

Памятка по организации мероприятий по профилактике суицидального поведения обучающихся (для педагогов образовательных организаций)

По данным Всемирной психиатрической ассоциации наиболее уязвимыми в отношении самоубийства являются старшие подростки в возрасте от 15 до 19 лет. Всемирная организация здравоохранения выделяет первичный, вторичный, третичный уровни профилактики, позволяющие снизить количество суицидов среди подростков и молодежи.

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

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

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

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

Функции педагога в профилактике суицидального поведения обучающихся

- Создание благоприятного климата в классе (укрепление самоуважения и положительной самооценки обучающихся, поощрение выражения чувств и эмоций, предотвращение буллинга, информирование о способах получения помощи в трудных ситуациях);
- Первичное выявление детей с признаками неблагополучия в эмоциональной, поведенческой, социальной сферах – Приложение;
- Первичное прояснение ситуации в случае подозрения на наличие риска суицидального поведения (сбор информации; беседа с обучающимся)
- Направление обучающегося (в составе семьи) к профильным специалистам (педагог-психолог, иные специалисты)

Название мероприятия	Цель	Исполнители	Частота проведения
Наблюдение и фиксация фактов возможного риска развития суицидального поведения	Первичное выявление детей с признаками неблагополучия в эмоциональной, поведенческой, социальных сферах	Классный руководитель	Регулярно
Сбор информации об обучающихся с признаками нарушения в эмоциональной, поведенческой, социальных сферах.	Снижение эмоциональной напряженности, решение о направлении, по необходимости, на консультацию к педагогу-психологу	Классный руководитель при методической поддержке педагога-психолога, социального педагога	По мере необходимости
Тематический классный час	Информация о возможностях получения психологической и иной помощи трудных жизненных ситуациях (например, «Детский телефон доверия»)	Классный руководитель при методической поддержке педагога-психолога, социального педагога	Раз в год/ и по мере необходимости
Внеклассные мероприятия	Сплочение классного коллектива через совместную деятельность, поддержание психологической безопасности в классе	Классный руководитель; учителя-предметники	В течение года

Участие в школьной интернет-активности	Мониторинг состояний и ситуаций, актуальных для обучающихся. Поддержание контакта с обучающимися привычными для них средствами (социальные сети: Вконтакте, и.т.д.)	Классный руководитель; учителя-предметники, педагог-психолог, социальный педагог.	В течение года
--	---	---	----------------

Мероприятия, направленные на профилактику суицидального поведения у обучающихся (первичная профилактика)

Последовательность первичного выявления и сопровождения обучающихся группы риска по суицидальному поведению

1) Наблюдение за социально-психологическим состоянием обучающихся и выявление подростков, переживающих стресс и/или потенциально подвергающихся риску суицидального поведения

2) При наличии подозрения на возможный риск развития суицидального поведения, дополнительный сбор информации (родители, одноклассники, учителя, разговор с обучающимся)

3) При подтверждении подозрений о возможном наличии риска развития суицидального поведения необходимо сообщить об этом школьному педагогу-психологу и совместно с ним информировать родителей о наличии возможного риска, а также рекомендовать обратиться к профильным специалистам

4) При необходимости, совместно с педагогом-психологом продолжать отслеживать динамику социально-психологического состояния обучающегося и оказывать ему эмоциональную, психолого-педагогическую поддержку

Основные факторы риска развития суицидального поведения

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

1) Потенциальные факторы суицидального поведения

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

б) Семейные факторы:

- психические заболевания в семейной истории, история самоубийства или суицидальные попытки в семье;

- пренебрежение и жестокое обращение, насилие в семье; - низкий социально-экономический статус и образовательный уровень, безработица в семье и, как следствие, недостаточная интеграция ребёнка в социум;

- конфликты в семье, частые ссоры между родителями (опекунами), недостаток внимания и заботы о детях в семье, недостаточное внимание к состоянию ребёнка (например, из-за нехватки времени);

- алкоголизация, наркомания или другие виды антисоциального поведения родителей; - частые переезды со сменой места жительства; - проживание (по разным причинам) без родителей.

в) Психиатрические нарушения у ребёнка:

тревно-депрессивные расстройства, расстройства личности, нарушения пищевого поведения, психотические расстройства и др.

г) Личностные особенности: - импульсивность, нестабильность настроения;

- перфекционизм (желание делать всё идеально, обострённая реакция на критику, совершенные ошибки, недочёты);

- агрессивное поведение, раздражительность;

- неумение преодолевать проблемы и трудности, отсутствие гибкости мышления;

- нестабильная самооценка, идеи переоценки собственной личности с последующим её обесцениванием;

- самодовольство, излишняя самоуверенность или чувство неполноценности и неуверенности, которое может скрываться за маской надменности, доминирования, отвержения или провоцирующего поведения;

- склонность к тревоге и подавленности, частое плохое настроение.

- отступление от полоролевых стереотипов в поведении, проблемы, связанные с сексуальной ориентацией, и, как следствие, ситуация отвержения своей социальной группой.

2) Актуальные факторы суицидального поведения - все ситуации, субъективно переживаемые как обидные, оскорбительные, несправедливые, глубоко ранящие. Объективная оценка взрослого в данном случае может сильно отличаться;

- депрессивные состояния с переживаниями безнадёжности, безысходности, брошенности, ненужности, одиночества;

- крушение романтических отношений, разлука или ссора с друзьями;

- неприятности в семье; - проблемы с законом; - запугивание, издевательства (буллинг) со стороны сверстников;

- неспособность справиться с учебной программой, разочарование успехами в школе; - нежелательная беременность, аборт, заражение болезнью, передающейся половым путем; - переломные моменты жизни; - внезапное заболевание, ведущее к нарушению привычной жизнедеятельности;

- распад семьи, развод или уход одного из родителей из семьи, смерть одного из членов семьи;

- употребление алкоголя, ПАВ. Поведенческие симптомы наличия суицидальных намерений у подростка - Депрессивная симптоматика (ухудшение сна, аппетита; вялость, апатия; потеря интереса к занятиям, раньше доставлявшим удовольствие; нехарактерное снижение активности); - резкое снижение успеваемости;

- ухудшение поведения в школе, нарушение дисциплины, пропуски занятий, прогулы; - увеличение потребления (или начало потребления) табака, алкоголя или наркотиков; - высказывания о нежелании жить, прямые или косвенные: «Скоро это все закончится», «Хорошо бы заснуть и не проснуться» и т.п. - заинтересованность темой смерти;

- подготовка к совершению попытки (сбор таблеток, изучение информации о способах самоубийства); - символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей);

- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве;

- другие резкие изменения в поведении. Факторы, обеспечивающие защиту от суицидального поведения

а) Семья: хорошие, сердечные отношения, поддержка со стороны родных.

б) Личностные факторы: развитые социальные навыки; уверенность в себе; умение обращаться за помощью к окружающим при возникновении

трудностей; открытость к мнению и опыту других людей, к получению новых знаний; наличие религиозно-философских убеждений, осуждающих суицид.

в) Социально-демографические факторы: социальная интеграция (включенность в общественную жизнь), хорошие отношения в школе с учителями и одноклассниками

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

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

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

Основные принципы разговора с человеком, находящимся в кризисном состоянии

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

- Дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

Примеры ведения диалога с человеком, находящимся в кризисном состоянии

Если подросток говорит:	Рекомендуемые варианты ответа:	Не рекомендуемые варианты ответа:
«Ненавижу учебу, школу, учителей и т.п.»	- «Кто в твоей жизни сейчас наиболее важен и дорог?» - «Что ты хочешь делать, когда это чувствуешь?...»	- «Когда я был в твоём возрасте...» - «Да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	- «Кому именно?» - «На кого ты обижен?» - «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит».	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Что я сейчас должен понять. Я действительно хочу это знать»	- «Кто же может понять молодежь в наши дни?» - «Я очень хорошо тебя понимаю»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится?...»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!»

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

1) Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;

2) Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что не хотелось жить/хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»

3) Активное слушание. Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я понял(а), что ...?»

4) Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»

5) Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

Инфраструктура услуг, оказываемых населению бюджетными организациями (в т.ч. при кризисных и чрезвычайных ситуациях)

Бесплатные анонимные Телефоны доверия

Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно) 8-800-2000-122. Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.

Горячая линия «Дети Онлайн» (бесплатно, с 09-00 до 18-00 по рабочим дням) 8-800- 250-00-15.

Консультирование по вопросам: как оградить детей от негативного контента, преследования, шантажа, домогательства в Интернете. · Горячая линия Центра экстренной психологической помощи МЧС России (бесплатно, круглосуточно): 8 (499) 216-50-50 (при звонке из другого города или страны оплачивается междугородняя связь).

Психологическое консультирование взрослых по различным вопросам: острые кризисные ситуации, вопросы личностного развития, семейные или профессиональные проблемы. 8 (812) 708-40-41

Работает круглосуточно. Телефон экстренной психологической помощи для детей и взрослых

Помощь в семейных проблемах, проблемах в отношениях в школе, со сверстниками, с родителями. Телефон работает круглосуточно в режиме двух каналов, его работу обеспечивают консультанты, имеющие специальную подготовку. 8 (812) 322-94-07

Ежедневно
с 10.00 до 20.00

Кризисная Служба, телефон доверия "Душевный разговор"

Помощь в ситуациях психологических кризисов. Служба предоставляет возможность анонимной телефонной беседы с квалифицированным психологом.

Психотерапевтический центр Петербурга

С пациентом работают врачи-психотерапевты, медицинские психологи и специалисты по социальной работе.

Лечение предполагает медикаментозные программы, групповую психотерапию, тренинги. Помощь оказывается совершеннолетним петербуржцам из любого района города.

Адрес: Канонерская ул., 12.

Для записи на первый прием позвонить по телефону 714-34-14

Часы работы: понедельник-пятница с 9.00 до 21.00

МЧС России Единый номер спасения:

112 · Центр экстренной психологической помощи МЧС России г. Москва, Угловой переулок д. 27 стр. 2, тел: 8 (499) 216-50-53 Оказание экстренной психологической помощи населению, пострадавшему при чрезвычайных ситуациях. Оказание экстренной психологической помощи осуществляется в ходе проведения эвакуации пострадавших, в пунктах временного размещения, сопровождения массовых и траурных мероприятий, в том числе при проведении процедуры опознания.

Следственный комитет Российской Федерации

8-800-200-19-10—телефонная линия «Ребенок в опасности» Предназначен для обращений по вопросам защиты прав несовершеннолетних. Является бесплатным для звонков из г. Москвы и регионов Российской Федерации. Режим работы: круглосуточно

Рекомендуемая литература

1. Бебик М.А., Бирюкова И.В., Варга А.Я., Вроно Е.М. и др. Азбука чувств. – М: Луч, Центр развития межличностных коммуникаций, 2015 – 200 с.
2. Бебчук М.А., Басова А.Я., Безменов П.В., Рытик Э.Г., Северина Ю.В., Залманова С.Л. Особенности суицидального поведения подростков: в помощь работнику образовательной организации. Методические рекомендации/ ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ». М.: 2019 г. – 55 с.
3. Вихристюк О.В. Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / под ред. Вихристюк О.В., – М.: МГППУ, 2013 – 67 с.
4. Вроно Е.М. Поймите своего ребенка. — М.: Дрофа, 2002. — 224 с. — (Серия «Дрофа» родителям).
5. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства подростков. Руководство для подростков. М., Академический проект, 2001 г., – 40 с.
6. Всемирная организация здравоохранения. Превенция самоубийств: руководство для учителей и других работников школ. Перевод: Одесский национальный институт им. Мечникова. Одесса, 2007 – 25 с.