

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 385
Красносельского района
Санкт-Петербурга

Т.В. Архипова

«30» _____ 2020 г.



Алгоритм действий педагогических работников по выявлению и предупреждению суицидального поведения обучающихся

Основными «инструментами» педагогов для оценки суицидального риска является беседа с подростком, наблюдение за ним, беседы со сверстниками, друзьями, родственниками, учителями, получение данных медицинской документации.

Выделяются внешние, поведенческие и словесные маркеры суицидального риска.

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 (и сообщить педагогу): 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, публикации в Интернете и др.

Словесные маркеры (высказывания ребенка):

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Вы меня больше не увидите!», «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 все уедут на дачу» и т.п.).

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: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним. Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча, посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

• **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 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;

• **Не спорьте.** Сталкиваясь с суицидальной угрозой, педагоги, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Это сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают еще большую подавленность.

Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья, и позор ты навлечешь на свою семью?» Возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

• **Поддерживайте ребенка во всем и будьте настойчивыми. Установите заботливые взаимоотношения.** Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка. Вместо того чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний,

тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами.

• **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.

• **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. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность.

• **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.** Суициденты имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была предоставлена помощь. Друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают, склонны к излишней эмоциональности.

• **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.

За улучшение часто принимают повышение психической активности. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные люди бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать о решении расчитаться со всеми долгами и обязательствами, после чего можно покончить с собой. И, действительно, половина суицидентов совершает самоубийство не позже, чем через три месяца после начала психологического кризиса.

Основные направления профилактики суицидального поведения в разных возрастных группах

№ п/п	Класс	Психологические особенности возрастной группы	На что необходимо обратить внимание педагогам
1.	1-4	Становление и развитие самооценки учащихся в 9 лет; как правило, проявляется интерес к смерти	В этом возрасте самооценка слегка завышена. Рискованные поступки могут совершаться из-за интереса в смерти.
2.	5	Адаптация к среднему звену. Активизация интереса к коллективной деятельности	Коррекция детской застенчивости; развитие эмоциональной сферы ребенка.

3.	6	Активизация интереса к эмоционально-волевой сфере человека	Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы. Рефлексия понятий «герой, героизм, патриот»
4.	7-8	Резкое падение самооценки; повышение агрессивности, тревожности, ранимости, неадекватности реагирования в общении.	Развитие навыков общения, формирование навыков саморегуляции; первичное исследование сферы профессиональных интересов.
5.	9	Активация сферы профессиональных интересов; рост потребностей психологических знаний о себе; поиск цели и смысла жизни, конфликт «отцов и детей».	Психологическая, педагогическая подготовка к профильному выбору. Обучение построению жизненных перспектив и планов с учетом психологических знаний о себе
6.	10-11	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.	Нетрадиционные педагогические, психологические приемы обучения, общения, воспитания. Готовность педагога помочь найти ответы на вопросы, которые ставят учащиеся.

Основные принципы профилактики суицидальных мыслей, намерений и попыток

• **Формирование у ребенка и подростка позитивного восприятия окружающего мира, формировании оптимистичных тенденций в характере подростка.** В целом продолжительность и качество жизни связаны с такими чертами человека, как оптимизм и жизнерадостность. Известно, что «неудачи учат нас, а не ставят перед нами заграждения... В каждом отрицательном моменте заложены семена столь же существенных положительных моментов... Всего лишь одна, но хорошая идея, подкрепленная действием, способна обратить неудачу в успех. Ваши ошибки - это не Вы» (Н. Хилл).

• **Развитие умения переключать психическую энергию подростка с деструктивного на конструктивное направление.** Например, вместо пустых переживаний типа «Ах, ну почему она меня не любит?» или «За что мне такое несчастье?» следует переформулировать проблему в вопрос «Что я должен предпринять, чтобы она меня полюбила?» или «Что мне нужно от этой жизни, чтобы я чувствовал себя счастливым?»

• **Выявление зоны наибольшего проявления интересов и увлечений подростка,** чтобы направить туда его внимание, время и энергию. Рекомендуются следующие формы работы: включение ребенка в систему дополнительного образования, вовлечение его в общественные дела, внеклассные массовые мероприятия и др.

• **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. Ребенок – обычно довольно точное отражение той семьи, в которой он растет и развивается. Семья во многом определяет круг его интересов и потребностей, взглядов и ценностной ориентации, что, несомненно, значимо при

урегулировании конфликта. Работа с семьей - важная составная часть профилактики суицида. Направления работы с родителями по профилактике суицида: систематическое разностороннее педагогическое просвещение родителей, т.е. ознакомление их как с основами теоретических знаний, так и с практикой работы с учащимися; привлечение родителей к активному участию в учебно-воспитательном процессе; формирование у родителей потребности в самообразовании.

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

Педагог-психолог	Заместитель директора По ВР ОО	Социальный педагог, классный руководитель
1. Выявление обучающихся, требующих психолого-педагогической поддержки («группа риска»).	1. Составление списка обучающихся, входящих в «группу риска».	1. Информирование педагога-психолога о выявлении факторов суицидального риска среди обучающихся.
2. Консультирование обучающихся с привлечением специалистов центра ЦПМСС Красносельского района.	2. Организация обучения педагогических работников действиям в кризисных ситуациях.	2. Оперативное информирование зам.директора по ВР и педагога-психолога по выявленным психотравмирующим ситуациям в классе.
3. Проведение занятий по развитию социально-психологических навыков, навыков общения, снятия эмоционального напряжения, развитию фрустрационной толерантности и др.	3. Организация контроля посещаемости занятий.	3. Оказание помощи в учебе обучающимся с низкой успеваемостью, контроль посещаемости занятий.
4. Проведение обучающих тренингов, разработка информационных буклетов для педагогов и родителей по повышению компетентности в области распознавания суицидального риска, путей действия в кризисных ситуациях.	4. Организация взаимодействия субъектов профилактики правонарушений несовершеннолетних	4. Работа с семьей подростков, попавших в трудную жизненную ситуацию или испытывающих кризисное состояние.