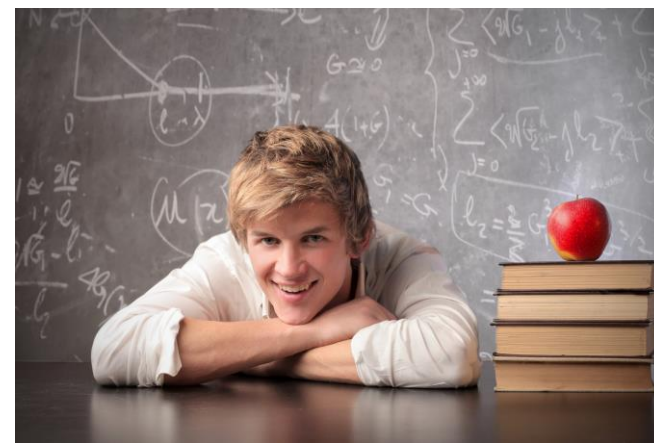
Психологические особенности возрастной группы

Активация сферы профессиональных интересов; рост потребностей психологических знаний о себе; поиск цели и смысла жизни, конфликт «отцов и детей».



На что необходимо обратить внимание педагогам

Психологическая, педагогическая подготовка к профильному выбору. Обучение построению жизненных перспектив и планов с учетом психологических знаний о себе.



Основные направления профилактики суицидального поведения в разных возрастных группах

10-11 класс

Психологические особенности возрастной группы

Профессиональное самоопределение, раздумье о любви, о семейных отношениях. Юношеский максимализм, идеализм, высокий уровень критики жизненного устройства, радикальность мнений и поступков. Появление собственной философии. Отношение к жизни и её смыслу.

На что необходимо обратить внимание педагогам

Нетрадиционные педагогические, психологические приемы обучения, общения, воспитания. Готовность педагога помочь найти ответы на вопросы, которые ставят учащиеся.

Алгоритм работы специалистов образовательной организации на этапе общей профилактики суицидального поведения обучающихся



Основные принципы профилактики суицидальных мыслей, намерений и попыток

- **Формирование у ребенка и подростка позитивного восприятия окружающего мира, формирование оптимистичных тенденций в характере подростка.**
- **Развитие умения переключать психическую энергию подростка с деструктивного на конструктивное направление.**
- **Выявление зоны наибольшего проявления интересов и увлечений подростка, чтобы направить туда его внимание, время и энергию.**
- **Формирование антисуицидальных факторов личности подростка. Антисуицидальные факторы личности - это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений.**

Уровни профилактики суицидального поведения обучающихся в образовательной организации



Алгоритмы действий и задач для педагогов-психологов, социальных педагогов, классных руководителей, администрации образовательных учреждений, согласно уровню профилактики.

1 уровень

Общая профилактика



Цель:
повышение групповой
сплоченности ученического и
педагогического коллектива,
оптимизация психологического
климата.

Педагог-психолог

1 уровень

- Мониторинг социально-психологических особенностей обучающихся образовательной организации.
- Информирование педагогического коллектива и руководителей образовательной организации по результатам психодиагностического обследования, мониторинга.
- Индивидуальная работа с классными руководителями по анализу социально-психологических особенностей обучающихся, выдача рекомендации по оптимизации общения с обучающимися.
- Наблюдение за протеканием адаптационного периода во вновь сформированных классах, у вновь поступивших в образовательную организацию обучающихся.
- Тренинги сплочения классных коллективов и построения эффективного взаимодействия.
- Проведение мероприятий для оптимизации психологического климата в образовательной организации.

Заместитель директора по УВР ГБОУ

1 уровень

- Составление социального портрета коллектива обучающихся образовательной организации.
- Корректировка плана воспитательной работы образовательной организации с учетом рекомендаций психолога.
- Организация работы кружков и спортивных секций.
- Отслеживание реализации плана воспитательной работы.
- Организация работы совета профилактики, МО классных руководителей, органов ученического самоуправления.
- Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов подростка.

Социальный педагог, классный руководитель



1 уровень

- Изучение и составление социального портрета классных коллективов.
- Организация воспитательной работы в классных коллективах с учетом рекомендаций психолога.
- Привлечение обучающихся к участию в работе кружков и спортивных секций, в подготовку и проведение внеклассных мероприятий.
- Поиск контакта и оказания помощи обучающимся.
- Включение в планы воспитательной работы тренингов по сплочению коллектива.

2 уровень

Первичная профилактика суицидального поведения



Цель:

**предупреждение потенциально
возможных ситуаций, связанных
с суицидальной проблематикой в
образовательной организации.**

2 уровень

Педагог-психолог



1
уровень

2 уровень

- Выявление обучающихся, требующих психолого-педагогической поддержки («группа риска»).
- Проведение индивидуальных и групповых занятий по развитию социально-психологических навыков, навыков общения, снятия эмоционального напряжения, развитию фрустрационной толерантности и др.
- Проведение обучающих тренингов для педагогов и родителей по повышению компетентности в области распознавания суицидального риска, путях действия в кризисных ситуациях.
- Работа с семьей подростков, попавших в трудную жизненную ситуацию или испытывающих кризисное состояние.
- Разработка информационных буклетов для родителей и педагогов.
- («Как распознать острое кризисное состояние», «Как помочь подростку в трудной жизненной ситуации» и т.д.).

2 уровень

**Заместитель
директора по УВР
ГБОУ**

1

уровень

2 уровень

- Организация обучения педагогических работников действиям в кризисных ситуациях.
- Организация контроля посещаемости занятий.
- Организация взаимодействия субъектов профилактики правонарушений несовершеннолетних.

2 уровень

**Социальный педагог,
классный
руководитель**

1

уровень

2 уровень

- 1. Информирование педагога-психолога о выявлении факторов суицидального риска среди обучающихся.
- 2. Оперативное информирование заместителя директора по УВР и педагога-психолога по выявленным психотравмирующим ситуациям в классных коллективах.
- 3. Оказание помощи в учебе обучающимся с низкой успеваемостью, контроль посещаемости занятий.

3 уровень

Вторичная профилактика суицида



Цель:

**предотвращение суицидальных
действий, снятие острого
кризиса.**

3 уровень

Педагог-психолог

Первоочередные (начальные) задачи психолога при незначительном риске суицида:

1. Педагог-психолог должен предложить подростку эмоциональную поддержку.
2. Проработать суицидальные чувства.
3. Сфокусировать внимание на сильных сторонах подростка.
4. Направить к психотерапевту (психиатру).
5. Встретиться через определенное время и наладить постоянный контакт.



1
уровень

The diagram is a pyramid divided into three horizontal sections. The top section is light blue and contains the text '1 уровень'. The middle section is dark blue and contains the text '2 уровень'. The bottom section is green and contains the text '3 уровень'.

2 уровень

3 уровень

3 уровень

Педагог-психолог

Задачи психолога при наличии риска средней степени.

1. Предложить подростку эмоциональную поддержку.
2. Проработать суицидальные чувства.
3. Укрепить желание жить (через амбивалентные чувства).
4. Обсудить альтернативы самоубийства.
5. Заключить контракт.
6. Направить к психотерапевту (психиатру) как можно скорее.
7. Связаться с семьей, друзьями.



1
уровень

The diagram is a pyramid divided into three horizontal sections. The top section is light blue and contains the text '1 уровень'. The middle section is dark blue and contains the text '2 уровень'. The bottom section is green and contains the text '3 уровень'.

2 уровень

3 уровень

3 уровень

Педагог-психолог



Задачи психолога при наличии высокого риска суицида.

1. Постоянно оставаться с подростком, не оставляя его ни на минуту.
2. При необходимости удалить орудия самоубийства.
3. Заключить контракт.
4. Немедленно связаться с психиатром или опытным врачом, вызвать «скорую помощь» и организовать госпитализацию.
5. Информировать семью.
6. Для педагогов необходимо организовать индивидуальные и групповые консультации, целью которых будет разработка стратегии взаимодействия с группой риска на период преодоления кризисной ситуации. Для родителей — индивидуальные консультации.

3 уровень

Педагогические работники и администрация образовательной организации

1
уровень

2 уровень

3 уровень

- Если вы заметили симптомы суицидального поведения или если вам другие обучающиеся сообщили о признаках суицидальной опасности у конкретного ребенка или подростка необходимо привести его на прием к педагогу-психологу образовательной организации.
- О любых изменениях эмоционального состояния обучающихся сообщать педагогу-психологу образовательной организации.
- Организацию педагогического воздействия на обучающихся всех «групп риска» необходимо осуществлять после консультации педагога-психолога.

Общие рекомендации педагогическим работникам по взаимодействию с ребенком или подростком с признаками суицидальной опасности!

- **Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка в состоянии душевного кризиса. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами. Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным.**
- **Дайте понять, что хотите поговорить с ребенком о чувствах и не осуждаете его за то, что он эти чувства испытывает. Будьте внимательным слушателем. Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают, не настроены, принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят.**

Общие рекомендации педагогическим работникам по взаимодействию с ребенком или подростком с признаками суицидальной опасности!

- **Оцените серьезность намерения и силу чувств ребенка. Если он уже имеет конкретный план самоубийства, ситуация более тревожна, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.**
- **Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве.**
- **Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным, обидам и жалобам ребенка.**
- **Не спорьте Это сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают еще большую подавленность.**

Общие рекомендации педагогическим работникам по взаимодействию с ребенком или подростком с признаками суицидальной опасности!

- Не бойтесь прямо спросить, не думает ли ваш собеседник о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос нечасто приносит вред: он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства. В большей части случаев подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.

Во время беседы о суициде человека необходимо убедить в следующем:

- а) тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент, является временным;
- б) его жизнь нужна родным, близким, друзьям, и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом.



Общие рекомендации педагогическим работникам по взаимодействию с ребенком или подростком с признаками суицидальной опасности!



- Поддерживайте ребенка во всем и будьте настойчивыми. Установите заботливые взаимоотношения. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией.
- Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и заинтересованности в его судьбе, наша готовность помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите подростка в том, что, приняв вашу помощь, он сделал верный шаг.
- Помогите подростку понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, что переживаемое им в последнее время чувство безнадежности не будет длиться вечно.

Общие рекомендации педагогическим работникам по взаимодействию с ребенком или подростком с признаками суицидальной опасности!

- **Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь.**
- **Для того чтобы показать человеку, что окружающие заботятся о нем, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый суицидальный контракт — попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения. Как это ни странно, такое соглашение может оказаться весьма эффективным.**
- **Обратитесь за помощью к специалистам.**
- **Утверждения, что кризис уже миновал, не должны ввести Вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к мыслям о нем.**

4 уровень

Третичная профилактика



Цель:

организация и проведение мероприятий, снижающих последствия и уменьшающие вероятность парасуицида, социальная и психологическая реабилитация суицидента и его социального окружения.

4 уровень

Педагог-психолог



- Определение постсуицидального состояния у подростка.
- На основании результата разработка шагов социально-психологического сопровождения (в том числе необходимость обращения к врачам).
- Участие в работе ППК (психолого-педагогической комиссии) по суицидальному случаю.
- Индивидуальная коррекционная работа с близкими суицидента.
- Организация групповой работы в классе, где учился суицидент.
- Включение друзей суицидента в групповую работу с целью восстановления навыков адаптации (коммуникативный тренинг или тренинг фрустрационной толерантности).
- Организация консультаций для включенных в случай педагогов, родителей и подростков.
- Мониторинг состояния подростка (метод наблюдения, метод интервью, метод опроса).
- В случае необходимости, психолог участвует в психологическом обеспечении траурных мероприятий, что позволяет оценить эмоциональное состояние участников церемонии и оказать им экстренную психологическую помощь.
- В целях локализации распространения слухов психологу необходимо совместно с администрацией ОО подготовить грамотно составленную информацию по происшествию, которая в случае необходимости будет представлена в СМИ.

4 уровень

Педагогические работники и администрация образовательной организации



- Социальному педагогу, классным руководителям, в чьих классах учатся подростки, состоящие с суицидентом в близких отношениях, вести целенаправленное наблюдение за их эмоциональным состоянием в течение 2 месяцев.
- Другам и учащимся должно быть разрешено посещение похорон, но они не должны нести гроб во избежание вторичной травматизации.
- Недопустимо уверять в причастности к самоубийству окружающих подростков.
- Продолжать работу с друзьями суицидента на протяжении всего срока, пока они нуждаются в помощи, поддерживая в них надежду на облегчение в будущем.
- Недопустимо принятие каких-либо дисциплинарных мер по отношению к друзьям суицидента.

4 уровень

Педагогические работники и администрация образовательной организации



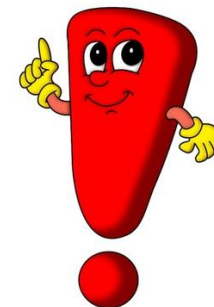
- Сообщить педагогу-психологу о происшествии. Информировать педагога-психолога об особенностях суицида.
- Администрации учреждения содействовать педагогу-психологу в немедленном выявлении обучающихся и педагогических работников, состоящих с суицидентам в близких отношениях.
- При проведении следственных мероприятий на территории образовательной организации необходимо обеспечить психологическое сопровождение участников образовательной среды, задействованных в этих мероприятиях.
- Администрации учреждения обеспечить явку на консультацию к педагогу-психологу обучающихся и педагогических работников, состоящих с суицидентом в близких отношениях.
- В 1-2 день после известия о происшествии организовать групповое занятие в классе, где учился суицидент. Ведущий группы - педагог-психолог. В работе группы участвуют классный руководитель, социальный педагог, завуч.

Обратите внимание!!!

Обсуждение с несовершеннолетними суицидальных случаев допустимо лишь в порядке третичной профилактики. При организации третичных профилактических мероприятий в образовательной организации после совершения фатального суицида большое значение имеет помощь знакомым самоубийцы в преодолении боли и для предотвращения подражания и имитации.

Беседы с подростками дают возможность поговорить об умершем, снять запрет на обсуждение причин самоубийства, предотвратить его последующую идеализацию и романтизацию.

**ВНИМАНИЕ!
ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ!**



Важно информировать обучающихся об имеющихся кризисных психологических службах, телефонах доверия:

- **8-800-2000-122** (круглосуточно) - Всероссийская служба детского телефона доверия.
- **004** (круглосуточно, анонимно) - Городской мониторинговый центр (психолог для детей и подростков).
- **576-10-10** (круглосуточно, анонимно) - Кризисная психологическая помощь для детей и подростков.
- **251-00-33** (круглосуточно, анонимно) - Телефон доверия консультативно-диагностического центра репродуктивного здоровья подростков «Ювента».
- **8-800-25-000-15** (по будням, с 9:00 до 18:00, обеденный перерыв с 13:00 до 14:00) — Линия помощи «Дети онлайн» (любые виды помощи и консультаций для детей, которые столкнулись с опасностью или негативной ситуацией во время пользования Интернетом или мобильной связью: виртуальное преследование, домогательство, грубость, шантаж, мошенничество, несанкционированный доступ к ПК, нежелательный контент и т.д.).
- **272-44-62** (по будням, с 9:00 до 17:00) – ППМС-центр «Развитие» Центрального района Санкт-Петербурга.



**ВАЖНАЯ
ИНФОРМАЦИЯ!**

Недопустимо открытое прямое публичное обсуждение с несовершеннолетними суицидальных случаев, которые совершены детьми и подростками, не знакомыми участникам обсуждения. Зачастую цена подобных мероприятий (собрания, классные часы) – жизнь кого-то из подростков, так как в подростковой среде возможно повторение суицидальных попыток по механизму подражания, заражения, протестной реакции и др.



Правила общения с обучающимися:

Не обижайте и не унижайте ученика.

Доверяйте ему и воспринимайте, как самостоятельную личность со своим мнением и желанием.

Как можно чаще ведите с учеником «разговоры по душам».

Создавайте «ситуацию успеха» для ученика.

Повышайте самооценку ученика, ведь заниженная самооценка ведёт к тревожности, замкнутости, неуверенности, комплексу неполноценности.

Покажите ученику, что он вам небезразличен, пусть он почувствует себя любимым. Убедите его, что безвыходных ситуаций не бывает, что все беды – временны



СПАСИБО

