

## Методические рекомендации по организации профилактики суицида в образовательных учреждениях.

Актуальность профилактики подростковых суицидов обусловлена увеличением числа суицидов в данной возрастной группе.

Решение многих задач профилактики суицидального поведения у детей и подростков находится в компетенции органов управления образованием и образовательных учреждений, что обусловлено значимостью воздействия системы образования на формирование личности в период взросления. Профилактическая деятельность основана на комплексном подходе к предупреждению суицида во всех сферах жизнедеятельности детей, подростков и молодежи; и ее приоритетным направлением является формирование у молодого поколения ориентации на здоровый образ жизни, толерантное отношение к жизненным проблемам, устойчивость в сложных жизненных ситуациях, позитивное мышление.

Эффективность профилактики самоубийств не может быть высокой, если ограничиться только выявлением реальных суицидентов, то есть тех, кто уже совершил суицидальную попытку. Необходима выявлять и потенциальных суицидентов – лиц, для которых велика опасность совершения ими суицидального поступка, хотя они и не предпринимают пока суицидальных действий.

Традиционно выделяют следующие виды профилактики суицида в образовательном учреждении: первичная, вторичная и третичная, которые имеют свою целевую аудиторию, цели и задачи (см. Таблицу №1).

При реализации психолого-педагогической профилактики суицида необходимо учитывать ряд принципов:

- педагогическая профилактика носит комплексный характер и является звеном единой системы воспитательного процесса;
- содержание психолого-педагогической профилактики должно отражать наиболее актуальные для каждого возраста проблемы, связанные с различными аспектами «кризиса» и кризисных ситуаций;
- педагогическая профилактика должна носить опережающий характер, т.е. целевая подготовка детей должна осуществляться заблаговременно;
- педагогическая профилактика должна носить конструктивно-позитивный характер и т.д.

Таблица 1. Виды профилактики суицида.

Виды профилактики	Адресат	Цели
<b>Первичная</b>	Все дети и подростки	Развитие умений и навыков, которые необходимы, чтобы строить свою жизнь и справляться с кризисными ситуациями; снижение факторов риска.
<b>Вторичная</b>	Подростки «группы риска»	Раннее выявление подростков «группы риска» и работа с ними в целях разрешения кризисной ситуации и предотвращения суицида.
<b>Третичная</b>	Суициденты	Профилактика рецидива.

## **I. Первичная профилактика суицидального поведения.**

Осуществляют: администрация ОУ, педагоги, психологи.

**Основные направления деятельности администрация образовательного учреждения:**

- Организация обучения педагогов интерактивным методам превентивной работы; обеспечение взаимодействия специалистов образовательного учреждения (семинары, проблемные группы, мини педсоветы, деловые игры).
- Обеспечение размещения информационных стендов (информация о службах психолого-педагогической и медико-социальной помощи, телефонах доверия и сопутствующей информации с учетом требований к ее формам и содержанию).
- Информирование специалистов ОУ о правилах поведения в кризисной /чрезвычайной ситуации.

**Превентивное обучение. Роль педагога** в превентивном обучении независимо от формы его организации имеет ряд существенных особенностей, отличающих превентивную педагогику от «классической». Поскольку основной целью превентивного обучения является развитие личностного потенциала ребенка, перед педагогом встают в первую очередь задачи создания благоприятных условий для самораскрытия возможностей ребенка, укрепления его веры в собственные силы, развития самоуважения и уверенности в себе. Для решения этих задач педагог:

- создает и поддерживает доверительную атмосферу на занятиях;
- побуждает детей делиться своими знаниями и мнениями;
- задает «открытые» вопросы (т.е. вопросы, предполагающие несколько вариантов ответов) и признает за ребенком право на собственное мнение;
- ведет групповую дискуссию;
- обобщает и комментирует высказывания детей.

В превентивном обучении необходимо помнить, что особенно важно не только то, что говорит педагог, сколько то, как он поступает. Педагог предоставляет детям определенную ролевую модель не только в отношении к проблемам и кризисам, но и в отношении построения взаимоотношения с окружающими (умение попросить о помощи и получать ее, открыто говорить о том, что они думают и знают, выслушивать и быть услышанными, реалистичное представление о себе, уважение своих прав и прав других людей и т.д.).

Одним из важных направлений превентивной деятельности педагога является работа с семьей. Можно выделить некоторые формы такой деятельности, например, «Родительский лекторий» или тематические классные часы (информирование родителей о: возрастных психолого-педагогических особенностях детей и подростков; особенностях адаптации детей и подростков в изменившихся условиях и формах родительской помощи и поддержки; о возможных причинах трудностей в обучении; о роли семьи и межличностных отношений в формировании отклоняющегося поведения и т.п.).

**Психокоррекционная работа.** Формы проведения психологами профилактических занятий:

- *индивидуальные* (в форме индивидуальных консультаций или коррекционных занятий с детьми из различных групп риска дезадаптации (неуспевающие, из семей групп риска и др.), имеющими противопоказаний к участию в групповой работе);
- *групповые* (занятия могут проводиться в обучающих группах). Такая форма ведения профилактической работы в образовательном учреждении имеет ряд преимуществ. Так, в отличие от терапевтических групп, в обучающих группах занятия могут проводиться с достаточно большим количеством участников (15-20 человек). Вести обучающие группы могут не только профессиональные психологи, но и учителя, социальные педагоги и социальные работники, прошедшие подготовку на

специализированных курсах повышения квалификации по направлению «профилактика отклоняющегося поведения».

Занятия в группах также могут проводиться по дополнительным образовательным коррекционно-развивающим программам. Такие программы специалист может разрабатывать самостоятельно, либо брать за основу и адаптировать уже имеющиеся, например, «Полезные привычки, навыки, выбор», «Я в ответе за свое здоровье» и др.

## **II. Вторичная профилактика.**

Осуществляют: классные руководители, школьные психологи, специалисты ППМС центров.

**Основной целью деятельности администрации образовательного учреждения на этапе вторичной профилактики является обеспечение условий для осуществления взаимодействия специалистов образовательного учреждения (например, в форме семинаров, проблемных групп, мини педсоветов, деловых игр и др.).**

**Классные руководители** в рамках вторичной профилактики проводят информирование родителей о причинах, мотивах, особенностях суицидального поведения подростков (родительский лекторий); заполняют анкеты «Факторы риска развития кризисного состояния» (2 р. в год – осенью и весной).

**Деятельность педагогов-психологов.** Проведение двухступенчатой диагностики в период «осень, весна» с целью раннего выявления подростков «группы риска» суицидального поведения (первичный опрос классных руководителей и последующая психологическая диагностика выявленных подростков). Показанием к индивидуальной профилактической работе являются выраженные нарушения поведения, эмоциональные расстройства или специфические проблемы, связанные с ближайшим окружением ребенка (насилие в семье, потеря близкого человека), когда участие в групповой работе противопоказано. Конкретное содержание этой работы зависит от индивидуальных проблем ребенка, на разрешение которых она направлена. К ведению этой работы привлекаются специалисты социальных служб, оказывающих помощь разным категориям дисфункциональных семей.

**Разработка и реализация программы индивидуального психологического сопровождения:**

- установление контакта, оценка летальности (возможности суицида), выявление проблемы, заключение «договора о ненанесении себе ущерба и вреда здоровью» с подростком (при необходимости);

- выявление неадаптивных психологических установок, блокирующих оптимальные способы разрешения кризиса, рассмотрение неопробованных ранее способов разрешения проблемы, коррекция неадаптивных психологических установок, укрепление личностных ресурсов;

- тренинг неопробованных ранее способов проблемно-решающего поведения, выработка навыков самоконтроля и самокоррекции в отношении неадаптивных психологических установок, расширение сети социальной поддержки путем привлечения к психокоррекционной работе значимых лиц из его окружения (родители, учителя, сверстники, специалисты и т.д.).

## **III. Третичная профилактика.**

В случае факта совершения суицида либо парасуицида помимо названных к проводимой работе необходимо привлечь узких специалистов (например, психотерапевта).

В образовательном учреждении необходимо выделить «группу риска» травматизации вследствие факта суицида либо парасуицида. В эту группу могут войти как родители и друзья суицидента, педагоги, так и те, кто не контактировал с ним близко.

Работа может осуществляться как в групповой форме, так и в индивидуальной. Важно дать возможность отреагировать возникшие чувства, обсудить ситуацию, но обсуждение интимных причин и поводов следует проводить избирательно.

**Содержание профилактической деятельности может включать следующие блоки:**

- Информационно-психологическая работа, связанная с формированием массового сознания населения (родителями, педагогами, обучающимися).
- Выявление обучающихся в кризисных состояниях.
- Консультирование:
  - родителей, педагогов (когда уже выявили ребенка с возможностью кризисного состояния);
  - администрации ОУ по стратегии воздействия на обучающегося, находящегося в кризисном состоянии.
- Разработка индивидуальных программ сопровождения.

**Работа с педколлективом может включать следующие мероприятия:**

- Проведение специальных педагогических советов по обучению педагогов способам распознавания детей в кризисных состояниях, способам взаимодействия с подростком, налаживания эффективного взаимодействия с ним (педагогические методы).
- Консультирование администрации ОУ по вопросам взаимодействия с ребенком, находящимся в кризисной ситуации.
- Организация и проведение тематических семинаров.

**Работа с родителями:**

- Проведение тематических родительских собраний, педагогических всеобучей, начиная с 1-го класса.
- Тематические заседания родительских клубов.
- Психологическое консультирование родителей по вопросам эффективного взаимодействия с подростками.
- Примерная тематика:
  - «Родителям о подростках или как трудно быть молодым»;
  - «Конфликты в семье»;
  - «Конфликты, способы их разрешения».

**Работа с детьми может включать следующие мероприятия:**

- Классные часы, с 7 класса:
  - «О смысле жизни»;
  - «Мужество или трусость движет самоубийцей»;
  - «Как помочь себе и другу выйти из кризиса», и т.д.
- Групповые занятия с детьми по формированию позитивного отношения к себе.
- Обучение способами саморегуляции с целью снятия психоэмоционального напряжения, восстановление самоконтроля и возможности справиться со своими собственными чувствами, тревогами, страхами.
- Психологическое консультирование детей по актуальным вопросам подросткового возраста (общение со сверстниками, противоположным полом, родителями)

## **Памятка для педагогов, классных руководителей по предупреждению подросткового суицида.**

### **Что же делать, если подросток угрожает суицидом?**

1. Нужно принять, что не каждый потенциальный самоубийца - психически больной. Но не его вина, а его беда в том, что других способов он найти не сумел.
2. Не стоит доверять и распространенному мифу о том, что "кто говорит о самоубийстве, никогда этого не сделает". Да, заявление о суициде может быть и демонстрацией, но может быть и криком о помощи, причем сорвавшимся случайно. И неспециалисту "диагноз" поставить очень сложно. Поэтому не всегда стоит игнорировать такие высказывания.
3. Распространенный способ отговорить - "чего встал, прыгай, давай" - может сработать с точностью до наоборот. Здесь лучше сказать, что решение о суициде - дело сугубо личное. Вся ответственность за это решение лежит на самом человеке. И все записки "в моей смерти прошу винить"... полная глупость. Никто ни в чем самоубийстве не виноват (даже уголовный кодекс в статье "доведение до самоубийства" перечисляет очень ограниченные условия).
4. Очень сложно отговорить подростка от суицида, упирая на его чувство долга: подумай о родителях, об учителях, ты позоришь школу и т.д. Такое давление может лишь подтолкнуть к роковому шагу: я настолько уже ничего не значу, что и жизнью собственной распоряжаться не вправе! Необходимо делать упор на положительные и сильные стороны личности подростка, что он вполне может их использовать, чтобы добиться значимости более адекватными способами.
5. Важно переключить подростка 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? Точно так же нельзя напрямую отговорить человека "не думать о суициде". Лучше задать отвлекающий вопрос: ты покормил сегодня домашнее животное? или ты выключил компьютер, выходя из дома? и т.д.

### **Основные причины подросткового суицида.**

Социальная ситуация развития подростка представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. В то время, как (противоречия)

Подросток претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою "взрослую" позицию. Чувство взрослости проявляется и в стремлении к самостоятельности, желании оградить какие-то стороны своей жизни от вмешательства родителей. Это касается вопросов внешности, отношений с ровесниками, может быть - учебы. Чувство взрослости связано с этическими нормами поведения, которые усваиваются детьми в это время. Появляется моральный "кодекс", предписывающий подросткам четкий стиль поведения в дружеских отношениях со сверстниками.

На вопрос: "Что может стать причиной самоубийства подростка?" школьники обычно начинают перечислять такие проблемы, как проблемы в школе, непонимание родителей, конфликты с друзьями, одиночество, пустота жизни.

70% суицидентов в качестве повода, толкнувшего их на этот поступок, называли разного рода школьные конфликты. Но при ближайшем рассмотрении проблемы, как правило, обнаруживается неблагополучие в семье. Однако это "неблагополучие" имеет не

внешний, но содержательный характер: речь идет в первую очередь о нарушениях детско-родительских отношениях. Роль "последней капли" играют школьные ситуации, поскольку школа - это место, где ребенок проводит значительную часть своего времени. В школьном конфликте могут участвовать и сверстники, и учителя: традиционная школа жесткая, нормативная, негибкая, к ребенку не расположена.

### ***Самые распространённые причины***

1) ***Депрессия*** - это эмоциональное состояние, оно характеризуется чувством безысходности, беспомощности, тоски. Подросток теряет интерес ко всему, учёбе, друзьям, любимым занятиям, у него очень сильно снижается жизненная активность.

2) ***Уход от проблем*** - наиболее распространённая причина, совершая суицид, подростки пытаются убежать от проблем, которые они не могут решить, таким образом, убегают от ответственности или наказания "за содеянный поступок. Подросток, не желая думать, что можно сделать, как решить проблему, принимает решение уйти от этой проблемы и соответственно из жизни навсегда.

3) ***Потеря*** - не только для подростков, но и для многих людей вообще, потеря близкого человека, одного из родителей, друга или любимого человека, является болью, которую они не могут пережить. Тех, кто не начинает бороться с горем и печалью, посещает идея самоубийства, то есть самоё лёгкое решение всех проблем и отказ от горя и печали, такие люди аргументируют суицид, тем, что им надоело мучаться.

4) ***Чувство вины***. Если уход - это побег от наказания, то суицид из-за чувства вины – это наоборот само наказание.

Чувство вины связано с мучительным ощущением изоляции от тех людей, перед которыми человек провинился. Если не бороться с этим чувством эта изоляция становится своеобразным барьером во всём и этот барьер мешает жить счастливо, так как мысли об этом не покидают человека.

5) ***Привлечение внимания*** - не идентичны случаи, когда попытка суицида являлась просто способом привлечения к себе внимания или крик о помощи. Всё это из-за того, что самоубийство самый эффективный способ привлечения внимания, который не оставляет равнодушным никого из окружающих и очень печально, когда подростки получают это внимание уже посмертно.

6) ***Манипуляция*** - самоубийство, как способ не просто привлечь к себе внимание, но заставить кого-то, родителей, друзей, любимого человека, учителей и т. д. сделать то, что хочет он.

Таким образом, подросток добивается цели. Очень часто в отношениях с противоположным полом, подростки манипулируют самоубийством для того, что бы добиться парня или девушку. К такой тактике подростки прибегают тогда, когда все другие способы не привели к желательному результату, это своего рода последний отчаянный шаг. который так же может иметь фатальный конец.

7) ***Месть*** - данная причина имеет немного общего с двумя предыдущими, так как так же направлена на близких или окружающих людей, родителей, возлюбленного, учителей и т. д.

Подростки переполнены чувством обиды, пытаются отомстить своей смертью всем, кто им причинял или причиняет боль.

8) ***Выражение любви*** - желание подростка выразить свои чувства, которые в данном возрасте у них очень сильные и верные. Поэтому разрыв отношений, по каким-либо причинам является сильнейшим ударом. При этом его эмоции полностью немеют, восприятие мира искажается, а жизнь теряет смысл. И в знак всего этого, в доказательство своей большой и сильной любви к своему любимому или любимой, подросток решает покончить с собой.

9) ***Одиночество*** - мучительное осознание подростком, нехватки близких

отношений с окружающими. Особенно его чувствуют именно подростки, так как именно эту возрастную категорию часто не понимают родители, учителя, и даже сверстники. Подростки чувствуют вместе с чувством одиночества, так же печаль, грусть, уныние, нетерпение, тревогу. И эти чувства могут длиться как недлительный промежуток времени, но так же могут затянуться на долго, и привести к фатальным последствиям, то есть к суициду.

**10) Стыд** - по словам некоторых учёных, наносит самые глубокие раны сердцу, так как это своего рода болезнь души, которая мучает человека изнутри. Что самое интересное, причиной стыда могут стать как чьи-то обидные насмешки, так и свои собственные, то есть человек может сам обсмеять себя. И как в одном, так и в другом случаях подросток ужасно себя чувствует, его не покидает чувство отверженности, он теряет чувство собственного достоинства, другими словами думает, что полностью потерпел поражение.

### **Помощь подростку.**

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

- Необходимо не просто принять суицидента как личность, способную на самоубийство, но и признать за ним формальное право совершить такой шаг, то есть уважать его выбор. Но это должна быть внутренняя позиция, нейтрализующая традиционное осуждение и пристыжение подростков: «Как тебе не стыдно об этом думать?» и т.д.
- Внимательно слушать собеседника, так как подростки очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу.
- Правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима.
- Не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «у всех есть такие же проблемы» заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным.
- Постараться изменить романтично-трагичный ореол представлений подростка о собственной смерти с помощью описания реальной картины самоубийства: например, что при повешении прямая кишка рефлекторно расслабляется, и вообще организм стремится избавиться от лишней жидкости.
- Не предлагать неоправданных утешений, поскольку подростки зачастую не способны принять советы на веру, но необходимо подчеркнуть временный характер проблемы.
- Привести самим или помочь подростку найти конструктивные способы решения проблемы.
- Одновременно стремиться вселить в подростка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей с опорой на сильные стороны его личности.

#### ***Правила для работы с подростками, друг или подруга которых совершили самоубийство.***

\* Избегать сказок и полуправды. Одна из самых серьезных проблем молодежи состоит в отсутствии у них знаний о суицидах из-за стремления взрослых к сохранению тайны в интересах детей. Между тем искажение реальности способно на долгий срок закрепить у подростка, находящегося в депрессии из-за случившегося, состояние

подавленности. Поэтому необходимо в доступной форме предоставить старшеклассникам простые и ясные сведения о суициде с учетом их возраста и уровня развития. Очень важно, чтобы друзья самоубийцы услышали об обстоятельствах смерти от педагогов, а не от приятелей, соседей или из прессы.

\* Говорить с ребенком об умершем, давая высказаться ему самому и вспоминая не только о произошедшей трагедии, но и о счастливых времени и моментах, проведенных с ушедшим. Однако обсуждение интимных причин и поводов суицида следует проводить избирательно, уважая чувства подростка.

Давать возможность показать горе, выплеснуть эмоции. Гнев, отчаяние, протест свойственны не только взрослым, но и детям, которые имеют право на открытое проявление чувств. Вместе с тем необходимо обращать особое внимание на возникающее у подростков ощущение вины, уверяя их в непричастности к самоубийству и в том, что они сделали все возможное для его предотвращения.

\* Преодолевать фаталистические настроения, обсуждая конструктивные пути преодоления возможных конфликтов. Важно убедить ребенка, что суицид является недостойным способом выхода из затруднительного положения, ибо как бы ни были мрачны тучи, потом обязательно выглянет солнце. Или самая ужасная зубная боль проходит, стоит только немного потерпеть.

\* Помочь ребенку принять решение вновь начать жизнь. Выход из депрессии и реабилитация не происходит после одной встречи, 1-2 дней или ночей, поэтому важно продолжать работу с друзьями суицидента на протяжении всего срока, пока они нуждаются в помощи, поддерживая в них надежду на облегчение в будущем.

### **На что нужно обратить особое внимание? Кто из учеников должен вызвать беспокойство?**

Обратите внимание на подростков с заниженной самооценкой, на ребят, страдающих от своей малоценности и низкой популярности в среде сверстников. Очень опасны для подростков мифы о суицидах, ведущих к свободе личности. Эти мифы очень активно внедряют в подростковую среду представители различных «деструктивных сект». Появление любых сектантов в окрестностях школы или в микрорайоне должно восприниматься как сигнал тревоги. Важно помнить, что не обязательно подросток с низкой активностью и плохим настроением будет входить в «группу риска».