ГБПОУ ЯНАО «Ноябрьский колледж профессиональных и информационных технологий»

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР

_____ И.Г.Березенко

« »_____ 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа

_____ В. А. Яровенко

« » _____2022г.

ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ,

АНТИВИТАЛЬНЫХ НАСТРОЕНИЙ

СРЕДИ СТУДЕНТОВ НКПиИТ

«Я С ВАМИ, Vita-лик»

Паспорт программы

Наименование программы	ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ, АНТИВИТАЛЬНЫХ НАСТРОЕНИЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ГБПОУ ЯНАО НКПиИТ «Я С ВАМИ, Vita-лик» Vita –с латинского языка переводится как «жизнь». Опубликована: https://vestnikprosveshheniya.ru/publikacii/na_portale/material?n=29222 https://vestnikprosveshheniya.ru/ «Вестник просвещения»
Основание для разработки программы	1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 27 февраля 2012 г. N 06-356 "О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся" 2. Письмо Министерства образования и науки РФ «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков» от 26.01.2000 г. и от 29.05.2003 г. № 03-51-102 ин/22-03 3. Письмо Министерства образования РФ от 26.01.2000 г. № 22-06¬86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков». 4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.01.2016 г. № 07-149 "О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида".
Нормативные документы Программы	1. Конвенция ООН о правах ребенка (ст. 6, 8, 16, 27, 28, 29, 30). 2. Конституция Российской Федерации. 3. Уголовный кодекс РФ (ст. 117 «Истязание», ст. 110 «Доведение до самоубийства», ст. 131-134«О преступлениях сексуального характера»). 4. Административный кодекс РФ (ст. 164 «О правах и обязанностях родителей»). 5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. (п. 3 ст. 32 и п. 1 ст. 51). 6. Федеральный Закон Российской Федерации от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних». 7. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». 8. Федеральный закон РФ от 24.06.1998 г. № 124 «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (статья 14). 9. Распоряжение Правительства РФ от 23 января 2021 г. № 122-р «об утверждении Плана основных мероприятий проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»
Основные разработчики программы	Педагог-психолог Наталья Алексеевна Моисеенко
Цель Программы	Профилактика суицидов и суицидальных попыток среди обучающихся, а также формирование у студентов позитивного отношения к жизни, сознательное построение обучающимися гармоничных отношений в обществе, стремление к достижению собственных социально-одобряемых целей, стремление к саморазвитию.
Задачи программы	1. Изучение психологического статуса обучающихся. 2. Оказание экстренной психологической помощи. 3. Обеспечение безопасности подростков, защита их гражданских прав. 4. Информирование родителей (законных представителей) по психолого-педагогическим темам для повышения родительской компетентности. 5. Помощь в формировании позитивного образа «Я» у студентов.

	6. Помощь в социальной и психологической адаптации. 7. Обучение навыкам совладания со стрессом и расширение репертуара паттернов поведения в стрессовой ситуации. 8. Выявление и профилактика депрессивных состояний, замаскированных под самоповреждающее поведение. 9. Обучение навыкам эмоциональной регуляции и дифференциации своего эмоционального состояния. 10. Вовлечение подростков в социальную жизнь колледжа. 11. Привлечение подростков к социально-культурным мероприятиям города.
Основные направления осуществления мероприятий Программы	• диагностическое; • развивающее и коррекционное; • организационное: • информационное
Целевая группа	- обучающиеся; - родители (законные представители); - специалисты (педагоги, мастера п/о, медицинские работники, педагог-психолог, социальные педагоги); - представители государственных учреждений.
Ожидаемые конечные результаты реализации Программы	- повышение адаптивных возможностей обучающихся; - сохранение жизни и здоровья подростков; - формирование социально зрелых и ответственных личностей - своевременная профилактика и решение проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении; - своевременное оказание социально-педагогической и психологической помощи - обеспечение социально-педагогической поддержки семьи в формировании личности обучающегося; - формирование позитивного образа «Я», уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей; - привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование подросткового милосердия, развитие ценностных отношений в социуме;
Материально-техническое обеспечение	Компьютер, принтер, телевизионный экран. Офисная бумага, ручки, краски • Распечатка психологических тестов для мониторинга эмоционального состояния, антивитальных настроений. • Распечатка буклетов, памяток, стенгазет, сувениров, плакатов, подготовка презентаций, использование видеороликов.
Результат	Программа реализуется с 2021 учебного года на базе ГБОУ ЯНАО НКПиИТ и по настоящее время. Три столпа в содержании работы педагога-психолога: диагностика студентов групповая и индивидуальная, информирование родителей, интерактивные мероприятия со студентами. Программа не является консервативным продуктом, а дополняется новыми методическими наработками, такими как памятки, презентации, мотивационные открытки для подростков, качественными видео, интересными книгами, которые можно было бы использовать в интерактивных беседах и рекомендовать для индивидуального просмотра и чтения, как подросткам так и родителям. Проводятся индивидуальные краткосрочные психокоррекционные занятия. Студенты, имеющие пограничные состояния, умеренно выраженные эмоциональные и личностные нарушения, направляются на консультацию к психиатру. На данный период (декабрь 2022 г.) аутодеструктивных поступков среди студентов колледжа, участвующих в различных формах психолого-педагогического сопровождения – нет.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

По данным ВОЗ около 20% самоубийств в мире приходится на подростковый и юношеский возраст. В России, за последние 6-7 лет, частота суицидов составила 19-20 случаев на 100 тысяч подростков, и по этим показателям наша страна занимает положение в первой десятке. Существует проблема и самоповреждающего поведения.

Г. В. Старшенбаум выделяет четыре главных фактора, предрасполагающих к истинному суициду в детском и подростковом возрасте: 1) насилие, особенно сексуального характера; 2) посттравматическое стрессовое расстройство; 3) депрессия; 4) дисморфофобия (глубокая озабоченность мнимыми или незначительными недостатками собственной внешности, отталкивающих окружающих). Следует отметить недостаточно адекватную оценку последствий аутоагрессивных действий. Подростки фактически отрицают очевидность смерти для себя, гоняя на мотоциклах, экспериментируя с опасными веществами и др. Более старшие подростки принимают мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицают реальность этой возможности. Сложности своевременного распознавания суицидальных тенденций и существенная частота неожиданных для окружающих случаев подросткового суицида обуславливаются несерьёзностью, мимолетностью и незначительностью (с точки зрения взрослых) мотивов, которыми дети объясняют попытки самоубийств. С большой долей уверенности можно говорить о наличии взаимосвязи между попытками самоубийств подростков и другими формами отклоняющегося поведения (побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т. д.).

Трансформация отношения к смерти

10 - 12 лет - смерть оценивается как временное явление. Появляется разграничение понятий жизни и смерти, но эмоциональное отношение к смерти абстрагируется от собственной личности. Отличительной особенностью детского возраста является отсутствие страха смерти ввиду несформированности самого понятия смерти.

11- 14 лет - концепция смерти у ребенка приближается к концепции смерти взрослого. Для этого возраста характерно несоответствие целей и средств суицидального поведения; иногда при желании умереть выбираются не опасные с точки зрения взрослых средства и, наоборот, демонстрационные попытки нередко «переигрываются» из-за недооценки опасности применяемых средств и способов. Ввиду незрелости и отсутствия жизненного опыта даже незначительная конфликтная ситуация кажется безвыходной, а потому становится чрезвычайно суицидоопасной. Большое значение для этого возраста имеет отягощенный семейный анамнез. Суицидогенные составляющие семейного воспитания — гиперопека, авторитарность родителей с ригидными установками, низкий культурный и образовательный уровень родителей. Для подростков смерть становится более очевидным явлением, но они фактически отрицают ее для себя. В дальнейшем подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность этой

возможности. Дети, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода. В отличие от взрослых у них отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративно – шантажирующим аутоагрессивным поступком. Это заставляет в практических целях все виды аутоагрессии у детей и подростков рассматривать как разновидности суицидального поведения. Стремление быть свидетелем реакции окружающих на свою смерть или надежда на “второе рождение” характерно для суицидентов детского и подросткового возраста. Представления о смерти на протяжении детства проходит несколько этапов: от полного отсутствия в сознании ребенка представления о смерти до формального знания о ней и знакомства с атрибутами ухода из жизни (понятиями траура, похорон и т. п.). Знание о смерти не соотносится ребенком ни со своей собственной личностью, ни с личностью кого-либо из близких; не сформировано представление о необратимости смерти, которая понимается как длительное отсутствие или иное существование. Ребенок признает возможность двойственного бытия: считаться и быть умершим для окружающих и в то же время самому наблюдать их отчаяние, быть свидетелем собственных похорон и раскаяния своих обидчиков. Отсутствие страха смерти является отличительной чертой психологии детей. Было бы ошибочно относить попытки детей и подростков к демонстративным действиям. Нерасчетливость, отсутствие знаний о способах самоубийства создают повышенную угрозу смерти вне зависимости от формы самовоздействия. Опасность увеличивают также возрастные особенности. У подростков формируется страх смерти, который, однако, еще не базируется на осознанном представлении о ценности жизни. “Метафизическая интоксикация”, свойственная психологии подростка, выражается, в частности, в углубленном размышлении на тему жизни и смерти. Общая неустойчивость, недостаточность критики, повышенная самооценка и эгоцентризм создают условия для снижения ценности жизни, что негативно окрашивает эмоциональность подростка, а в конфликтной ситуации создает предпосылки для суицидального поведения.

Влияние возрастного фактора на суицидальный синдром достаточно явно прослеживается в следующих данных: влечению к смерти в острой форме подвержены 1,3% 10—11-летних подростков, 1,9% — в возрасте 12—13 лет, 2,7% — 14—15-летних и 4,5% — в возрасте от 16 до 18 лет. Объяснение этого феномена кроется в «пересоциализации» личности с детской модели взаимоотношений с окружающим социальным миром на взрослую, более ответственную модель поведения. В генезе суицидального поведения в подростковом возрасте также существенно влияние семейного фактора. Потеря доверительной связи с родителями — вот один из сильнейших стимуляторов суицидального синдрома у подростков. Мысли о самоубийстве мучают подростка тем чаще, чем меньше он доверяет своим родителям. Своеобразием детско-подросткового этапа онтогенеза отличаются также мотивация и динамика суицидального поведения. Так, для детей характерны мозаичность, вариабельность пресуицидального статуса, что создает особые затруднения в распознавании угрозы самоубийства. Суицидоопасна в этом возрасте и скрытая депрессия. Соотношение попыток и смертей у подростков — 50 : 1. Соотношение суицидальных попыток девочек и мальчиков — 2,5 : 1. Среди демонстрационных попыток это соотношение составляет 4,3 : 1. До 19 лет среди суицидентов больше девочек. Состояние подростков, совершивших суицидальную попытку, определяется «следами» пережитой психотравмирующей ситуации, динамикой психического состояния после суицида, особенностями личностно-характерологического реагирования, дополнительными переживаниями, связанными с суицидальной попыткой

и соматическими последствиями попытки, семейным микроклиматом и обстановкой в окружающей среде. Формирование суицидального поведения в детском и подростковом возрасте во многом зависит также от некоторых особенностей личности суицидента.

Направления и этапы реализации программы

Направления работы:

- диагностические: использование пакета педагогических и психологических скрининговых методик для экспресс - выявления обучающихся «групп риска» в условиях колледжа;

- развивающие и коррекционные: тренинги (тренинги личностного роста, тренинг коммуникативной компетентности, тренинг рефлексии, интеллектуальный тренинг, деловая игра и др.), недели здоровья, недели психологии, акции и др.

- организационные: педагогические советы, консилиумы, семинары, обсуждения в групповых дискуссиях, круглые столы;

- информационные: памятки, стендовая информация, информационные листы, буклеты, ИКТ.

Этапы работы по сопровождению обучающихся:

- диагностический этап – фиксация сигнала проблемной ситуации, осознание сути проблемы и потенциальных возможностей решения.

- поисковый этап – сбор необходимой информации о путях и способах решения проблемы, доведение этой информации до всех участников проблемной ситуации;

- консультативно-проективный этап – обсуждение возможных вариантов решения проблемы, анализ позитивных и негативных сторон разных решений, прогноз эффективности, выбор различных методов, построение плана решения проблемы, распределение обязанностей по его реализации, определение последовательности действий, уточнение сроков исполнения;

- деятельностный (внедренческий) этап – реализация плана;

- рефлексивный этап – осмысление результатов деятельности психологопедагогического сопровождения по решению той или иной проблемы. Этот этап может стать заключительным в решении отдельной проблемы или стартовым в проектировании специальных методов предупреждения и коррекции массовых проблем, имеющихся в образовательном учреждении.

Различия в профилактических мероприятиях:

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, ее цель - минимизация возможного риска возникновения суицидальных намерений в будущем у психологически благополучных субъектов.

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

В рамках вторичной профилактики суицидального поведения в образовательной организации реализуются:

психологическая помощь и сопровождение обучающихся группы риска по суицидальному поведению. Проводятся антикризисные мероприятия по результатам диагностики, включающие направление к профильным специалистам, индивидуальное и групповое (в составе семьи) консультирование, групповую работу с классом, осуществляемую педагогами-психологами, к которой при необходимости привлекаются социальные педагоги, классные руководители. Для оказания методической помощи, супервизии по работе с группой риска привлекаются специалисты профильных организаций (психологических центров). Дополнительно следует рекомендовать обучающимся и их родителям индивидуальное обращение за психологической помощью к специалистам профильных организаций систем образования, здравоохранения и социальной защиты населения;

экстренная помощь при попытке суицида / суицидальных намерениях. Оказывается кризисная психологическая помощь при попытке суицида на территории образовательной организации до прибытия оперативных служб. Помощь оказывают специалисты психологической службы образовательной организации, при необходимости привлекаются классный руководитель и др. специалисты Обязателен незамедлительный вызов специализированных экстренных служб.

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.

В рамках третичной профилактики суицидального поведения в образовательной организации реализуется медико-психологическая реабилитация в период постсуицида. Разрабатывается и реализовывается адресная программа психолого-педагогического сопровождения, адаптации и социализации обучающегося (в составе семьи), совершившего суицидальную попытку, членов его семьи и ближайшего окружения. Реализуется психологическое сопровождение членов семьи и ближайшего окружения после завершенного суицида, работа осуществляется преимущественно специалистами профильных психологических служб совместно со специалистами психологической службы образовательной организации. Дополнительно следует мотивировать семью на индивидуальное обращение за медико-психологической помощью к специалистам профильных организаций систем здравоохранения и социальной защиты населения.

Признаки суицидального поведения у несовершеннолетних

Для достоверного и своевременного начала работы по предотвращению возможных попыток педагогам, работающим с детьми и подростками, необходимо иметь представление о признаках суицидального поведения.

1. Смерть и самоубийство становятся постоянными темами разговоров.

2. При прослушивании предпочтение отдается траурной или скорбной музыке.

3. Происходит раздача личных вещей, составление завещаний.

4. Ведутся разговоры об отсутствии ценности жизни.

5. Фантазирование на тему своей смерти.

6. Проявляющийся интерес (прямой или косвенный) к возможным средствам самоубийств (отравляющие вещества, возможности приобретения оружия и т.п.).

7. Частые прямые высказывания типа «Я не могу этого выдерживать», «Я не хочу жить», «Я хочу умереть и умру», «Нет смысла жить дальше».

8. Косвенные высказывания типа «Ничего, скоро вы отдохнете от меня», «Он очень скоро пожалеет о том, что отверг меня», «Ничего, скоро это все закончится для меня». Конечно, при этом необходимо учитывать контекст высказывания.

9. Приобретение средств для совершения суицида.

10. Приведение дел в порядок, внезапное завершение долгосрочных дел.

11. Высказывание тяжелых самообвинений, жалобы на собственную безнадежность, неуспешность, беспомощность.

12. Написание прощальных писем.

13. Странное для окружающих «прощальное» поведение с людьми.

14. Несвойственная ранее молчаливость или, наоборот, высказывания со скрытым смыслом, связанным со смертью, символичные высказывания.

15. Особый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти.

16. Проявление признаков депрессии: - пониженное настроение, глубокая печаль; - резкие перепады настроения, повышенная эмоциональная чувствительность и лабильность, раздражительность, слабость и плаксивость; - потеря аппетита - переедание; - повышенная сонливость- бессонница; - снижение энергетического тонуса организма, усталость, недомогание; - снижение внимания; - нерешительность; - апатия, потеря интереса к вещам, людям и ситуациям, ранее вызывавшим живой интерес; - социальная самоизоляция, отход от друзей, семей, молчаливость; - негативный фон отношения к себе: чувства вины, стыда, растерянности; - пессимистичное отношение к будущему, негативное восприятие прошлого; - снижение полового влечения; - снижение эффективности труда (в учебе, в быту); - нарастание эмоционального напряжения.

17. Быстрая смена чувств, изменчивость настроения. Синдром тревожно - ажитированного поведения: внешне- подъем, однако с признаками суеты и спешки.

18. Апатия, отсутствие интереса к чему- либо. Бесполезное времяпрепровождение. Депрессия, приступы бессилия, безволия; подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бесполезно проводит время, в поведении сонливость и оцепенение.

19. Паралич действия, который выражается в неспособности планировать и осуществлять текущие дела.

20. Низкая толерантность к конфликтам, нарастание немотивированной агрессивности. Высокая ранимость и бурные реакции на неудачи.

21. Употребление алкоголя, наркотиков, токсикомания.

Суицидоопасные группы

Таблица 1

I группа	**II группа**	**III группа**	**IV группа**
Суициденты, перенесшие в раннем детском возрасте травмы черепа или	Дети и подростки с различными формами дисгармоничного развития - с	Подростки с девиантным поведением (в неблагоприятных условиях среды).	Подростки, отличающиеся высоконравственными устоями с тенденциями к

мозговые инфекции с дальнейшей хорошей компенсацией состояния (возрастные кризы, при сомато- и психогениях).	бурными проявлениями акселерации, чертами инфантилизма, патологическим течением возрастных кризов.		идеализации чувственных и сексуальных отношений

Факторы повышенного суицидального риска

Таблица 2

Психозы и пограничные психические расстройства	**Особенности характера, преимущественно шизоидного, сенситивного, эпилептоидного и психастенического типов**
- суицидальные высказывания, повторные суицидальные действия, постсуицидальный период (до 3 месяцев); - подростковый период; - экстремальные, особенно так называемые	- сниженная толерантность к эмоциональным нагрузкам; - неполноценность коммуникативных связей: поверхностность в общении, избирательность, обособленность, недоверие, обидчивость, враждебность и т.д.; - неадекватная личностная самооценка; -отсутствие или утрата целевых установок, лежащих в основе ценности жизни.

Уровни и мероприятия профилактики аутоагрессивного, суицидального поведения обучающихся

Таблица 3

Уровень профилактики	Цель	Целевая аудитория	Мероприятия	Сроки	Исполнители
Первичная (Превенция)	Повышение уровня осведомленности о факторах социально¬психологической дезадаптации в подростковом возрасте и возможностях снижения ее уровня у обучающихся	Администрация, педагоги, мастера п/о, другие участники образовательного процесса	Тематический педагогический совет Формирование плана профилактики по превенции суицидального поведения обучающихся.	Начало учебного года	Классные руководители, мастера п/о, Педагог-психолог, специалисты профильных организаций
Первичная (Превенция)	информирование родителей обучающихся о возможностях получения семьям психологической помощи (очной, дистанционной), иных	Родители студентов	Родительское собрание; родительские чаты; индивидуальные беседы.	В течение учебного года	Классные руководители, мастера п/о, педагог-психолог, другие участники учебного процесса
Первичная (Превенция)	Повышение уровня осведомленности о возможностях получения помощи в трудных жизненных ситуациях	Родители, студенты	Информирование об организациях, оказывающих психолого-медико¬социальную и иные виды помощи (в т.ч. дистанционные) несовершеннолетним и их родителям; предоставление необходимой информации для стендов, Интернет-сайтов и пр., находящихся в постоянном доступе.	В течение учебного года	Классные руководители, мастера п/о, педагог-психолог, другие участники учебного процесса
Первичная (Превенция)	Повышение родительской компетенции	Родители студентов	Информирование об особенностях подросткового	В течение учебного	Классные руководители,

			возраста, опасностях для психически неустойчивых личностей, методах продуктивного взаимодействия	года	мастера п/о, педагог-психолог, другие участники учебного процесса
Первичная (Превенция)	Выявление детей с признаками риска аутоагрессивного, суицидального поведения	Студенты	Скрининг, направленный на выявление детей с выраженной социально¬ психологической дезадаптацией.	Первое полугодие /по мере необходимости	Педагог-психолог
Первичная (Превенция)	Выявление детей с признаками риска аутоагрессивного, суицидального поведения	Студенты	Наблюдение за психологическим Состоянием обучающихся, Выявление подростков группы риска по маркерам суицидального поведения с использованием информации о факторах суицидального риска.	В течение учебного года	Классные руководители, мастера п/о, педагог-психолог, другие участники учебного процесса
Первичная (Превенция)	Отвлечение подростков от антивитальных переживаний, расширение диапазона интересов подростка, переключение его на позитивные интересы	Студенты	Проведение различных мероприятий колледжа в том числе с персональным привлечением студентов из группы риска.	В течение учебного года	Классные руководители, мастера п/о, педагог-психолог, другие участники учебного процесса
Первичная (Превенция)	Отвлечение подростков от антивитальных переживаний, расширение диапазона интересов подростка, переключение его на позитивные интересы	Студенты	Участие студентов в городских мероприятиях. Посещение городских соревнований, выставок, кинопремьер, концертов, квестах, волонтерстве.	В течение учебного года	Классные руководители, мастера п/о, педагог-психолог, другие участники учебного процесса
Первичная (Превенция)	Отвлечение подростков от антивитальных переживаний, расширение диапазона интересов подростка, переключение его на позитивные интересы	Студенты	Проведение студенческих часов, дискуссий, тренингов на интересные и важные темы по воспитанию зрелой и психологически устойчивой	В течение учебного года	Классные руководители, мастера п/о, педагог-психолог, другие участники

			личности Видеолектории, акции, волонтерство.		учебного процесса
Вторичная (Интервенция)	Психологическое сопровождение подростка, находящегося в кризисном состоянии.	Студенты	Решение актуальных проблем подростка, возникших в связи с кризисом.	По результатам скрининга/ по мере необходимости	Специалисты профильных организаций и ведомств; педагог-психолог
Вторичная (Интервенция)	Психологическое сопровождение подростка, находящегося в кризисном состоянии.	Обучающиеся /при развитии кризисных состояний/ситуаций; их родители; педагогический состав; администрация	Углубленное психологическое Обследование обучающихся из группы риска	По результатам скрининга/ по мере необходимости	Специалисты профильных организаций и ведомств; педагог-психолог
Вторичная (Интервенция)	Психологическое сопровождение подростка, находящегося в кризисном состоянии.	Обучающиеся /при развитии кризисных состояний/ ситуаций; их родители	Индивидуальное консультирование семьи и подростка. Подготовка рекомендации по дальнейшему сопровождению	По результатам скрининга/ по мере необходимости	Специалисты профильных организаций и ведомств; педагог-психолог
Вторичная (Интервенция)	Психологическое сопровождение подростка, находящегося в кризисном состоянии.	Участники образовательного процесса: классный руководитель, мастера п/о;	Индивидуальное консультирование	По результатам скрининга/ по мере необходимости	Специалисты профильных организаций и ведомств; педагог-психолог

Вторичная (Интервенция)	Психологическое сопровождение детей из группы риска, выявленной с помощью скрининга и методом наблюдения.	Обучающиеся /при развитии кризисных состояний/ ситуаций; их родители	Психологическая коррекция; социально-педагогическое сопровождение, медицинская помощь.	По результатам скрининга/ по мере необходимости	Специалисты профильных организаций и ведомств; педагог-психолог; социальный педагог.
Третичная (Поственция)					
Третичная (Поственция)	- Психологическое сопровождение и реабилитация после незавершенной попытки суицида - Превенция повторных суицидов при совершенном суициде обучающегося. - Профилактика развития стрессовых расстройств у пострадавших	Обучающиеся, их родители, педагогический состав и администрация / Незамедлительно после инцидента	Углубленное психологическое обследование подростка после совершенной суицидальной попытки; Индивидуальное консультирование семьи. Работа с группой с целью предотвращения романтизации и идеализации идеи суицида и/или других негативных паттернов. Оказание экстренной и кризисной психологической помощи суицинденту.	В случае возникновения необходимости.	Специалисты профильных организаций и ведомств; педагог-психолог.

Основные направления реализации программы по первичной профилактике суицидального поведения

Таблица 4

Содержание	Форма работы	Сроки	Ответственные
1. Диагностическое			
1. Групповая диагностика первокурсников, склонных к депрессиям, повышенной тревожности, имеющих суицидальные мысли и суицидальные действия	Групповое промежуточное тестирование, беседы с подростками и их родителями (в случае выявления суицидальных намерений или риска).	В течение учебного года, поэтапно	Педагог-психолог
2. Групповая диагностика первокурсников на выявление студентов, имеющих проблемы с адаптацией на новом учебном месте	Групповое тестирование	сентябрь-декабрь	Педагог -психолог.
3. Изучение личности подростков, требующих особого внимания, т.е. попадающих в группу риска	Индивидуальная диагностика. Мониторинг, наблюдение, изучение информации из школ, от родителей, других участников образовательного процесса	В течение учебного года	Классные руководители, мастера п/о, и учителя-предметники, социальные педагоги, педагог-психолог, др. участники образовательного процесса.
4. Выявление факторов, приводящих к чрезмерному напряжению и тревожности и организация работы по коррекции.	Тестирование, анкетирование, наблюдения, коррекционные занятия, индивидуальные беседы.	В течение учебного года	Классные руководители. Мастера п/о, педагог-психолог.
5.Третичная (Поственция)	Диагностика с использованием валидных и надежных методик, беседы с подростками и их родителями (в случае выявления суицидальных намерений или риска), построение индивидуальных программ в случае выявление суициндентов.	В течение учебного года/ по необходимости	Педагог -психолог.
2. Психолого-педагогическое сопровождение студентов из «группы риска» ***2.1.Профилактические мероприятия***			

1.Коррекционная работа с обучающимися из группы Риска.	Организация свободного времени, специальные формы поощрения, раскрытие потенциала личности подростка в ходе бесед, тренингов, участия в различных мероприятиях. "Использование потенциала художественного образования и культурологии в работе с подростками, проявляющими девиантное поведение" «Профилактика и коррекция девиантного поведения подростков средствами художественного образования и культурологии»	В течение учебного года	Классные руководители, мастера п/о социальный педагог, педагог-организатор, педагог-психолог.
2.Педагогическое наставничество	Проведение групповых мероприятий: • встречи за круглым столом, • совместные походы в кино, музей, • стадион, • спортивные соревнования, • экскурсий, • проведение дней Здоровья, • организация активного общественно-полезного зимнего и летнего отдыха, и т.д.	В течение учебного года	Классные руководители мастера п/о воспитательная служба
	• Рассылка (ссылки) публикация мотивирующих и жизнеутверждающих постов, открыток, видео в чатах, социальных сетях, и на сайте колледжа .	В течение учебного года	Методист, педагог-психолог, социальные педагоги, классные руководители и мастера П/О.
3.Профориетационная работа с обучающимися с целью мотивации к получению выбранной профессии и специальности, а также дальнейшего построения программы профессионального самоопределения.	Проектная деятельность, кружки, конференции, предметные олимпиады, интеллектуальные марафоны, конкурсы, презентации, встречи с интересными людьми, Вордскиллс, Амбилимпикс. Индивидуальные мотивационные беседы; Индивидуальное тестирование по профориентации (по запросу, необходимости).	В течение учебного года	Заместитель директора по УВР, Классные руководители, мастера п/о социальный педагог, педагог-психолог
4. Повышение стрессоустойчивости подростков	Тематические групповые беседы на тему совладающего поведения в стрессовых ситуациях и обучение элементарным навыкам релаксации. **Примерная тематика проводимых групповых бесед педагога-психолога:** • Причины дистресса, его влияние на здоровье и способы	В течение учебного года	Педагог-психолог

	справиться с этим состоянием» • «Взаимосвязь психического и соматического здоровья» • «Жизнь как чудо» • Как хорошо, что есть друзья» • «Конфликтные люди и как не создавать конфликты» • «Как повысить уверенность в себе» • «Простые ценности» • «Мечтать – это здорово» • Интерактивная беседа «Что лучше: пессимизм или оптимизм?» • «Экзаменационная тревога и как с ней справляться» • «Сильные духом» • «Быть одному или быть одиноким?»		
3. Организация занятости студентов. Построение здоровьесберегающей среды в колледже			
1. Профилактическая работа с подростками, их родителями (законными представителями).	- классные часы по профилактике суицида; - родительские собрания; -информирование родителей через различные мессенджеры, сайты - проведение бесед с учащимися и консультаций для родителей; - посещение обучающихся на дому.	В течение года	Классные руководители, мастера п/о, социальный педагог, педагог-психолог.
2. Организация отдыха и летней занятости несовершеннолетних.	Помощь в трудоустройстве	Май – июнь	КДНиЗП, Зам. по УВР, социальный педагог, классные руководители, матера п/о.
3. Воспитательная работа среди учащихся их родителей, педагогов направленная на стремление к здоровому образу жизни.	Классные часы, лекции, спортивные секции и соревнования, экскурсии, проведение дней Здоровья, организация активного общественно-полезного зимнего и летнего отдыха.	В течение учебного года	Классные руководители, мастера П/О, воспитательная служба.

4. Просветительская работа среди учащихся о негативном влиянии ПАВ, табакокурения на организм человека.	Лекции, беседы в малых группах и индивидуальные беседы.	в течение учебного года	Классные руководители
5.Учебно-просветительская работа среди учителей, классных руководителей в области негативного влияния ПАВ, табакокурения на организм человека, психологической и правовой помощи подростку.	Лектории, семинары, малые педсоветы, психолого-педагогические консилиумы.	в течение учебного года	Администрация колледжа при сотрудничестве с ПДН.
6. Мониторинг динамики психофизического развития студентов и условий для сохранения и развития здоровья обучающихся (профилактика заболеваний, организация горячего питания, летнего отдыха и др.)	Сбор и анализ данных мониторинга деятельности колледжа в рамках профилактической программы.	Конец учебного года	Зам. директора по УВР
4. Медико - социально-психолого-педагогическое сопровождение учебно – воспитательного процесса студентов			
1.Установление не успешности подростков в различных видах деятельности.	Тестирование, анкетирование, наблюдения, беседы.	В течение учебного года	Классные руководители, мастера П/О
2. Установление случаев буллинга подростков в реальной сфере жизни, а также в киберпространстве.	Тестирование, анкетирование, наблюдения, беседы.	В течение учебного года	Классные руководители, мастера П/О, социальные педагоги, педагог-психолог.
3. Установление случаев абьюзивных отношений в семье, жестокого обращения с детьми	Тестирование, анкетирование, наблюдения, беседы.	В течение учебного года	Классные руководители, мастера П/О, социальные педагоги, педагог-психолог.
4. Просветительская работа среди учащихся о негативном влиянии ПАВ, табакокурения на организм человека.	Лекции, беседы в малых группах и индивидуальные.	В течение учебного года	Классные руководитель, соц.педагоги, педагог-психолог, др.специалисты города

5. Снятие психологического напряжения в психотравмирующей ситуации			
1. Обеспечение защиты прав детей, находящихся в социально – опасном положении.	- обследование семей, состоящих на профилактическом учете; - оказание экстренной социально – педагогической помощи выявленным семьям; - работа по восстановлению нарушенных прав и интересов выявленных несовершеннолетних;	В течение учебного года	Классные руководители, соц.педагоги. Педагог-психолог Педагог-психолог, социальный педагог, администрация колледжа
2. Повышение уровня самооценки учащегося.	Использование педагогического мастерства в групповой и персональной работе со студентами	В течение учебного года	Педагоги, классные руководители.
6. Работа с родителями студентов			
1.Выявление семей, нуждающихся в психологической и социальной поддержке. Организация консультационной и психологической помощи.	Анкетирование, тестирование, наблюдение, беседы.	в течение учебного года	Классные руководители, мастера п/о, другие участники образовательного процесса
2. Учебно-просветительская, профилактическая деятельность среди родителей (законных представителей).	Индивидуальные беседы, посты в группе ВК «Одно интересное место», сообщения в родительских чатах, рассылка индивидуальная и групповая Памяток, буклетов, ссылок на научные и валидные лекции по проблематике детско-подростковых суицидов, воспитания подростков и гармоничное построение внутрисемейных отношений:	в течение учебного года	Классные руководители, мастера п/о, социальные педагоги, педагог-психолог, педагоги-организаторы, специалисты городских служб и организаций.

Организация работы классного руководителя
с несовершеннолетними группы суицидального риска

Классному руководителю в работе с группой необходимо использовать алгоритм раннего выявления суицидальных намерений методом наблюдения (Приложение), в котором можно отметить маркеры суицидального поведения, т.е. черты, которые присущи при

суицидальных мыслях намерениях. Поэтому целью данного наблюдения является выявление маркеров суицидального поведения студентов, недопущение и предотвращение попыток самоубийства, что уже выступает способом профилактики суицидального поведения.

В то же время, классный руководитель должен помнить, что наличие маркеров суицидального поведения (одного или нескольких) еще не является показателем того, что у ребенка присутствуют данные намерения. Возможны и ситуации, когда при наличии даже нескольких маркеров, суицидальных намерений у обучающегося нет. В связи с этим важно помнить, что наблюдения и анализ является способом первичного, раннего выявления данной категории детей, однако, этот метод имеет минимальную погрешность, в связи с чем необходима дополнительная информация о состоянии ребенка, жизненной ситуации, в которой он находится.

Педагогу важно знать об обстоятельствах, в которых находится подросток, поскольку именно они могут выступить катализатором непоправимых событий, стать «последней каплей», спровоцировать внезапную суицидальную готовность. Учитывая эти жизненные события, педагог может предотвратить или минимизировать их разрушительное воздействие на психику несовершеннолетнего.

Рекомендации по проведению беседы с родителями (законными представителями) обучающегося

При выявлении ребенка, демонстрирующего признаки суицидального поведения, классному руководителю необходимо организовать беседу с родителями (законными представителями) несовершеннолетнего.

Целью данной беседы является профилактика, предотвращение, недопущение суицида, оказание помощи ребенку, семье и родителям.

Педагогу необходимо:

- оценить, насколько адекватно отнеслись родители к сообщению: не поверили, считают, что Вы преувеличиваете или, напротив, выражают крайнюю озабоченность, растеряны, неспособны принять решение;
- не стоит пугать родителей, необходимо сообщить о результатах Ваших наблюдений, равнодушным родителям важно объяснить серьезность последствий;
- не стоит принимать решение за родителей, обещать помогать им без их участия - важно продолжать диалог до тех пор, пока не станет ясно, какие конкретные шаги они планирую предпринять или уже предприняли;
- в то же время необходимо дать понять родителям, что Вы (учебное заведение) не оставляете их один на один с проблемой (познакомьте родителей психологом, порекомендуйте, куда можно обратиться за психологической помощью дайте номер телефона доверия);
- сообщение должно быть сделано корректно, без упреков родителей в допущении происходящего;
- сообщение не должно звучать как диагноз или приговор, важно помнить, что учебное заведение не является медицинским учреждением: проинформируйте родителей о том, что поведение ребенка схоже с суицидальным, Вам не все равно и Вы считаете необходимым сказать об этом родителям;

- не используйте терминов «маркеры суицидального поведения», «ситуации-катализаторы» и т.д., поскольку, данные понятия понятны педагогам, легка и удобна в использовании, однако у родителей увеличивает тревогу, пугает их.

Важно помнить, что информация, содержащая в себе предположение о суицидальном поведении студента, должна быть конфиденциальна, предоставлена родителям и тем субъектам образовательной организации, чьи должностные обязанности направленны на работу по профилактике суицидальнего поведения несовершеннолетних. Не нужно сообщать результаты собственного наблюдения на родительском собрании при других родителях или иных лицах.

Также, классному руководителю необходимо письменно зафиксировать дату встречи, суть договоренностей с родителями, сохранить заметку об исходящих звонках к ним, сделать распечатку исходящих звонков с телефона, чтобы иметь доказательство действий, а не бездействия. Это важно по той причине, что в худшем случае при совершении попытки или завершенного суицида педагогу придется доказывать, что он не бездействовал, а общался с родителями, созванивался, поднимал проблему и предлагал помощь.

Рекомендации по организации работы с обучающимися

1. Педагогическая помощь несовершеннолетнему с суицидальными намерениями

Цель данной работы - не допустить самоубийства, реализации суицидальных намерений в ситуации отчаяния (когда ребенок пришел «просто поговорить», попрощаться, подарить что-то, неосознанно желая получить «разрешения» на поступок).

В данной ситуации важно:

- разговаривая с ребенком, помнить, что от общения педагога зависит его жизнь;
- не бояться оказаться некомпетентным или усугубить ситуацию - позволяя школьнику выговориться, проговорить боль, снять напряжение, ему может стать легче, и он может отказаться от задуманного (стоить помнить, что это временный отказ, т.к. сама проблема не исчезла и ребенку все равно необходима срочная помощь, поскольку при сохранении психотравмирующей ситуации без изменений суицидальные намерения через некоторое время возобновятся);
- важно помнить о цели разговора здесь и сейчас - не «вылечить» обучающегося, не решить его проблему, а на время ослабить боль, снять невыносимое для ребенка эмоциональное напряжение, для того, чтобы успеть организовать помощь, работу психолога, переговорить с родителями и т.д. и совместно определить действия;
- не анализировать безысходность ситуации;
- при растерянности в диалоге с несовершеннолетним или его внезапном отказе говорить просто будьте с ним рядом, «отзеркаливая» его позу, темп речи и интонации, ритм движений, «присоединяясь» тем самым к нему, создавая атмосферу принятия и доверия;
- если ребенок плачет - позвольте эмоциональному напряжению выйти;
- если он хочет говорить, не мешайте, слушайте (пусть выговаривается), используйте способы активного слушания (кивайте головой, сочувствуйте и т.д).

2. Педагогическая работа в группе, где произошла попытка суицида

Профилактическая работа в группе должна быть проведена обязательно, однако, без упоминания о конкретном происшествии и имени студента, предпринимавшего попытку. Обсуждения, осуждения, проговаривание причин, которые спровоцировали конкретный поступок конкретного несовершеннолетнего могут спровоцировать повторную попытку.

Важно проговорить ситуацию сразу, чтобы студенты не обсуждали попыток суицидента. Для травмированной психики человека, предпринявшего попытку, нахождение в таком коллективе может стать последней каплей для решения о повторном суициде. Если окружающие активно обсуждают случай, нужно дать краткую информацию и переключить внимание группы на другие дела, дав понять, что обсуждения не корректны по отношению к суицинденту.

Необходимо помнить о том, что суицид в группе, является острым провоцирующим фактором психического заражения и ситуация может приобрести романтический ореол и сподвигнуть других несовершеннолетних на подобный поступок. Поэтому одновременно с работой психолога с суицидентом важно провести работу с группой в первые дни произошедшего, когда эмоциональный накал особенно высок.

Студенту, совершившему попытку самоубийства, важно помочь адаптироваться вновь к коллективу сверстников и особенно важно предотвратить возвращение в условия и повторении ситуации, которая спровоцировала суицид, если причиной были школьные проблемы или взаимоотношения со сверстниками.

Поэтому, работа с группой должна быть направлена на формирование антисуицидальных установок, практическое обучение реагированию на сложные жизненные ситуации, правильному поведению, психологическому самосохранению в трудных жизненных ситуациях. Классный руководитель, мастер п/о по возможности, должен в первый день провести беседу с классом без суицидента, но не удаляя его демонстративно из класса перед беседой с оставшимися ребятами. Важно минимизировать негативные психологические последствия и развитие дополнительного стресса у суицидента, поэтому необходимо поговорить со студентами о необходимости быть предельно корректными в поведении и высказываниях.

3. Педагогическая работа в группе, где произошел завершенный суицид

Основная цель данной работы - профилактика суицидального поведения и недопущение романтизации поступка.

Работу желательно провести в первые дни, когда эмоциональный накал особенно высок.

С подростками важно разговаривать уверенно, как со взрослыми, что помогает сформировать доверительную атмосферу и замотивировать детей, которые особо остро переживают данную ситуацию (испугались, чувствуют подавленность и растерянность) обратиться за помощью к психологу, самому классному руководителю или другим взрослым. Цель педагога - минимизировать негативные психологические последствия и развитие стресса, предотвратить нагнетание ситуации недосказанности, снять ореол таинственности. Диалог должен быть простым, прозрачным. Важно выражать поддержку детям, которые переживают утрату, скорбь, самому выразить свои чувства соболезнования, печали за погибшего, однако, относительно самой ситуации - выражать четкую позицию в неверном выборе, неправильном пути решения сложившейся ситуации с суи- цидентом. Классному руководителю важно дать

максимально возможную информацию, ответить на вопросы детей, закрыть все «пробелы», чтобы между собой и с другими несовершеннолетним уже было нечего обсуждать.

Важно помнить, что самоубийство подростка, так же, как и попытка, выступает острым провоцирующим фактором психического заражения, и во избежание реакции имитации в группе необходимо в течение месяца соблюдать щадящий учебный режим, создавать атмосферу эмоционального принятия во взаимодействии с обучающимися.

Работа с подростками должна быть направлена на освобождение от связи с умершим, формирование новых взаимоотношений, в которых он уже отсутствует.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Вариативный список используемых методик в групповой и индивидуальной диагностике

1.Методика «Карта риска суицида » (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер) или Методика определения степени риска совершения суицида. (И.А. Погодин)
2. Тест "Самооценка психических состояний" (по Айзенку).
3. Опросник суицидального риска (ОСР) (модификация Т.Н. Разуваевой).
4. Тест для родителей «Эмоциональное состояние ваших детей».
5. Анкета для родителей «Семейное воспитание».
6. Методика «Уровень социальной фрустрированности» (УСФ) НИПНИ им. Бехтерева, авторы: Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев, М.А.Беребин.
7. Методика исследования склонности к виктимному поведению. Автор О.О. Андронникова (доцент каф. практической психологии НГИ).
8. Опросник детской депрессии (CDI), М. Ковач
9. Уровень стрессоустойчивости RSM-25.

Памятка № 1

Советы 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.

/Памятка для родителей от Центра экстренной психологической помощи ФГБОУ ВО МГППУ; г. Москва/

Памятка № 2

Кризисные ситуации в жизни подростка: как пережить их вместе.

(Можно использовать в качестве беседы или для составления информационных памяток).

Уважаемые родители! У наших детей с определенного возраста появляется своя личная жизнь, в которую не всегда заглянешь, как в открытую книгу. И далеко не всегда они готовы делиться с взрослыми своими мыслями. С возрастом объем внутренней, скрытой жизни растущего человека увеличивается и ему бывает сложно подобрать слова, чтобы описать все, что происходит у него в душе. Неопытное нежное сердце подростка очень ранимо, а нужного опыта, слов, чтобы обратиться за помощью, не находится. Поэтому родителям так важно быть внимательными и вовремя увидеть признаки эмоционального неблагополучия своего ребёнка. Для подростка, в силу возрастных особенностей, кризисной может стать любая ситуация, которую лично он переживает как неразрешимую. Взрослые могут не оценить всю серьёзность переживаний своего ребёнка и не оказать вовремя необходимой эмоциональной поддержки, что рождает у ребёнка ощущение непонимания и одиночества и может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами. Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка:

- любая ситуация, субъективно переживаемая ребёнком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая. Объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребёнка; ***Пример 1****: С 12 лет Л. была заочно влюблена в одного известного актёра. Родители не понимали её сильных переживаний, считали ее увлечение глупостью. Прочитав переписку дочери с подругой в социальной сети касательно её фантазий об этом актёре, злости на родителей и суицидальных мыслях, родители сильно отругали Л. После того как они вышли из комнаты Л. выпрыгнула из окна. В переписке с подругой она отмечала, что родители её не понимают, она сильно переживает из-за своей любви к актёру и чувствует себя никому не нужной.*

- несчастная любовь/разрыв отношений с партнером*; **Пример 2**: 14-летняя Г., выбросившаяся с 11 этажа, накануне прыжка написала, что «если ее бросит любимый, то она отправится в рай». В самый разгар подростковой вечеринки случился конфликт с молодым человеком, через час после которого девушка покончила с собой.*

- ссора/острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учителя); **Пример 3***: К специалистам обратился мальчик А. 13-ти лет с мыслями о самоубийстве. Рассказал о том, что он не получает поддержку со стороны родителей, А. хотелось бы, чтобы они хвалили его и интересовались его жизнью, но вместо этого, с его слов, отец постоянно его ругает за плохие оценки, мать занимает нейтральную позицию. У А. есть друзья, но это не заменяет ему внимания со стороны родителей. Мальчик считает, что если он покончит жизнь самоубийством, то родители поймут, чего ему не хватает.*

- травля (буллинг)/отвержение, запугивание, издевательства со стороны сверстников, травля в интернете/социальных сетях; Пример 4: *13-летнего М. перевели в школу с математическим уклоном, где одноклассники стали его дразнить «бабой», «тряпкой», «тупицей». М. сильно переживал, что не оправдывает ожиданий родителей от его успеваемости в новой школе. Из-за безответной влюблённости в одноклассницу М. стали дразнить ещё сильнее, но родители отказались перевести его в другую школу. После одного наиболее сильного конфликта с одноклассниками мальчик выбросился с 15 этажа своего дома, так как чувствовал себя в ловушке, не видел выхода из ситуации и начал чувствовать себя обузой для родителей.*

- тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, особенно матери, тяжёлое заболевание); Пример 5*: мальчик 7 лет высказывает мысли о самоубийстве. Считает, что если он умрёт, то снова увидит маму, которая умерла год назад. - разочарование в своих успехах в школе или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьёй;*

- неудачи или завышенные ожидания в выбранной карьере в совокупности с требованиями родителей. Пример 6*:* *14-летний Н. покончил жизнь самоубийством после того как не вошел в состав молодежной сборной по футболу. В предсмертной записке признался, что боится гнева отца, который очень жестко воспитывает сына.*

- неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей). Пример 7*: К психологу обратилась бабушка по поводу истерик внучки 9 лет. Выяснилось, что ребёнка воспитывают 4 человека и каждый по-своему. Девочка уже год говорит о своих суицидальных мыслях, но близкие делают вид, что не замечают этого. Один раз бабушка ушла из дома, что-то забыла и вернулась раньше времени, внучка была на балконе и собиралась спрыгнуть. При этом данная проблема отрицается, семья сосредоточилась на «истериках» девочки, на том, что она не хочет что-то есть или куда-то идти.*

ПРИМ.: Приведённые примеры основаны на реальных историях, личные данные изменены

Наиболее тяжело эти ситуации переживают дети со следующими личностными особенностями: - импульсивность, эмоциональная нестабильность (склонность к непродуманным поступкам); - перфекционизм (желание делать всё идеально, обострённая реакция на критику, совершенные ошибки, недочёты); - агрессивное поведение, раздражительность; - неумение преодолевать проблемы и трудности, отсутствие гибкости мышления, инфантильность; - нестабильная самооценка: то считает себя «великим и грандиозным», то

«жалким и ничтожным»; - самодовольство, излишняя самоуверенность или чувство неполноценности и неуверенности; - тревожность и подавленность, частое плохое настроение.

Что делать, если ваш ребёнок переживает кризисную ситуацию:

- Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком (подробнее см. в книгах 1-4 из списка литературы).

- Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребёнку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.).

- Направлять эмоции ребёнка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки).

- Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давать подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.); помнить, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учёба и дела по дому.

- Помогать конструктивно решать проблемы с учёбой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребёнка важнее школьных оценок. - Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях (см. в книге О.В. Вихристюк «Что нужно знать родителям о подростковых суицидах?»).

- При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу – в зависимости от ситуации) Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь также общаться с друзьями ребенка, их родителями, учителями в школе, интересоваться, как ведет себя ваш ребенок в школе, в компании сверстников. Часто дети не хотят расстраивать родителей и отвечают, что у них «все нормально», «ничего страшного». Например, в большинстве случаев завершенных подростковых суицидов родители отмечали, что у ребёнка был грустный голос или он пришёл из школы заплаканный, но они не придали этому должного значения. Именно невысказанные или непонятые эмоции зачастую толкают на необдуманные действия, поэтому очень важно открыто поговорить с подростком, когда ему тяжело (подробнее см. у Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребёнком. Как?»).

Памятка № 3

Основные принципы разговора с ребёнком, находящимся в кризисном состоянии

1. Успокоиться самому. - Уделить всё внимание ребёнку. - Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет. - Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи. - Дать ребёнку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он. Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки

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

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

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

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

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

Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии

1. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, школу и т.п.», СПРОСИТЕ: «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?...». НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоем возрасте... да ты просто лентяй!»

2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...», СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь». НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!», СПРОСИТЕ: «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит». НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!», СПРОСИТЕ: «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать». НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»

5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...», СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом». НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»

6. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?», СКАЖИТЕ: «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать, чтобы получилось в следующий».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится, значит ты недостаточно постарался!» Если в процессе разговора (или просто по результатам своих наблюдений) вы обнаруживаете у подростка признаки наличия депрессивного состояния, не стоит трактовать их как возрастной кризис, необходимо незамедлительно обратиться за консультацией к неврологу или детскому психиатру для оценки состояния и оказания своевременной помощи.

Признаки депрессивных реакций у подростков

1. Снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась.

2. Уклонение от общения: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению.

3. Снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания.

4. Изменения сна и/или аппетита (ест/спит больше/меньше, чем раньше).

5. Вялость, хроническая усталость.

6. Грустное настроение или повышенная раздражительность. Идеи собственной малоценности, никчемности.

7. Телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком.

8. Возможным проявлением депрессии может быть отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление ПАВ. Если кризисная ситуация вызывает у ребёнка сильные переживания, он может задуматься о причинении себе вреда как способе решения проблемы (даже если раньше говорил, что самоубийство могут совершить только дураки).

Вопросы родителю для прояснения состояния ребёнка

Признаки возможного наличия суицидальных мыслей у подростка

Ответ: Да / Нет

I. Эмоции 1. У ребёнка большую часть времени устойчиво сниженный фон настроения от подавленности до раздражения.

2. Вы наблюдаете у ребёнка высокий уровень тревоги. Насторожить родителей должны постоянное беспокойство ребенка, его повышенная тревожность, возможный интенсивный страх, ожидание беды.

II. Переживания 3. Переживания брошенности, ненужности, одиночества (например, ребёнок говорит: «Всем было бы лучше, если бы меня не было. Я всем приношу только вред»).

4. Чувство вины. Подросток допускает самоуничижительные высказывания, «копается» в себе, обвиняет себя в неудачах, неприятностях, проблемах.

5. Высказывается негативно о своей перспективе будущего, личности, окружающем мире и будущем: потеря перспективы будущего.

6. Подросток заводит разговоры о бессмысленности жизни, о смерти. Задаёт вопросы родителям «А как бы вы жили, если бы я не родился?», «А как вы будете жить, если меня не будет?»

III. Ощущения в теле 7. «Душевная боль». Чувство тяжести, реальные физические страдания, за грудиной – «душа болит». Наблюдается при подавленности, отчаянии.

IV. Поведение 8. Поисковые запросы в интернете на темы смерти, суицида, брошенности, причинении себе вреда и публикации на страницах в соцсетях на тему непонятости

9. Демонстрирует необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых).

10. Подросток символически прощается со своим окружением – просит у всех прощения, раздаривает вещи, особенно субъективно значимые для него.

Интерпретация:

Если присутствуют хотя бы два ответа «да», есть вероятность того, что ребёнок имеет суицидальные мысли; в таком случае нужно поговорить с ним, чтобы прояснить его намерения и оказать эмоциональную поддержку, а также незамедлительно обратиться за помощью к врачу-психотерапевту.

Куда обращаться в кризисных ситуациях: 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 «Ребёнок в опасности» Следственного комитета РФ. Дети, их родители, а также все неравнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному, круглосуточному номеру телефона 8-800-200-19-10 из московского региона России.

Запомнить: 1. То, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может быть поводом для очень серьёзных душевных переживаний. 2. У подростков ещё недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, им может показаться, что уход из жизни – лучший выход из кризисной ситуации. 3. Родители могут помочь своему ребёнку, если вовремя заметят у него признаки кризисного состояния и поговорят с ним. Дети очень редко напрямую просят им помочь или поговорить с ними, гораздо чаще они делают это косвенным образом, поэтому будьте внимательны к состоянию своего ребёнка и проявляйте искреннюю активную заинтересованность в его жизни

Памятка № 4

Советы для родителей
по профилактике подростковых суицидов

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно оказывайте содействие в преодолении препятствий.
4. Одобряйте и поддерживайте словом и делом любые стоящие положительные начинания молодёжи.
5. Не применяйте физические наказания ни при каких условиях.
6. Любите своих детей вне зависимости от возраста, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
7. От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

8. Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.
"Что посеешь, то и пожнёшь!" – гласит народная мудрость. Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле – и есть Любовь в истинном её проявлении.
Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

Памятка № 5

Родителям по профилактике суицида. Причины и признаки суицидального поведения.

Суицид - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема 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.

Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков:

- переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;

- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;

- переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;

- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;

- боязнь позора, насмешек или унижения;

- страх наказания, нежелание извиниться;

- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;

- чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство;

- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;

- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

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

Словесные признаки

Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

- прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;

- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;

- много шутит на тему самоубийства;

- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки

Подросток может:

1. раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;

2. демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:

- в еде - есть слишком мало или слишком много;

- во сне - спать слишком мало или слишком много;

- во внешнем виде - стать неряшливым;

- в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;

- замкнуться от семьи и друзей;

- быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру;

-ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;

- проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

Ситуационные признаки

Ребенок может решиться на самоубийство, если:

- социально изолирован, чувствует себя отверженным;

- живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм- личная или семейная проблема);

- ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;

- предпринимал раньше попытки самоубийства;

- имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;

- перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);

- слишком критически относится к себе.

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.

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

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- 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. Попытайтесь 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 «Какая причина» и «Какова 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.	«Когда я был в твоем

	Давай поговорим об этом»	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!»

Памятка № 6

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. Ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

6. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.
7. 7.Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.
8. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

Психологический смысл суицида чаще всего заключается в реагировании, снятии аффективного напряжения, ухода, выключение из тяжелой жизненной ситуации. Общей эмоцией в кризисной, ведущей к самоубийству, ситуации является эмоция безнадежности и беспомощности. Часто у подростков эта эмоция проявляется смятением и тревогой.

Все суициды делятся на три группы:

- истинные,

- скрытые,

- демонстративные.

Истинный суицид никогда не бывает спонтанным, хоть иногда и выглядит довольно неожиданным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие, даже самые близкие люди, нередко такого состояния человека не замечают (особенно если откровенно не хотят этого). И своеобразный тест на готовность к истинному суициду - размышления человека о смысле жизни. Поэтому своего рода «группу риска» по суицидам составляют подростки. Подросток часто не находит для себя ответа, каково его предназначение в этом мире, а в силу подросткового максимализма принять ответ - «жить для того, чтобы жить» - ему еще очень трудно. Основной процент самоубийств "из-за любви" происходит потому, что детская влюбленность - не что иное, как отражение потребности быть нужным хоть кому-то: если уж не родителям, то Ему или Ей. И когда взаимности не возникает, нередко приходит ощущение, что во всем мире ты никому не нужен.

Демонстративный суицид. Но основная часть суицидов – это попытка подростка вести диалог, только вот таким своеобразным и совершенно непригодным для этого методом. Большинство самоубийц, как правило, хотели вовсе не умереть, а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь.

Очень часто приходится сталкиваться с родительскими жалобами на "неуправляемость" детей и подростков: на уроках шалит, разбил стекло, нахамил учительнице, избил товарища. Просят проверить, все ли у ребенка в порядке с психикой, или начинают давать ему успокоительные препараты. А на самом деле все гораздо проще: даже двух-трехлетний малыш, когда ему необходимо родительское внимание, может разбить чашку или написать в штанишки. И тогда взрослые пусть отшлепают, пусть наругают, но зато и увидят, что у

них есть ребенок! И как это ни цинично и как ни страшно, иной раз детские и подростковые суициды происходят по той же причине: ребенок уходит из жизни с мыслью - «наконец-то вы обратите внимание на то, что я есть, вернее, был...»

Конечно, демонстративный суицид иногда проявляется и как способ своеобразного шантажа - "сделай то-то и то-то или я застрелюсь, повешусь, брошусь под поезд...". И бич демонстративных самоубийц - случайность: случайно выстрелило ружье, случайно затянулась петля, случайно оказался скользким перрон... А они-то хотели только попугать!

Вообще с демонстративными суицидами следует быть осторожным. Очень сложно отговорить человека от суицида, упирая на его чувство долга: нельзя бросать близких. Такое давление может лишь подтолкнуть к роковому шагу: "Я настолько уже ничего не значу, что и жизнью собственной распоряжаться не вправе!" Скажите же такому человеку, что никто не заставляет его жить насильно, и если он хочет в этой жизни быть значимой личностью, то не лучше ли приложить свою голову и руки к тому, чтобы добиться значимости более адекватными способами.

Скрытый суицид - удел тех, кто понимает, что самоубийство - не самый достойный путь решения проблемы, но тем не менее другого пути человек найти не может. Такие люди выбирают не открытый уход из жизни «по собственному желанию», а так называемое «суицидально обусловленное поведение». Это и рискованная езда на автомобиле, и занятия экстремальными видами спорта или опасным бизнесом, и добровольные поездки в горячие точки, и даже алкогольная или наркотическая зависимость. Даже дети, которые катаются на крыше лифта, могут делать это по той же самой причине. И сколько угодно можно твердить человеку о том, что все это опасно для жизни, как правило, именно этой опасности и жаждут скрытые суициденты.

Не стоит доверять и распространенному мифу о том, что, мол, «кто говорит о самоубийстве, никогда этого не сделает». Да, 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. Поэтому советуем не оставлять без внимания такие высказывания.

Здесь важно очень осторожно, тактично, умно переключить возможного самоубийцу с мысли о суициде. Но ни в коем случае не говорить ему: «Да ты не думай об этом!» Вот проделайте такой эксперимент. Представьте, что вам кто-то сказал: «Не думай о слоне». Ну-ка, о чем вы сейчас в первую очередь подумали? То-то и оно. Точно также нельзя впрямую отговорить человека «не думать о суициде». Лучше «подкинуть» ему иную работу для мозгов.

Вообще суицид - не повод для осуждения. Конечно, человек выбрал не самый лучший и не самый умный способ решения проблем. Но не его вина, а его беда в том, что других способов он найти не сумел.

Любой суицид - это личное, осознанное решение самого человека. И лучшая профилактика суицида - дать возможность подростку позитивно ощутить право распоряжаться собственной жизнью, равно как и право искать другие методы для решения его проблем! Если

человек чувствует себя нужным хотя бы самому себе, если он имеет право голоса хотя бы в отношении себя самого - уже поэтому жизнь становится для него достаточно большой ценностью.

Важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...;
- делайте все от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,

будьте внимательны к детям!

Памятка № 7

Советы подросткам «Если чувствуешь себя одиноким»

«Чтобы разобраться, что такое одиночество, «справиться» с ним, изменить свою жизнь в любом направлении, нужно в первую очередь очень сильно этого захотеть. Желание справиться с одиночеством, должно стимулировать к действиям. Есть большая разница между понятиями «быть одному» и «быть одиноким». Ты можешь жить один в хижине, затерянной в лесах и скрытой от цивилизации, и все же быть в мире с собой и своим одиночеством. А можно быть среди толпы людей и знакомых и при этом чувствовать себя одиноким. Чтобы понять, что такое одиночество, нужно выяснить, откуда оно берется, и что является его причиной.

Вот некоторые идеи по поводу того, как выйти из одиночества. Ты можешь пользоваться ими сам или рассказать своему другу:

❖ Найди занятие по душе. Мысли об одиночестве приходят тогда, когда тебе нечем заняться. Когда не интересно быть наедине с самим собой. Поэтому нужно найти для себя интересные занятия, которые станут приносить тебе позитивные эмоции. Это поможет справиться с одиночеством.

❖ Начни делать что-то такое, чего ты никогда не делал раньше. Вырвись из повседневной рутины, выйди за пределы зоны комфорта. Например, начни брать уроки танцев или живописи, посещать спортивную секцию. Как минимум, это будет первым шагом на пути к выходу из одиночества, а как максимум ты найдешь новых знакомых и возможно новых друзей.

❖ Заведи домашнего питомца. Домашние животные – это отличные друзья, которые избавят тебя от грустных мыслей об одиночестве. Ты начнешь играть с ними, заботиться о них, выгуливать, кормить. Они будут тебя встречать с занятий и дарить тебе радость. Это один из способов справиться с одиночеством.

❖ Займись волонтерством. Это хорошее лекарство от одиночества. Оно поможет тебе не только ощутить свою значимость, но и приобрести новых друзей и знакомых.

❖ Учись быть счастливым прямо сейчас! Не оправдывай свое плохое настроение отсутствием общения. Дари себе минуты радости прямо сегодня. Учись быть счастливым человеком в компании самого себя. Пой песни, танцуй, гуляй, рисуй, лепи, мастери, вяжи, шей - делай все то, что бы ты делал, если не был одиноким. Хочешь сходить в кино – иди в кино!

❖ Еще один замечательный способ справиться с одиночеством, освободиться от страха, гнева или тоски — это ведение личного дневника. Свободно записывай все, что хочешь, не сдерживая и не ограничивая себя, это твой дневник и твои чувства. Фиксируя свои эмоции на бумаге, ты можешь увидеть сформированные в процессе жизни определенные привычки или стиль поведения, и если это действительно мешает, можно попробовать взять над ними контроль и попытаться что-то изменить. Ведение дневника позволит тебе критически посмотреть на свое поведение, проследить за реакциями, отталкивающими людей, понять причины одиночества. По прошествии времени, ты сможешь использовать свой дневник как энциклопедию и при возникновении сложной ситуации получишь наилучший совет и руководство — от самого себя. Дневник станет документальным свидетельством твоих достижений и прогресса. Ты можешь также записывать в него все хорошее, что происходит с тобой в данный момент, или то, за что ты испытываешь благодарность.

P.S.По материалам сайта "Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации"

Памятка № 8

Советы подросткам, у которых друзья или знакомые находятся в депрессии и им нужна помощь

«Будет абсолютно правильно, честно, благородно, достойно, если ТЫ не закроешь, не умолчишь, не струсишь в этом случае, а направишь своего друга (подругу) к психологу. Можно даже позвонить на единый номер телефона Доверия. Психологические переживания - тонкая материя, и даже хорошие друзья не знают, как подступиться к проблеме чужих страданий.

Советуйся, ищи выход, помогай! Ты не одинок! Если надо спасать – предпринимай, но не замалчивай!»

Рекомендации:

Что почитать Родителям:

1) Общаться с ребёнком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2008. Само название книги уже говорит за себя. Как можно и нужно общаться с неуправляемым ребенком, чтобы он слушался? Как общаться с разгневанным или чем-то расстроенным ребёнком? Как общаться с людьми в принципе? Эта работа стала классическим трудом по воспитанию детей и помогла найти общий язык с ребёнком уже не одному поколению родителей.

2) Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. / Ирина Млодик. (Родительская библиотека). — М.: Генезис, 2009. 3-е изд. — 232 с. Эта книга — не руководство по эксплуатации прибора под названием «ребенок», это размышления и наблюдения опытного психолога, работающего со взрослыми и детьми, чьи судьбы, истории и примеры могут помочь каждому, кто хочет вырастить счастливого человека, творящего собственную судьбу, она о том, как не воспитывать, а жить любя.

3) Как любить ребёнка / Януш Корчак. Издательство «Книга», 1980. Не только поляки чтут выбор своего бессмертного учителя не бросать своих подопечных до самого конца. Его имя внесено в святцы и мировой педагогики, и элементарной человеческой порядочности. И именно в его устах, под его пером в высшей степени правомерно звучит дидактическое, даже назидательное наставление: как любить детей. Памятка для родителей: Кризисные ситуации в жизни подростка: как пережить их вместе

4) Воспитание без стресса / Марвин Маршалл. Издательство «Эксмо». 2013. Воспитание детей – это навык. И, как любой другой навык, требует освоения. Книга всемирно известного эксперта по воспитанию доктора Марвина Маршалла преобразит родительскую жизнь. Она

расскажет о том, как вырастить детей успешными, самостоятельными и ответственными, не прибегая при этом к подкупам, угрозам или наказаниям.

5) Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / под ред. Вихристюк О.В., – М.: МГППУ, 2013 – 67 с. В книге в доступной форме представлены научно-практические наработки, связанные с особенностями суицидального поведения современных подростков и молодежи; описаны факторы, симптомы суицидального поведения подростков. Книга содержит рекомендации родителям, на что в поведении ребенка стоит особо обращать внимание, как подготовиться и побеседовать с подростком на тему жизни и смерти, смысла жизни, куда, в случае необходимости, стоит обратиться за помощью специалистов.

Детям и подросткам:

1) Что такое чувства? / Оскар Бренифье. М.: Клевер-Медиа-Групп, 2011. Смысл жизни / Оскар Бренифье. М.: Клевер-Медиа-Групп, 2011. Вопросы! Больше вопросов! Дети часто о чем-нибудь спрашивают. Взрослые не всегда любят отвечать. В книгах знаменитого психолога, философа-практика и эксперта ЮНЕСКО Оскара Бренифье вопросы о важном - часть забавной игры. И детям, и взрослым интересно в нее играть, получая удовольствие от процесса. (Для детей 7-15 лет)

2) Как строить мосты, а не стены. Книга для детей неидеальных родителей / Ирина Млодик. Издательство «Феникс», 2013. Родители часто не могут преодолеть особый порог в обсуждении с детьми некоторых щекотливых вопросов. Ребенок понимает, что темы смерти, развода, сексуальных отношений, алкоголизма и наркомании, переезда и многие другие, являются запретом. Чем-то из ряда вон. Чем-то неудобным, страшной черной дырой, куда не стоит и заглядывать нормальному человеку. (Для детей среднего школьного возраста).

3) Предотвращение самоубийства подростков. Руководство для подростков / Вроно Е.М. Академический проект, 2001 г. В этой книге автор помогает подросткам научиться распознавать признаки надвигающейся опасности, учит, что нужно делать, чтобы не испугаться и суметь помочь другу или просто знакомому сверстнику отыскать способ выхода из кризиса, именно выхода, а не ухода. (При возникновении соответствующего запроса (интереса к теме) со стороны ребенка, для детей среднего и старшего школьного возраста).

Что посмотреть (кино) Родителям:

1. «В моей смерти прошу винить Клаву К.» (Н. Лебедев, Э. Ясан, 1979); ·
2. Вместе с подростком: «Это очень забавная история» (“It’s Kind of a Funny Story” А. Боден, Р. Флек, 2010).

Рекомендованные сайты для родителей:

1. Психолого-педагогический центр. https://pcenter-tlt.ru/chto-pochitat-spisok-rekomendovannoj-psihologicheskoj-literatury
2. Права и дети в Интернете. http://school-sector.relarn.ru/
3. Права ребёнка – твои права. http://life-school.ucoz.ru/index/prava_rebjonka_tvoi_prava/0-168

Рекомендованные лекции для родителей и педагогов:

1) «От младенца до подростка: простые правила воспитания» https://www.youtube.com/watch?v=MXMByLxsnkQ

2) "Как перестать раздражаться и начать дружить со своим ребенком?" Психолог Катерина Мурашова.

https://www.youtube.com/watch?v=IBcGOLHUidU

3) «Как воспитывать современных подростков» // Нам надо поговорить. Психолог Людмила Петрановская.

https://www.youtube.com/watch?v=feahlyXxISo

4) «Где и как искать мотивацию» // Нам надо поговорить. Социальный психолог Светлана Комиссарук

https://www.youtube.com/watch?v=v6fxdPuJ7Ek

5) «Как не испортить жизнь ребенку» // Нам надо поговорить . Психолог Марина Мелия.

https://www.youtube.com/watch?v=lrB3OnxW-2s

6) «Что разрушает отношения» // Нам надо поговорить психолог Илья Шабшин. https://www.youtube.com/watch?v=rpPT2xR6de8

7) «Все о проблемах поколений» // Нам надо поговорить / психологи Мурашова, Комиссарук, Петрановская, Ситников.

https://www.youtube.com/watch?v=jqphaAQ3gaY

8) «Особенности психики подростка». Лекция клинического психолога О. Грузберг. Проект "Ребенок"

https://www.youtube.com/watch?v=YYHOVTasXP8

9) «Травмы поколений, пандемия, будущее России. Шкала ценностей» психолог Людмила Петрановская.

https://www.youtube.com/watch?v=s-iFA9tShaQ

10) «Новый взгляд на воспитание». Психолог Людмила Петрановская. https://www.youtube.com/watch?v=D52b_Mk4M-c

11) "Дети 21 века: Как их понимать, учить, любить" психолог Людмила Петрановская.

https://www.youtube.com/watch?v=CKwb76noAVE

12) «Родители — власть или забота?» // Нам надо поговорить. Психолог Людмила Петрановская.

https://www.youtube.com/watch?v=1rOluY6xKVU

14) "Школьный буллинг". Часть 1. Психолог Людмила Петрановская . https://www.youtube.com/watch?v=dHSOZM1V7es

15) «Токсичная» мать. Мама, которая ранит». Психолог Людмила Петрановская .Фрагмент лекции. Цикл «Дочки — матери».

https://www.youtube.com/watch?v=w2JF7WK4fXI

16) «Никогда нельзя терпеть. Как пережить буллинг? История «мальчика, который выжил».
https://www.youtube.com/watch?v=ZMW2BhokFtk

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Эффективность реализации Программы профилактики оценивается по показателям-индикаторам, принятым в колледже с учетом организационно-педагогических особенностей пространства колледжа и социума. Результат работы может оцениваться как качественно, так и количественно.

Основным качественным показателем результативности являются:

- снижение количества студентов, относящихся к «группе риска»;
- эмоциональный комфорт всех участников образовательного процесса;
- социально-психологическая адаптация студентов к условиям обучения;
- применение здоровьесберегающих технологий;
- включение студентов в различные виды деятельности (познавательную, социальную, эстетическую, трудовую, спортивную);
- сохранение физического и психического здоровья студентов.
- адаптация и социализация подростков, испытывающих трудности психологической или социально – психологической природы;
- повышение психологической компетентности педагогов и родителей.
- уменьшение факторов риска, приводящим к осложненному поведению, правонарушениям в подростковой среде.
- формирование навыков уверенного поведения и противостояния давлению внешней среды.
- формирование здорового образа жизни.

Для оценки собираются данные в соответствии с показателями-индикаторами, включающие:

- аналитические отчеты;
- результаты анкетирования подростков, родителей, педагогов;
- наблюдения, индивидуальные беседы, консультирование (индивидуальное и групповое всех участников программы).
- Данные анализируются, на основе этого выстраиваются основные направления корректировки и дополнения реализации программы.

  Одним из основных показателей реализации программы является показатель уровня воспитанности, включающий:
- отношение к себе, своему здоровью;
- соответствие поведенческих показателей каждого студента правилам поведения в колледже;
- отношение к обществу и природе;
- отношение к общественной собственности;
- отношение к учебной деятельности.

Список использованной литературы:

Алимова М.А. Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция. - Барнаул, 2014.

Амбрумова А.Г. Диагностика суицидального поведения: методические рекомендации. - М., 1980. - 48 с.

Амбрумова А.Г. Психология самоубийства // Социальная и клиническая психиатрия. 1996. № 4. 2.

Белова А.Н. Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации. - М., 2002. - 439 с.

Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде). Методические рекомендации для специалистов системы образования. - М.: МГППУ, 2006.

Вихристюк О.В. Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / под ред. Вихристюк О.В., – М.: МГППУ, 2013 – 67 с.

Вроно Е. М. Поймите своего ребенка. — М.: Дрофа, 2002.

Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства. Руководство для подростков. - М.: Академический проспект, 2001.

Дюркгсйм Э.Д. Самоубийство: Социологический этюд; Под ред. В. А. Базарова.— М.: Мысль, 1994.— 399 с.

Ефремов В.С. Основы суицидологии - СПб.: «Издательство «Диалект», 2004. - 480 с.

Ильин Е. П. Эмоции и чувства — СПб: Питер, 2001. — 752 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).

Малкина-Пых И. Г.» Экстремальные ситуации». - М.: Изд-во Эксмо, 2005.

Моховиков,А.Н. Суицидология: прошлое и настоящее: проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. - М., 2001.

Овчарова Р.В. Психологическое сопровождение родительства. - М.: Изд-во Института психотерапии, 2003. - 319 с.

Панова Т.В. Социально-психологические особенности подростков «группы риска». Социально-психологические особенности подростков «Группы риска» Т.В. Панова, Н.А. Ручкова Социально-психологические особенности подростков «группы риска». Социально-психологические особенности подростков «Группы риска» // Science Time. 2015. №1 (13).

Практика телефонного консультирования. Хрестоматия / под ред. А.Н. Моховикова. - М.: Смысл, 2005.

Предотвращение самоубийств. Справочное пособие для консультантов. - Женева, Всемирная организация здравоохранения, 2006.

Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. - СПб: Питер, 2001. - 272 с.

Хасьминский, М. И. Выход есть всегда: как не совершить непоправимое.../ М.И. Хасьминский, Д.Г. Семеник. - Москва: Издательство АСТ, 2017. - 320 с.

Хиллман Дж. Самоубийство и душа. - М.: Когито-центр, 2004. ISBN: 5-89353-129-9, 0-88214-227-5.

Эрдынеева К.Г. Суицидальное поведение студентов: кросскультурное исследование / К.Г. Эрдынеева, В.П. Филиппова. - Москва: Академия естествознания, монография. 2011. - 251 с.

Методические рекомендации для педагогов-психологов образовательных организаций по диагностике факторов риска развития кризисных состояний с суицидальными тенденциями у обучающихся. /Под ред. Вихристюк О.В. Авторский коллектив: Банников Г.С., Павлова Т.С., Вихристюк О.В. Гаязова Л.А., Федунина Н.Ю., Баженова М.Д., Летова А.В. http://psychlib.ru/resource.php/pdf/documents/Mrp-2017/Mrp-58.pdf#page=1

Методические рекомендации № 61 «Особенности суицидального поведения подростков: в помощь работнику образовательной организации. М.А. Бебчук, А.Я. Басова, П.В. Безменов, Э.Г. Рытик, Ю.В. Северина, С.Л. Залманова. - Москва 2020. https://admmegion.ru/upload/iblock/dee/Osobennosti-suitsidalnogo-povedeniya-podrostkov_-v-pomoshch-rabotniku-obrazovatelnoy-organizatsii-ot-2019.pdf

Методические рекомендации на основе обобщения лучших региональных практик по реализации мероприятий по профилактике суицидального поведения / Министерство образования и молодежной политики Свердловской области, Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Свердловской области «Институт развития образования» ; авт.-сост.: О. В. Закревская. – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2020 – 130 с. http://polevuo.ru/wp-content/uploads/2020/09/mr-luchshie-regionalnye-praktiki-po-profilaktike-suicidalnogo-povedeniya.pdf

Оказание экстренной и пролонгированной психологической помощи в кризисной ситуации», лекция МГППУ, 2021г., курсы повышения квалификации педагогов-психологов ОУ.

Памятка для родителей от Центра экстренной психологической помощи. ФГБОУ ВО МГППУ; г. Москва

Посттравматическое стрессовое расстройство. / профилактика, диагностика, коррекция, реабилитация. Учебное пособие, Иркутск Издательство БГУЭП, 2014г.

«Методические рекомендации по организации работы по профилактике суицидального поведения обучающихся и вовлечения детей и подростков в активные деструктивные сообщества и игры». Курсы МГППУ для педагогов-психологов ОУ, 2021г.

Одинцова М.А. Жизнестойкость и смысложизненные ориентации студенческой молодежи в условиях энтропии современного российского общества. РАО. - М. /Статья.

Зарубко Е.Ю. Смысложизненные ориентации у студентов разных направлений подготовки.-Тюмень, https://mir-nauki.com/PDF/33PSMN418.pdf

К проблеме эмпирического изучения самоповреждающего поведения. Польская, Н.А. дпн, профессор кафедры клинической психологии и психотерапии, ФГБОУ ВО МГУ. – Москва. Портал психологических изданий. PsyJournals.ru — https://psyjournals.ru/exp_collection/issue/34778_full.shtml