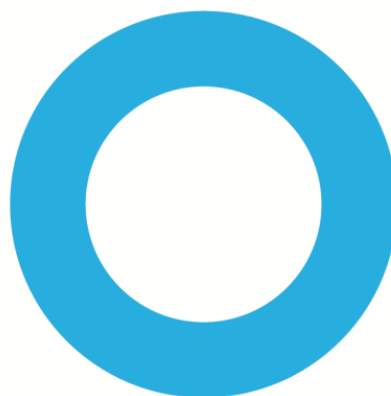


Тамбовское областное государственное образовательное автономное учреждение дополнительного профессионального образования «Институт повышения квалификации работников образования»

Тамбовское областное государственное бюджетное учреждение «Центр психолого-медико-педагогической диагностики и консультирования»

**Профилактика
суицидального поведения несовершеннолетних
в образовательной среде**
Методические рекомендации



Образование

2018 НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ 2024

Тамбов, 2019

УДК
ББК 88.8

Рецензенты:

Паршукова С.В., доцент кафедры педагогики и психологии ТОГОАУ ДПО ИПКРО, к.п.н.

Солнцева И.В., исполняющий обязанности директора ТОГБУ «Центр психолого-медико-педагогической диагностики и консультирования»

Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних в образовательной среде: Методические рекомендации / Авторы-составители: Каньшина А.К., Поздникина М.И., педагоги-психологи ТОГБУ «Центр психолого-медико-педагогической диагностики и консультирования»; Кудимова А.П., заместитель директора ТОГБУ «Центр психолого-медико-педагогической диагностики и консультирования». – Тамбов: ТОИПКРО, 2019. - __ с.

Методические рекомендации содержат описание этапов организации работы специалистов психолого-педагогического сопровождения по профилактике суицидального поведения в образовательной среде. В пособии представлены рекомендации педагогам по предупреждению самоубийств среди обучающихся, дан алгоритм действий работников образовательной организации при попытке суицида, а также рекомендации для родителей по выявлению угрозы суицидального риска у несовершеннолетнего.

Методические рекомендации предназначены для специалистов психолого-педагогического сопровождения (руководителей, педагогов, социальных педагогов, психологов) с целью совершенствования их профессиональной компетентности в области профилактики суицидального поведения несовершеннолетних. Данные рекомендации могут быть также использованы для организации профилактической работы с родителями обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	
I.Организация системы работы по профилактике суицидального поведения в образовательной среде.....	
II.Рекомендации педагогам по предупреждению самоубийств среди обучающихся.....	
III.Алгоритм действий работников образовательной организации при попытке суицида.....	
IV.Рекомендации родителям по профилактике суицида.....	
Список литературы.....	
Приложения.....	
1 Примерные вопросы для оценки риска суицида	
2 Распознавание суицидента. Ключи к суициду.	
3 Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фергюсона	
4 Типовая карта методики САН	
5 Рекомендации подростку по предотвращению суицида среди сверстников	
6 Рекомендации для тех, кто рядом с человеком, склонным к суициду	
7 Рекомендации для педагогов, столкнувшихся с подростком, демонстрирующим признаки суицидального поведения	
8 Требования к проведению беседы с подростком, размышляющим о суициде	
9 Памятка «Правила общения при конфликте с ребенком»	
10 В помощь родителям: некоторые слова-маркеры по суицидальной настроенности несовершеннолетних в Интернет-пространстве	
11 Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков (опросник для родителей)	
12 Памятка для родителей по профилактике суицидов у подростков	

ВВЕДЕНИЕ

Одна из острейших проблем современного российского общества – проблема суицидального поведения среди подростков и молодежи. По данным Всемирной организации здравоохранения, Россия находится на третьем месте по количеству завершенных зарегистрированных суицидов и на первом месте по числу суицидов среди молодежи (14–24 года).

Самоубийство подростка – результат того, что крик о помощи не был услышан вовремя. Но, кроме того, – это поступок, при помощи которого юноша или девушка пытается привлечь к себе внимание.

В связи с глобализацией и проникновением информационных технологий во все сферы жизни современного подростка, информация, несущая деструктивное влияние во внутренний мир человека, еще не готового воспринимать эту информацию критически, оказывается не просто доступной, столкновения с ней практически невозможно избежать. Информация о суициде, накладываясь на нервно-психическое истощение, связанное с увеличением темпа жизни в современном обществе и нарастанием требований к подрастающему поколению, побуждают ребенка принять не самое обдуманное решение.

Исследователи считают, что период юности сам по себе создает стрессовый климат, в котором более вероятно совершение попытки суицида. Период юности зачастую связан с конфликтами, ощущением депрессии, напряжением и проблемами в школе и дома. Подростки, как правило, более чувствительно, более сердито и импульсивно реагирует на события, чем люди из других возрастных групп. Наконец, внушаемость подростков и их стремление подражать другим, в том числе тем, кто пытается покончить с собой, может создать почву для совершения суицида.

Данные методические рекомендации разработаны с целью совершенствования профессиональной компетентности в области профилактики суицидального поведения несовершеннолетних специалистов психолого-педагогического сопровождения (руководителей, педагогов, социальных педагогов, психологов). Данные рекомендации могут быть также использованы для организации профилактической работы с родителями обучающихся. Методические рекомендации содержат описание этапов организации работы специалистов психолого-педагогического сопровождения по профилактике суицидального поведения в образовательной среде. В пособии представлены рекомендации педагогам по предупреждению самоубийств среди обучающихся, дан алгоритм действий работников образовательной организации при попытке суицида, а также рекомендации для родителей по выявлению угрозы суицидального риска у несовершеннолетнего.

При создании методических рекомендаций были использованы материалы Банникова Г.С. Гаязовой Л.А., Миллер Л.В., Сухаревой О.А. Шмачилина-Цибенко С.В..

I. Организация системы работы по профилактике суицидального поведения в образовательной среде

В образовательном учреждении подростки проводят большую часть дня, поэтому оно является идеальной средой для проведения программы предотвращения суицидального поведения и суицида. Большая нагрузка в этом направлении ложится на педагога-психолога учреждения.

Профилактической работой необходимо охватить все уровни формирования суицидального поведения несовершеннолетних, а также сформулировать цели и продумать систему мер по предупреждению суицидального поведения.

Цель работы по профилактике суицида в образовательной среде является систематизация мер, предпринимаемых в образовательном учреждении без понимания всего диапазона возможных ситуаций, связанных с проблемой суицида.

Принципы работы:

– принцип ценности личности, включающий в себя ценность каждого участника процесса образования;

– принцип уникальности личности – признание индивидуальности каждого участника образовательного процесса;

– принцип приоритета личностного развития, заключается в том, что обучение является не самоцелью, а средством развития личности каждого ребенка;

– принцип ориентации на зону ближнего развития каждого обучающегося;

– принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

Ожидаемый результат - социальная и психологическая защита обучающихся, снижение количества детей с девиантным поведением и исключение суицидальных попыток, организация работы по оптимизации детско-родительских взаимоотношений.

Этапы профилактической работы

Первый уровень – общая профилактика

Цель: повышение сплоченности классного коллектива, всех обучающихся в школе.

Мероприятия:

- создание общешкольных программ психического здоровья, здоровой среды в школе;
- формирование у детей чувства заботы, уюта, любви;
- организация внеклассной воспитательной работы;
- разработка эффективной модели взаимодействия семьи и школы, включая все сообщество.

Учащиеся, которые ощущают себя частью школы, чувствующие, что у них есть близкие люди в школе, намного реже думают или пытаются совершить самоубийство.

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- изучение психолого-педагогических особенностей и статуса каждого учащегося с целью проведения своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении;
- формирование системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных категорий в воспитательно-образовательном процессе, а также в период трудной жизненной ситуации (составление программы или плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся);
- привлечение заинтересованных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи, защиты законных прав и интересов несовершеннолетнего;
- формирование позитивного Я-образа, уникальности и неповторимости собственной личности и личности других людей;
- привитие установленных в обществе социальных норм поведения, воспитание милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

Второй уровень – первичная профилактика

В большинстве случаев, у детей и подростков, переживающих стресс и/или подвергающихся риску суицидального поведения, существуют еще и проблемы общения, т.е. неспособность или невозможность обсуждения с кем-либо возникших проблем. Поэтому с этими подростками, юношами и девушками, в первую очередь, следует установить диалог.

Первым шагом в предотвращении суицидального поведения всегда является доверительное общение. Диалог с человеком во время суицидального кризиса является необычайно важным. Отсутствие доверительного общения и обусловленное этим нарушение взаимодействия между людьми приводит к негативным последствиям:

Возникает ситуация, когда молчание и нарастающая напряженность в отношениях не позволяют сделать ничего полезного для подростка. Зачастую

причиной отсутствия диалога являются ложные опасения взрослого, что обсуждение с ребенком или подростком его суицидальных мыслей и высказываний может спровоцировать его на совершение суицидального акта.

Цель: выделение детей группы суицидального риска; сопровождение детей и их семей с целью предупреждения суицида.

Мероприятия:

- диагностика суицидального поведения
- индивидуальные и групповые занятия, направленные на формирование умения регулировать своё поведение;
- воспитание у ребёнка чувства защищённости, его способности быть счастливым; поиска социальной поддержки, принятие её, повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии;
- классные часы, круглые столы, информационные стенды;
- разработка алгоритма действий в случае самоубийства, в который включаются действия по выявлению учащегося группы риска, действия при угрозе самоубийства и после самоубийства.

Задачи педагога-психолога:

- выявление детей «группы риска»;
- работа с семьей обучающегося, попавшего в трудную жизненную ситуацию или находящегося в кризисном состоянии;
- оказание экстренной помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния;
- сопровождение детей и подростков группы риска с целью предупреждения суицида: терапия кризисных состояний, формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию подростками себя и позволяющих эффективно преодолевать напряжённые ситуации;
- работа с семьей ребенка, находящегося в трудной жизненной ситуации или в кризисном состоянии;
- изучение отечественной и зарубежной литературы по данному направлению с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование полученной информации в работе с педагогами и родителями;
- повышение осведомленности педагогов, родителей и учащихся об особенностях суицидального поведения подростков, факторах риска и возможных путях выхода из данной ситуации;

С педагогами должна проводиться просветительская и консультативная работа по вопросам дезадаптивного поведения детей и подростков, в том числе суицидального, сообщается информация о мерах профилактики суицида среди детей и подростков.

Родителей необходимо познакомить с причинами, факторами, динамикой суицидального поведения, подготовить рекомендации о том, как заметить надвигающийся суицид, что делать, если у ребенка замечены

признаки суицидального поведения, куда можно обратиться с данной проблемой.

- разработка общего плана действий с учётом созданной системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе (составленной программы или плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся);

- формирование своей позиции и алгоритма действий при выявлении учащегося группы риска, при угрозе учащегося закончить жизнь самоубийством, и в ситуации самоубийства.

Третий уровень – вторичная профилактика

Цель: предотвращение суицида.

Мероприятия

1. Оценка риска суицида.

Определение формы реализации суицидальных действий:

- истинный (у подростка есть действительно твёрдые намерения совершить самоубийство, выработан чёткий план, имеется средство совершения самоубийства. Чаще всего попытки удаются, если подростку кто-то препятствует, то происходит повтор);

- аффективный или чувствительный (возникает под влиянием сиюминутных сильных чувств. Если попытка самоубийства не удаётся, то скорее всего, повтора не будет);

- демонстративный (основная цель – привлечь к себе внимание. Попытки могут повторяться многократно, почти никогда (если только дело случая) не заканчиваются самоубийством).

Задачи педагога-психолога:

- педагог-психолог может выступить в роли консультанта, решиться вступить в контакт с учащимся, который угрожает покончить жизнь самоубийством, отговорить его от этого шага;

- психолог входит в состав группы по предотвращению самоубийства.

2. Оповещение родителей. Направление их на консультацию к врачу суицидологу психоневрологического диспансера.

3. Информирование администрации школы и членов группы по предотвращению самоубийства, относительно стратегий и плана работы.

Задачи педагога-психолога на данном этапе должны быть чётко определены и проработаны.

Кризисное вмешательство при высоком риске суицида

В случае выявления высокого риска потенциального суицида у одного или нескольких учащихся педагог-психолог образовательного учреждения:

1. Информировать о суицидальных намерениях учащегося узкий круг лиц, которые могут повлиять на принятие мер по снижению риска (администрацию, классного руководителя, родителей). Согласовывает с ними дальнейшие действия.

2. Осуществляет кризисную психологическую помощь подростку с суицидальными намерениями. При необходимости, согласовывает свои действия с другими специалистами.

Четвертый уровень – третичная профилактика

Цель: снижение последствий и уменьшение вероятности дальнейших случаев суицида, социальная и психологическая реабилитация суицидентов.

Мероприятия

1. Информирование педагогов, учащихся, их родителей, оказание психологом консультативной помощи, внимание к состоянию эмоционального климата в школе и его изменениям.

Задачи педагога-психолога:

– оказание экстренной психологической помощи, снятие стрессового состояния у очевидцев происшествия (дети, педагоги).

2. Направление на консультацию к врачу суицидологу, медицинскому психологу.

II. Рекомендации педагогам по предупреждению самоубийств среди обучающихся

Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие рекомендации помогут изменить ситуацию:

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьёзность намерений и чувств ребёнка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства – ситуация более острая, чем если бы эти планы расплывчаты и неопределённые.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьёзные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. 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 находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации: — *Похоже у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?* (Так можно завязать разговор о проблемах подростка).

6. Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребёнок может почувствовать облегчение после разговора, но вскоре опять вернётся к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы.

7. Человеку в состоянии психологического кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.

8. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность.

9. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психологу, врачу). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

Как можно помочь подростку с суицидальными наклонностями

Не стоит доверять и распространенному мифу о том, что «кто говорит о самоубийстве, никогда этого не сделает». Иногда заявление о возможном суициде может быть и демонстрацией, но может быть и **криком о помощи**, причем сорвавшимся случайно. И неспециалисту «диагноз» здесь поставить очень сложно.

Важно помнить, что часто человеку в состоянии острого кризиса надо просто выговориться – эмоции требуют выхода. Ведь, возможно, он не может доверить свои чувства кому-то близкому. Так что искренний интерес, проявленное участие или просто терпеливое, безоценочное выслушивание способно спасти от самоубийства ещё одного человека.

Если ваш ученик начал вести себя слишком рискованно – это тоже повод прислушаться к его проблемам. Ничего, что он вполне может быть сильной личностью – может, ему просто не хватает душевного тепла и понимания? Учтите, что скрытый суицидент чаще всего сам вам никогда не пожалуется.

Людям, склонным к демонстративному суициду, необходимо показать, что вовсе не обязательно значимая личность, объект внимания, среагирует именно так, как хочет того суицидент: возможно, любимый вовсе не будет убиваться над могилой, а весь мир вовсе не будет терзать себя чувством вины. И проверить это лично он уже не сможет. Стоит ли рисковать жизнью, чтобы только попытаться «кому-то что-то доказать»? Лучше всего попытаться выйти на диалог конструктивными методами, а такие методы существует в любой ситуации.

Очень сложно отговорить человека от суицида, упирая на его чувство долга: нельзя причинять боль родителям, нельзя бросать близких, ты не имеешь на это права... Такое давление может лишь подтолкнуть к роковому шагу: мол, я настолько уже ничего не значу, что и жизнью собственной распоряжаться не вправе! Постарайтесь донести до этого ученика, что если он хочет в этой жизни быть значимой личностью: не лучше ли приложить свою голову и руки к тому, чтобы добиться значимости более адекватными способами?

Очень важно переключить возможного самоубийцу с мысли о суициде. Но ни в коем случае не говорить ему: «Да ты не думай об этом!»; его мысли будут вновь и вновь возвращаться к «запретному плоду». Лучше переключить его внимание на что-то другое.

Обратитесь за помощью к специалисту. Если Вы заметили в поведении, внешнем виде, при разговоре с учеником возможные признаки приближающегося суицида, не пытайтесь решить проблему самостоятельно, не бойтесь обратиться за помощью к медицинскому психологу. Это станет большим вкладом в спасение чужой жизни.

III. Алгоритм действий работников образовательной организации при попытке суицида.

Суицид, совершенный учащимся образовательного учреждения, затрагивает всех субъектов образовательной среды:

- учащихся;
- родителей;
- педагогов;
- администрацию;
- других сотрудников.

В образовательном учреждении должны существовать специальные инструкции относительно информирования педагогов, особенно, учителей, а также учащихся и их родителей, о совершении в школе суицидальной попытки или самоубийства. Эти меры направлены на предотвращение кластеризации самоубийств, т.е. проявления «эффекта заразительности». Этот эффект является следствием психологической тенденции суицидальных детей и подростков подражать деструктивным действиям людей, совершивших самоубийство или суицидальную попытку.

Важно не только выявить всех учеников с суицидальными тенденциями, обучающихся в том же и в других классах. Суицидальный кластер может охватить не только знакомых друг с другом детей и подростков, даже совершенно чужие и никогда не встречавшие самоубийцу юноши и девушки могут имитировать его поведение и, в результате, тоже совершить самоубийство.

Работников образовательного учреждения и родителей следует тактично, но объективно известить о самоубийстве или суицидальной попытке, совершенной учеником, и проработать переживания, вызванные случившимся событием.

В связи с этим организация деятельности педагога-психолога по оказанию психологической помощи должна строиться таким образом, чтобы взаимодействовать со всей системой в целом. Также следует осуществлять межведомственное взаимодействие при необходимости оказания медицинской, правоохранительной, социальной, информационной и других видов помощи. В ситуации совершенного суицида/риска суицида основные направления работы психолога в образовательном учреждении заключаются в своевременном выявлении суицидального риска, профилактических мерах, кризисном вмешательстве.

1. Сбор информации, оценка ситуации

На этом этапе администрация взаимодействует с педагогом-психологом, классным руководителем, социальным педагогом, родителями;

Задача психолога: оценить ресурсы по выявлению группы риска и оказанию экстренной психологической помощи. Психолог или администрация образовательного учреждения могут самостоятельно инициировать обращение за помощью в иные организации, оказывающие медицинскую, психологическую, социальную, правовую и иные виды.

При проведении следственных мероприятий на территории образовательного учреждения необходимо психологическое сопровождение участников образовательной среды, задействованных в этих мероприятиях.

Взаимодействие психолога с классным руководителем, социальным педагогом включает в себя получение необходимой предварительной информации о состоянии отдельных учащихся, сбор анамнеза, информации о степени включенности детей в ситуацию (говорили, знали, обсуждали, читали, слышали), о степени близости отношений, организация встречи с учащимися, подготовка к встрече с родителями.

В целях локализации распространения слухов психологу необходимо осуществлять грамотное взаимодействие с журналистами, в том числе совместно с администрацией образовательного учреждения подготовить информацию по происшествию, которая в случае необходимости будет представлена в СМИ.

2. Встреча с классом, в котором произошел суицид

Педагог-психолог образовательного учреждения (совместно с задействованными специалистами) в первую очередь осуществляет первичную диагностику психофизиологического состояния учащихся. Психолог проводит встречу с классом, в котором произошел случай

Беседа с детьми позволяет:

- оценить наличие явной или потенциальной угрозы для жизни как для самого человека, находящегося в кризисном состоянии, так и его окружения;
- информировать учащихся об имеющихся очных экстренных и кризисных психологических службах в городе (районе), телефонах доверия (рассказать, для чего они существуют, как работают, оставить их номера телефонов).

После групповой беседы, на основе наблюдения и беседы, психолог приглашает часть нуждающихся в психологической помощи ребят на индивидуальную консультацию с целью уточнения степени воздействия травматического события и преодоления его. Часто ребята приходят сами, считая, что им нужна помощь педагога-психолога. За этим решением могут быть скрыты различные страхи: оставаться одному, спать без света, приходить в то место, где был совершен суицид, плохое самочувствие, чувство вины, раскаяние, подавленное настроение и др. Часть же обращений ребят направлено на получение консультаций по вопросам непонимания, одиночества, низкой самооценки.

Необходимо помнить о том, что на третьи сутки, как правило, наступает психологическое и физическое истощение у людей, переживших данное травматическое событие, поэтому психологическую работу необходимо планировать с учетом динамики состояния пострадавших.

3. Индивидуальное психологическое консультирование подростка

При выраженности, длительности или стабильности перечисленных выше проявлений, возникших в ответ на травматическое событие, необходимо индивидуальное психологическое консультирование подростка (по его запросу, запросу родителей или администрации школы).

IV. Рекомендации родителям по профилактике суицида

Суицид - намеренное, умышленное лишение себя жизни.

Если проблема суицидального поведения остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Как распознать подростка, обдумывающего самоубийство?

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

Словесные признаки

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут: – прямо и явно говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так жить дальше»; – косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой» или «Тебе больше не придется обо мне волноваться»; – много шутить на тему самоубийства; – проявлять нездоровую заинтересованность темой смерти.

Поведенческие признаки

– раздавать другим вещи, имеющие для их хозяина большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;

– демонстрировать радикальные перемены в поведении: есть слишком мало или слишком много, спать слишком мало или слишком много, стать неряшливым, пропускать занятия в школе, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, находиться в подавленном настроении, быть замкнутым в семье и в компании друзей, быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру, ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;

– проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки

Человек может решиться на самоубийство, если он социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным, живет в неблагополучной семье, ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального, предпринимал попытки суицида раньше, склонен к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи, перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей), излишне критически относится к себе.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

1. утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
2. пренебрежение собственным видом, неряшливость;
3. появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
4. резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
5. внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
6. плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
7. склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
8. проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
9. безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
10. стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
11. самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
12. шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить причину и цель совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей, покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

Если Вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

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

5. Постарайтесь аккуратно 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.

Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное детям и подросткам в трудной жизненной ситуации, помогают избежать трагедии.

В век высокой развитости компьютерных технологий, необходимо обратить внимание на некоторые моменты:

- если профиль страницы закрыт даже от вас, постарайтесь аккуратно выяснить, по какой причине;

- если подросток размещает у себя на странице фразы, иллюстрации на тему самоунижения и нанесения себе травм и порезов, а также смерти и депрессивные картинки - это плохой знак;

- чрезмерное увлечение копированием на своей страничке строчек из стихотворений, посвященных смерти, а также цитат из мистических книг должно насторожить родителей;

- сохранение странной депрессивной музыки и картинок на страницах социальных сетей (особенно музыкальных направлений, пропагандирующих печаль и смерть) — один из ярких «симптомов» суицидальных наклонностей.

В случае опасности родитель должен:

- просматривать страницы в социальных сетях своих детей, анализировать их и по возможности устанавливать круг общения. Если хотя бы несколько из перечисленных признаков поведения отмечены у вашего ребенка, то следует обратиться к специалисту (психологу, психиатру) за помощью;

- отправляясь к специалисту, объяснить ребенку необходимость визита как возможность решить его жизненные затруднения, переживания;

- проявить участие к ребёнку, оказать поддержку в его эмоциональном состоянии, помочь разрешить проблему. Беседуя с ребёнком следует говорить только о причинах его эмоционального неблагополучия, о его переживаниях, трудностях и возникших проблемах.

НЕЛЬЗЯ:

- вести разговоры о суициде с детьми; - обсуждать случай суицида при ребенке; - рассказывать, что родственник совершал попытку суицида;

-на переживания ребенка отвечать, что его проблемы пустяк, по сравнению с проблемами взрослых;

- кричать на ребенка, требовать прекратить общение при подозрении, что ребенок состоит в «группе смерти». Любой конфликт может спровоцировать осуществление задуманного.

ПОМНИТЕ:

На самом деле подросток не хочет уходить из жизни, ему нужно искреннее раскаяние со стороны близких, признание ими своей неправоты, восстановление справедливости — не понимали, не извинились за допущенную несправедливость и т.п.

Несовершеннолетний не может осознать до конца, что в результате самоубийства он получит не раскаяние и второй шанс выстроить отношения с родителями по-иному, а свою смерть и их глубокое горе.

Любые отговорки родителей - «У нас семья хорошая» «Мой ребенок не такой» «Он (она) на это не способен» «У моего ребенка все есть» «Мы даем ему всё» - не могут являться вескими, когда речь идет о жизни Ваших детей! Не повторяйте ошибки тех, чьи дети погибли! Будьте бдительны! Равнодушие и отрицание опасно! Утверждается, что иногда подростки просто играют со смертью, прибегая к угрозе самоубийства как к последнему аргументу при выяснении отношений. Впрочем, понять, что в итоге побуждает подростка сделать выбор в пользу окончательного ухода из жизни, очень сложно. Поэтому выявление истинных причин молодежных самоубийств и их профилактика составляет в настоящее время очень острую и актуальную проблему.

Действия родителей при попытке суицида

Если все же предотвратить несчастье не удалось, и ребенок все же совершил попытку суицида, родители должны принять комплекс срочных мер. Разумеется, первым вашим чувством будет испуг и облегчение от того, что жизнь ребенка все же удалось спасти. Не скрывайте свои чувства от ребенка под маской равнодушия и уж тем более гнева. Ребенок должен чувствовать, что вы очень любите его и дорожите им.

После того, как состояние здоровья ребенка стабилизируется, вам в обязательном порядке будет необходимо обратиться за помощью психологов. Ни в коем случае не пренебрегайте помощью профессионалов – зачастую справиться с проблемой своими силами практически невозможно. В том случае, если врачи сочтут нужным поместить вашего ребенка в специализированный реабилитационный центр, ни в коем случае не отказывайтесь. Помните о том, что попытку суицида ваш ребенок совершил

не просто так, а значит, он может ее повторить в том случае, если причина ее не будет выявлена и устранена.

Хотя, справедливости ради, необходимо отметить что, как свидетельствует статистика, детский суицид носит одиночный характер. Повторные попытки суицида в подростковом возрасте совершаются крайне редко – не более чем одна на 600 случаев. Однако все же это не повод для родителей ослаблять внимание и контроль над эмоциональным состоянием ребенка, попавшего в беду. Зачастую взрослые, зрелые люди далеко не всегда в состоянии совладать с собственными эмоциями. Что уж говорить о неокрепшей психике подростка.

В том же случае, если госпитализация ребенка не требуется, большая часть ответственности за реабилитацию здоровья ребенка ложится на плечи родителей. Ни в коем случае не конфликтуйте с ребенком, не обвиняйте его ни в чем. Постарайтесь понять вашего ребенка, войти в его положение и помочь ему. В том случае, если ребенок будет ощущать вашу помощь и поддержку, он наверняка не станет больше пытаться свести счеты с жизнью.

Стоит отметить, что независимо от того, нуждается ваш ребенок в наблюдении врачей или нет, ему необходимо следующее:

Любовь – без родительской любви подросток не сможет обрести чувство доверия, собственного достоинства и уверенности.

Пространство – подростку необходима своя комната, где бы он рос, думал, учился – и делал ошибки. Чрезмерная родительская опека и внимание не смогут воспитать независимость и уверенность в себе, которые можно приобрести только в самостоятельном полете.

Друзья – они облегчают выход за пределы родительского дома, предлагая комфорт, надежность и сочувствие.

Традиции – будь то религиозные или этнические узы, церемонии проведения школьных праздников или семейных торжеств, традиции дают подростку корни и возможность обозначить настоящее.

Пределы – каждого подростка необходимо ограничивать, чтобы научить вести себя в реальном мире. Правила обеспечивают основу и безопасность.

Взрослые – кроме родителей и учителей, общественных и религиозных лидеров и любимых родственников, подростку иногда необходимо поговорить о неприятных вещах с кем – то, кто старше его, кто доступен, способен понять и мудр.

Мы убеждены также в том, что подростку необходимо иметь собственное дело, хобби (спорт, автокружок или что – то другое), свой собственный способ самовыражения и метод привлечения внимания сверстников. Если он социально приемлем, подросток, как правило, приспособлен жить в обществе.

Если случилась беда

В том случае, если произошла беда, и ребенок добровольно ушел из жизни, родители долго не могут принять этот факт и смириться с произошедшим. Однако время, как бы это банально не звучало, лечит. Рано или поздно родители обретут способность анализировать произошедшее. У них появится огромное количество разнообразных вопросов, смысл которых сводится только одному – «Почему?!». Что именно привело их ребенка к принятию столь рокового решения?

И практически все родители в итоге приходят к одному печальному выводу: они где-то не досмотрели, не увидели тревожных сигналов, не обратили внимания на приближающуюся беду. Конечно же, осознание этого факта очень тяжелый процесс. Вместе с ним приходит страшное, терзающее, изматывающее чувство вины. Жизнь родителей превращается в крошечный ад.

Однако зачастую в ад превращается не только жизнь родителей, но и жизнь всей семьи, в которой очень часто есть еще один ребенок. И этот ребенок вынужден постоянно находится в стрессовой ситуации, а зачастую еще и с ощущением равнодушия к себе. К сожалению, такое встречается достаточно часто – ослепленные горем и чувством вины родители перестают должным образом заниматься вторым ребенком, зачастую просто переставая замечать его.

Конечно же, винить в этом родителей не стоит – их душевное состояние оставляет желать лучшего, и они сами нуждаются в профессиональной психологической помощи. Не стоит пренебрегать услугами психолога – ведь ваша жизнь, как бы цинично это не звучало, не закончилась вместе со смертью вашего ребенка. И именно от вас зависит ваш второй кроха – ему жизненно необходимы ваша поддержка и любовь. Ведь в противном случае существует риск повторения страшной трагедии, пережить которую еще раз вы вряд ли сумеете. Детская жизнь – это самое хрупкое и самое драгоценное чудо, которое дарит людям судьба. И от многих зачастую зависит то, насколько счастливой и длинной она станет.

Куда обратиться?

Общероссийский детский телефон доверия

тел.: 8 800 2000 122 бесплатно анонимно круглосуточно;

«Дети онлайн» - служба телефонного консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования детьми и подростками Интернета и мобильной связи

тел.: 8-800-250-00-15 (с 9.00 до 18.00 по рабочим дням, звонки бесплатные);

Отделение срочного социального обслуживания, экстренной психолого-педагогической помощи по телефону доверия

тел.: 8 (4752) 49 48 96;

Следственное управление Следственного комитета Российской Федерации по Тамбовской области *горячая линия «Ребенок в опасности»*

тел.: 8 (4752) 47-34-18 (круглосуточно);

Кабинет медико-социально-психологической помощи

График работы: понедельник, среда - 08.00 – 15.00, вторник, четверг - 11.00–18.00, пятница -11.00 – 15.00, суббота, воскресенье - выходной.

г. Тамбов, Моршанское шоссе, д. 16Б, поликлиника № 5, 7 этаж, левое крыло, кабинет № 713

тел.: 8 (4752) 53-18-36, 8 (4752) 45-10-60.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян К. С. Самоубийство: Проблемы мотивации (размышления в связи с психологическим этюдом Н. А. Бердяева «О самоубийстве». – 2004. – № 3. С. 153–159.
2. Амбрумова А.Г., Жезлова Л.Я. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте. М., 1978.
3. Банников Г.С. Гаязова Л.А. Павлова Т.С. Зарецкая Т.Н. Сборник памяток для администрации, педагогов (классных руководителей) образовательных организаций города Москвы по профилактике суицидального поведения среди обучающихся / Под ред. Вихристюк О.В. – М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2015. -55 с.
4. Бачило Е. В., Барыльник Ю. Б., Антонова А. А. Факторы риска развития суицидального поведения (обзор) // Саратовский научно-медицинский журнал. - 2012. Т. 8, № 2. С. 403–409.
5. Ворсина О.П., Дианова С.В., Чернигова Е.П. Вопросы диагностики и профилактики суицидального поведения детей и подростков. Методические рекомендации для врачей общесоматической сети, школьных психологов. Иркутск – 2015. 47 с.
6. Галстян Г.С. Суицид несовершеннолетних как крайняя форма девиантного поведения. Путь в науку: Материалы ежегодной конференции аспирантов. Ростов-на -Дону. 2010.
7. Гончарова И.В. Проблема детского суицида: психологический аспект. Материалы международной междисциплинарной научно-практической конференции: Актуальные проблемы воспитания в образовательной среде. Новочеркасск.: ООО "Лик" 2017 С 65-70.
8. Инновационный опыт работы по профилактике суицидального поведения детей и подростков в образовательных организациях: Методические рекомендации для руководителей и педагогических работников образовательной организации / Под ред. О.И. Ефимовой, Н.В. Сероштановой, В.А. Березиной. – М.: АНО «ЦНПРО», 2015. – 100 с.
9. Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения учащихся образовательных организаций: сборник материалов / авторы-сост. 2-ого издания: О.О. Олифер, М.Ю. Бондарева, Садовская Т.А, Сунцова А.А., Беляк Н.В. (авторы 1-ого издания: О.О. Олифер, М.Ю. Бондарева, Д.А. Науменко, Т.И Гут, И.А. Данченко; под ред. Е.Н.Ткач.) – Хабаровск: КГБОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2015 – 168с. Издание 2-ое дополненное.
10. Миллер Л.В. Организационные аспекты оказания психологической помощи несовершеннолетним, склонным к суицидальному поведению./ Электронный журнал «Психологическая наука и образование psyedu.ru»2013г., №4.

11. Профилактика суицидального поведения детей и подростков - сборник методических рекомендаций. Автор-составитель: Орлова Н.А.// Анжиро-Судженск,2014.- 61с.
12. Профилактика суицидального поведения детей и подростков: организация работы в образовательных учреждениях. Ж: Социальная педагогика. 2012 №5. М.: Научно-исследовательский институт школьных технологий. С. 45-46.
13. Пятницкая Е.В. Психологическая безопасность как способ профилактики суицидального поведения среди детей и подростков. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под общей редакцией Н.В. Тимушкиной, Д.В. Воробьева. 2017 Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности детей пути их решения.: Издательство "Саратовский источник". Саратов. С.229-332.
14. Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб.: Речь, 2004. 356 с.
15. Сафронова Э.Ю., Коржова С.О., Иванов А.В., Нечаева В.Н. Суициды у детей и подростков в контексте причинно-следственных связей и вопросов профилактики. Ж: Центральный научный вестник. Воронеж: ООО "Издательство Ритм" 2017 Том 2 №12(29) С. 40-42.
16. Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция. Методические рекомендации. Барнаул 2014 г.
17. Сухарева О.А. Подростковый суицид: меры профилактики и предупреждения подросткового суицида в образовательной организации.2017 №2(24) / Ж: Академический вестник академии социального управления: М. Академия социального управления. С. 66-70.
18. Шмачилина-Цибенко С.В. Проблемы и ресурсные возможности организации профилактической работы с детьми и подростками, склонными к суицидальному поведению, в школе. Ж: Теория и практика общественного развития. 2015 №8.: Издательский дом "ХОРС". Краснодар. С.187-191.
19. Юсупова Г.В., Климанова Н.Г., Галиуллина А.А. Психоэмоциональное здоровье подростков как основа устойчивости личности к факторам, провоцирующим суицид. Вектор науки тольяттинского государственного университета. Серия: педагогика, психология. Тольятти.: Тольяттинский государственный университет №1(20) 2015 С.240-244.
20. Якубенко О.В. Сотрудничество семьи и образовательного учреждения в профилактике суицидального поведения обучающихся. Ж: Начальная школа плюс до и после. 2013 №4. М.: ООО "Баласс". С. 27-29.

Примерные вопросы для оценки риска суицида

При определении степени риска или опасности суицида удобно иметь перед собой серию вопросов для оценки факторов риска. Они представляют собою пример того, как правильно построить фразу и использовать только в качестве общей инструкции. Важно так сформулировать вопрос, чтобы ощущать себя достаточно уверенно и спокойно.

1. Было ли у тебя чувство подавленности в последнее время?
2. Бывали ли у тебя мысли о том, что жизнь безнадежна? Возникало ли желание умереть?
3. Сколько раз? Как часто посещали тебя эти мысли? Как долго они длились, когда последний раз?
4. Пытался ли ты убить себя? Как ты это делали?
5. Почему попытка не удалась? Тебе оказали помощь? Кто? В чем именно она заключалась?
6. Что произошло с тобой после этого?
7. Как ты собираешься совершить следующую попытку самоубийства?
8. Ты намерен сделать это прямо сейчас? Мог бы ты сказать мне об этом? Как часто возникают эти мысли? Как долго они длятся?
9. Происходило ли и нашей жизни что-то такое, что подталкивало тебя к решительным действиям?
10. Есть ли у тебя план? Какой?
11. Как бы ты сделал это? Каковы твои намерения?

Для того чтобы оценить на месте фактор риска, необходимо время.

Риск суицида возрастает, если:

- 1) это не первая попытка;
- 2) подросток выдвигает серьезные мысли по этому поводу;
- 3) действия спланированы и/или есть намерения по их осуществлению.

Помните, чем подробнее и конкретнее план, тем выше риск. Подросткам свойственна импульсивность. Но они могут совершить самоубийство, не прибегая к планированию или детальной разработке плана.

Следующие вопросы помогут вам определить эмоциональное состояние человека на другом конце провода – что чувствует подросток. Чем сильнее чувство безнадежности, тем выше риск.

12. Есть ли у тебя какие-нибудь надежды на будущее? На следующую неделю? Следующий год?
13. Что ты думаешь о будущем? Есть ли какой-то выход из этого положения?
14. Кто мог бы оказать тебе поддержку? Обращался ли ты к психологу? Это помогло?

Важно узнать, есть ли у подростка модель суицидального поведения. Риск возрастает, если в его семье или близком окружении бывали случаи суицида, как способа прекращения терзаний и страданий.

Вы можете уточнить:

15. Кто-либо в вашей семье говорил о самоубийстве? Делал попытки? Совершал самоубийство?

16. Кто-нибудь из твоих друзей говорил когда-либо о суициде? Пытался это сделать? Совершал самоубийство?

Очень часто бывает полезным потренироваться в постановке похожих вопросов в ролевой игре со своим коллегой. Практика поможет вам обрести уверенность в разговоре на эту тему. Общаться с потенциальными самоубийцами всегда сложно, но вы будете готовы к взаимодействию с ними.

Распознавание суицидента. Ключи к суициду.

Истинный суицид часто зреет в душе подростка и никак себя не проявляет, тем не менее, если внимательно присмотреться, то можно увидеть, какие-то не совсем привычные для него черты поведения. Порой они почти незаметны, если подросток по своему характеру замкнут, склонен к одиночеству, тем не менее, его подсознание почти всегда сообщает о предстоящем суициде. Выдать их может еще больший уход в себя, иногда – случайно высказанные слова о самоубийстве. Наиболее общими поведенческими признаками суицидального поведения являются вербальные, эмоциональные, поведенческие. В зависимости от них различают вербальные, бихевиоральные (поведенческие) и ситуационные ключи.

Вербальные ключи

Непосредственные высказывания типа «Я подумываю о самоубийстве» или «Было бы лучше умереть» или «Я не хочу больше жить».

Косвенные сообщения, например, «Вам не придется больше обо мне беспокоиться» или «Мне все надоело» или «Они пожалеют, когда я уйду».

Шутки или намек на смерть по этому поводу. Многозначительное прощание с другими людьми, недосказанность фраз.

Бихевиоральные ключи

- Отчаяние и плач.
- Неоднократное обращение к теме смерти в музыке, живописи и литературе.
- Повторное прослушивание унылой, печальной музыки и песен.
- Повторное прослушивание грустной музыки и песен.
- Недостаток жизненной активности.
- Самоизоляция от близких (семьи и любимых людей).
- Рост употребления алкоголя или наркотиков.
- Изменение суточного ритма (бодрствование ночью и сон днем).
- Повышение или потеря аппетита.
- Вялость и апатия.
- Неспособность сконцентрироваться и принимать решения, смятение.
- Уход от обычной социальной активности, замкнутость.
- Приведение в порядок своих дел.
- Отказ от личных вещей.
- Стремление к безрассудным действиям и поступкам, например, рискованное хождение по карнизам.
- В прошлом суицидальные попытки.
- Чувство вины, упрек в свой адрес, ощущение бесполезности и низкая самооценка.

- Потеря интереса к увлечениям, спорту, работе или школе.
- Не соблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью.
- Бесперспективные планы на будущее.
- Стремление оставаться в состоянии покоя, всё это вызывает раздражение со стороны других людей.

Ситуационные ключи

- Любое заметное изменение личной жизни, в любую сторону.
- Смерть любимого человека, особенно родителей или близких родственников.
- Недавняя перемена места жительства.
- Семейные неурядицы.
- Неприятности с законом.
- Коммуникативные затруднения.
- Проблемы со школой или занятостью.
- Социальная изоляция, особенно от семьи или друзей.
- Хроническая, прогрессирующая болезнь.
- Нежелательная беременность.

Таким образом, исходя из выше изложенного, можно сделать следующие выводы:

1. К суицидальным поступкам чаще всего склонны подростки из неблагополучных семей, наркоманы или алкоголики, подростки, столкнувшиеся с проблемой, которая, по их мнению, неразрешима или считают, что их не поймут, пристыдят.

2. По формам суицида можно понять, что суицидальные попытки совершаются в состоянии аффекта, с целью привлечения внимания, либо человеку действительно не хочется жить. Причины суицида разнообразны, их довольно много и они зависят от того, что для человека является ценностью: любовь, семья, друзья, совокупность неприятностей и т.п.

3. Подросток, начинающий задумываться о суициде, надеется, что должны произойти изменения к лучшему, что хоть кто-нибудь увидит, как он нуждается в помощи, понимании и поддержке, что ему необходимо поделиться своими переживаниями. Поэтому он и ведёт себя так, чтобы привлечь внимание к себе. Задача друзей и родителей заметить эти изменения в поведении.

**Методика диагностики уровня субъективного
ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фергюсона**

Инструкция. Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к Вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный вариант отметьте знаком «+».

Обработка результатов и интерпретация

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов. Сумма ответов «часто» умножается на 3, «иногда» – на 2, «редко» – на 1 и «никогда» – на 0. Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества – 60 баллов.

Высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов, от 20 до 40 баллов – средний уровень одиночества, от 0 до 20 баллов – низкий уровень одиночества.

	Утверждения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1	Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку				
2	Мне не с кем поговорить				
3	Для меня невыносимо быть таким одиноким				
4	Мне не хватает общения				
5	Я чувствую, будто никто не понимает меня				
6	Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят, напишут мне				
7	Нет никого, к кому бы я мог обратиться				
8	Я сейчас больше ни с кем не близок				
9	Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи				
10	Я чувствую себя покинутым				
11	Я не способен раскрепощаться и общаться				
12					
13	Мои социальные отношения и связи поверхностны				
14	Мне не достает компании				
15	В действительности никто как следует не знает меня				
16	Я чувствую себя изолированным от других				
17	Я несчастен, будучи таким отверженным				
18	Мне трудно заводить друзей				
19	Я чувствую себя исключенным и изолированным другими				
20	Люди вокруг меня, но не со мной				

Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы _____

Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

1	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4	Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10	Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24	Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25	Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомленный
26	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27	Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30	Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Рекомендации подростку по предотвращению суицида среди сверстников

1. Представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, – сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если бы он тебе не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.

Запомни эти предупреждающие знаки!

Если твой друг или знакомый:

- угрожает покончить с собой,
- у него присутствуют неожиданные смены настроения,
- недавно перенес тяжелую потерю, утрату,
- дарит или раздает любимые вещи,
- приводит в делах порядок,
- становится агрессивным, вспыльчивым, бунтует, не желает никого слушать или наоборот, пассивен, безучастен, рассеян;
- живет на грани риска, совершает рискованные действия или поступки, совершенно не бережет себя или, утратил самоуважение, – то это значит, что он, очень возможно, рассматривает мысль о совершении суицидальной попытки.

2. Подросткам, находящимся в группе повышенного суицидального риска, потребуется от друзей две вещи:

3. Во-первых, им понадобятся друзья, которые примут их такими, какие они есть, вне зависимости от того, беременны они, талантливы или, напротив, бездарны. Вне зависимости от того, гомосексуалисты они или наркоманы. Во-вторых, им понадобятся друзья, которые, протянут им руку помощи, когда жизнь от них отвернется. Помни, когда ты им нужен больше всего, ты должен быть рядом!

4. Не всегда близкие и друзья могут легко разобраться в сказанной быстро фразе, многие просто не замечают и не видят состояние своего ребёнка, часто не желают замечать его проблем, и "крик о помощи" остаётся неслышанным. В таких случаях лучше воспользоваться помощью психолога или специалиста, который может вовремя помочь. Консультации проводятся как семейные, с участием всех членов семьи, так и индивидуальные.

5. Перемены в настроении, смена аппетита, потеря близких, любимых людей или ссора с друзьями не всегда являются предвестниками суицида, но если заподозрили что-то, лучше, как можно раньше проконсультироваться со специалистом. Безвыходных ситуаций не бывает! Любую проблему можно решить вместе, сообщая, не откладывая на завтра.

**Рекомендации для тех, кто рядом с человеком, склонным к
суициду**

- 1) не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
- 2) доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиду, не игнорируйте предупреждающие знаки;
- 3) не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;
- 4) дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
- 5) сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;
- 6) говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;
- 7) постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;
- 8) убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
- 9) не предлагайте упрощенных решений;
- 10) дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
- 11) помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;
- 12) помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;
- 13) при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;
- 14) помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

**Рекомендации для педагогов, столкнувшихся с подростком,
демонстрирующим признаки суицидального поведения**

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 «Вам сейчас необходимо хорошо выспаться, утром Вы почувствуете 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.

**Требования к проведению беседы с подростком,
размышляющим о суициде**

- *Во время самого диалога взрослому рекомендуется:*
- внимательно слушать собеседника, так как подростки очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;
- - правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- не выражать удивления от услышанного и не осуждать ребенка за любые, самые шокирующие высказывания;
- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «у всех есть такие же проблемы» заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- постараться изменить романтически-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
- не предлагать неоправданных утешений, поскольку подростки зачастую не способны принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- привести конструктивные способы ее решения;
- одновременно стремиться вселить в подростка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

Памятка «Правила общения при конфликте с ребенком»

В позиции слушающего...

– проявите терпимость: не прерывайте ребенка, не мешайте ему высказаться;

– прежде чем что-то сказать, хорошо подумайте, убедитесь, что вы хотите сказать именно это;

– помните, что ваша задача как слушающего – помочь ребенку в выражении своих проблем;

– не давайте оценок ребенку: если вы будете оценивать его чувства, то он станет защищаться или противоречить вам; старайтесь действительно понимать ребенка;

– не давайте советов: помните, что лучшие решения в конфликте – это те, к которым участники приходят сами, а не те, которые им кто-то подсказал;

– часто бывает трудно побороть желание дать совет, особенно когда ребенок может рассчитывать на него с самого начала – и все же пусть ребенок совершит достаточную душевную работу по самостоятельному поиску выхода из трудной ситуации.

В позиции говорящего...

– не обвиняйте – не говорите, что все произошло из-за недостатков ребенка, и не обвиняйте еще кого-то в том, что случилось;

– не придумывайте – не говорите ребенку, что вы думаете о том, каковы его мотивы и желания, раньше, чем он сам о них что-то скажет;

– не защищайтесь – сначала расскажите о своих действиях, мыслях и чувствах, сделайте это открыто и достаточно полно, и только после этого можете ждать, что то же самое сделает и ребенок;

– не характеризуйте – не описывайте личность ребенка, тем более говоря «ты не внимателен, эгоистичен, неопытен, молод» и т.п., старайтесь выразить то, что вас беспокоит по существу;

– не обобщайте – избегайте использования слов «всегда», «никогда» в описании поведения ребенка, приведите в пример конкретные факты и ситуации, которые вы оба с ребенком хорошо помните

В помощь родителям: некоторые слова-маркеры по суицидальной настроенности несовершеннолетних в Интернет-пространстве

<p>суицид суицидальное поведение умереть смерть мертвый список могила надоело жить ненавижу жизнь способ уйти из жизни жизнь-разочарование повеситься порезаться вскрыться улететь вниз улететь в никуда Ня, пока</p>	<p>уйти за Риной холод холод в душе холод в сердце медузы киты уйти как киты уйти вослед китам депрессия одиночество тоска скука тяжело на душе тяжесть на душе депрессивная группа</p>	<p>шаг дыши-два шага не дыши шагни в неизвестность шагни в бездну шагни вниз фото (селфи) с высоты фото (селфи) с крыш фото (селфи) с чердаков f57 Разбуди меня в 4.20 ОНО раздача номеров</p>
--	--	--

**Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков
(опросник для родителей)**

№	Проблема	Балл
1	Утрата обоих родителей	5
2	Утрата одного из родителей или развод в семье	4
3	Тяжелая психологическая атмосфера в семье	4
4	Изоляция в детском коллективе	4
5	Несправедливые методы воспитания, подавление	4
6	Тяжелые соматические болезни, инвалидность	3
7	Отсутствие опоры на любящего взрослого	3
8	Неудачи в учебе, низкие школьные успехи	3
9	Акцентуации характера	3
10	Употребление алкоголя и наркотиков	2
11	Нарушение контроля, импульсивность	2
12	Низкая самооценка	1
13	Тяжело протекающий подростковый возраст	1
14	Пассивность, робость, несамостоятельность	1

Суммируйте все баллы. Дети, набравшие более 25 баллов, могут быть учтены в группе риска.

Памятка для родителей по профилактике суицидов у подростков

Взрослому, пытающемуся помочь подростку, в поведении которого прослеживаются суицидальные намерения, следует помнить о ранимости и отчаянии, царящем в его душе, всерьез принимать его проблемы

Нельзя	Можно
- Стыдить и ругать ребенка за его намерения	- Следует подбирать ключ к загадке суицида, помочь разобраться в причинах
- Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения	- Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида
- Относиться к ребенку формально	- Дать почувствовать, что его принимают как личность и его жизнь кому – то небезразлична
- Предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию	- Выслушать подростка, используя слова: «Я слышу тебя». Помочь самому или выяснить, кто конкретно может помочь в создавшейся ситуации
- Оставлять ребенка одного в ситуации риска	- Если есть такая возможность, нужно привлечь родных и близких, друзей и т.п.
- Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка	- Главное – дружеская поддержка и опора, которые помогут ему справиться с возникшими затруднениями