

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

«01» сентября 2017г.

_____ / Э.Ю. Тилтиньш

УТВЕРЖДЕНО

директором

МАОУ «Средняя школа № 3»

_____ / В.М. Маренюк

Приказ от 02.09.2017 № 478

Программа

«Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних»

в МАОУ «Средняя школа № 3»

на 2017-2018 учебный год

Пояснительная записка

По данным детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое - среди основных причин потенциальной потери жизни. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия в их окружении: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения учителей, одноклассников, друзей, черствости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за равнодушного отношения родителей и педагогов к их проблемам, протестуя, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых.

Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности подростки, потерявшие смысл жизни. Причиной суицида могут быть также алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностные конфликты и т.п. Проблема детских суицидов присуща как неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированного, негибкого построения человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения. Своевременная психологическая помощь, участливое отношение к подросткам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий.

Цель программы:

Организация профилактической работы по предупреждению суицидальных действий среди подростков, развитие стрессоустойчивости, сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся.

Задачи программы:

- выявление детей «группы риска», обучение данной группы методам релаксации и саморегуляции.
- межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование у учащихся позитивного образа Я.

Принципы реализации программы:

- Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности ребенка.
- Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности ребенка.
- Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
- Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика.
- Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

Нормативная база программы:

1. Федеральный закон от 24.06.1999 года №120 – ФЗ «Об основах системы профилактики безопасности и правонарушений несовершеннолетних»;
2. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)
3. Федеральный закон «Об опеке и попечительстве» (с изменениями на 22 декабря 2014 года. Редакция, действующая с 1 января 2015 года)
4. Семейный кодекс Российской Федерации;

5. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в российской федерации» от 21 ноября 2011 года

6. Федеральный закон от 28.12.2013 N 442-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации"

7. Федеральный закон Российской Федерации от 30 декабря 2012 г. N 305-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О наркотических средствах и психотропных веществах"

8. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)

9. Закон Пермского края от 12 марта 2014 года № 308 – ПК «Об образовании в Пермском крае»

10. Закон Пермского края от 19 июня 2014 года «О системе профилактики детского и семейного неблагополучия в Пермском крае»

11. Постановление КДН и ЗП Пермского края от 14.07.2014 №7 «Об утверждении порядков межведомственного взаимодействия по профилактике детского и семейного неблагополучия, по работе с несовершеннолетними, совершившими общественно опасные деяния, преступления, регламентов проведения субъектами профилактики профилактических мероприятий с семьями и детьми, находящимися в социально опасном положении, а также снятыми с учета социально опасного положения»

12. Постановление Администрации Ординского муниципального района от 07.07.2008 N 379 (ред. от 09.07.2010) "О создании межведомственной комиссии по координации взаимодействия в системе профилактики правонарушений в Ординском муниципальном районе.

13. Устав ОУ.

Глоссарий.

Суицид – самодеструктивное поведение человека, направленное на намеренное лишение себя жизни.

Суицидальная попытка – это целенаправленные действия по лишению себя жизни, не закончившиеся смертью.

Суицидальные замыслы – активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.

Суицидальный риск – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

Суицидент - человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

Социальная среда – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

Толерантность – способность человека принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

Содержание программы

Исходя из цели и задач программы работа проводится по трем блокам:

1. Выявление и реабилитация детей «группы риска» и семей, находящихся в социально опасном положении:

- создание электронной базы данных по социально неблагополучным семьям, детям, склонным к суицидальному поведению;
- проведение профилактических мероприятий, направленных на снижение суицидального риска.

2. Координация и межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций района, службы психолого-педагогического сопровождения в ОУ по профилактике суицидального поведения подростков:

- осуществление межведомственного взаимодействия со специалистами различных учреждений и организаций района в организации работы по снижению случаев суицидальных действий среди подростков.

3. Пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление психического здоровья среди обучающихся в образовательных учреждениях района:

- организация досуга несовершеннолетних для формирования широкого круга интересов, увлечений, занятий, направленных на укрепление и сохранение психического и физического здоровья;
- организация и проведение мероприятий, акций по пропаганде ЗОЖ, вовлечение детей «группы риска» в массовые мероприятия.

Программа первичной профилактики суицидального поведения у детей и подростков предполагает мероприятия в трех направлениях:

- работа с родителями,
- работа с педагогами,
- работа с обучающимися.

План мероприятий

Просвещение и профилактика			
Учащиеся			
№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1	Выявление и реабилитация несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации	в течение года	Социальный педагог
2	Оформление стендов, обновление информации по телефону доверия.	ежемесячно	Соцпедагог
3	Составление базы данных по социально неблагополучным семьям	сентябрь	Социальный педагог
4	Проведение индивидуальных профилактических мероприятий с семьями социального риска	в течение года	Социальный педагог
5	Организация работы с учащимися на каникулах	ноябрь, январь, март	Зам. директора по УВР, социальный педагог Классные руководители
6	Организация оздоровления и отдыха детей из неблагополучных и малообеспеченных семей (лагерь дневного пребывания при ОУ)	июнь - август	Зам. директора по ВР, социальный педагог

7	Индивидуальные беседы с учащимися, попавшими в трудную жизненную ситуацию.	регулярно в течение года	Зам. директора по УВР, социальный педагог, психолог
8	<p>Классные часы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учимся понимать переживания родных и близких нам людей - Наши чувства и действия - Почему трудно признавать свою вину? - Обидчивость, несдержанность, раздражительность... - Дружба – главное чудо - Любовью дорожить умеете - Поговорим еще раз о любви - Наша дружная семья - Дети и родители. Давайте понимать друг друга - Совершенно секретно (кл. часы только для девочек) - В поисках хорошего настроения - Профилактика курения - Как научиться жить без драки - Учимся снимать усталость - Толерантность - Как преодолевать тревогу - Способы решения конфликтов с родителями - Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом - Я + он + они = мы - Способы саморегуляции эмоционального состояния - Как сказать «Нет!» - Не сломай свою судьбу! - Подросток и наркомания. 	в течение учебного года (раз в месяц)	Социальный педагог, классные руководители, психолог
9	Диспут «В чём смысл жизни?» (9 -11 кл.)	февраль	Заместитель директора по ВР, классные руководители
10	<p>Правовые классные часы:</p> <p>Что ты должен знать об УК РФ (6 – 8 кл.)</p> <p>Уголовная ответственность несовершеннолетних (8 – 11 кл.)</p> <p>Знаешь ли ты свои права и обязанности (5 – 9 классы)</p>	по плану школы	Участковый инспектор, учитель обществознания
11	Психолого –педагогическая поддержка обучающихся выпускных классов (тренинг 9 кл., 11 кл.)	март - апрель	Заместитель директора по УВР, психолог
12	Конкурс рисунков и стенгазет «Не навреди здоровью своему»	март	Учитель ИЗО, классные руководители
13	Групповые занятия по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни «Я и мой выбор»	в течение года	Классные руководители, социальный педагог

14	Диспут для подростков «Успех в жизни» (7-9кл.)	апрель	Социальный педагог, заместитель директора по ВР
13	Игра для подростков «Поверь в себя»	май	Социальный педагог
14.	Проведение читательских конференций «Возьми себе в пример героя»	1 раз в полугодие	Библиотекарь
15.	Конкурс сочинений по теме: «Как прекрасен этот мир» с учащимися 7 - 11 классов	1ое полугодие	Учителя русского языка
16	Оформление выставок, стендов, пропагандирующих ценность человеческой жизни	раз в четверть	Библиотекарь
17.	Дни здоровья.	октябрь, апрель	Учителя ОБЖ и физической культуры
18	Урегулирование конфликтных ситуаций	В течение года	Служба примирения.
Педагоги			
1	Педсовет «Профилактика семейного неблагополучия и суицидального поведения детей и подростков».	сентябрь	Зам. директора по УВР, социальный педагог
2	Изготовление памяток, буклетов, методических материалов по профилактике суицида среди детей и подростков для учащихся, родителей и педагогов.	Март - май	Социальный педагог, психолог.
3	Деловая игра «Педагогические приёмы создания ситуации успеха»	октябрь	Заместитель директора по ВР
4	Семинар учителей «Что такое суицид и как с ним бороться»	ноябрь	Социальный педагог
5	Семинар классных руководителей «Некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников»	декабрь	Заместитель директора по ВР
6	Семинар классных руководителей «Психологический климат в классе»	февраль	Заместитель директора по ВР
7	Семинар классных руководителей «Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними»	март	Заместитель директора по ВР
8	Семинар-практикум «Методы разрешения педагогических конфликтов»	апрель	Заместитель директора по ВР
Родители			
1	Родительский лекторий: Наши ошибки в воспитании детей. Шаги общения. Психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки. Тревожность и её влияние на развитие личности. Трудный возраст или советы родителям. Что такое суицид и как с ним бороться. Чем и как увлекаются подростки? Куда уходят дети: профилактика безнадзорности и бродяжничества. Как помочь ребенку справиться со стрессом.	по плану	Классные руководители, заместитель директора по ВР, социальный педагог, психолог

2	Индивидуальные консультации для родителей	по плану	Социальный педагог, классные руководители
3	Посещение на дому неблагополучных семей.	ежемесячно	Классные руководители, социальный педагог
4	Родительское собрание «Взаимодействие школы и семьи как необходимое условие профилактики преступлений и правонарушений среди детей и подростков, успешной социализация личности»	ноябрь, апрель	Администрация, социальный педагог
5	Международный День семьи (общешкольное мероприятие)	май	Зам. директора по ВР, классные руководители, социальный педагог

Диагностика

Учащиеся

1	Исследование социального статуса	сентябрь, январь	Классные руководители
2	Исследование уровня адаптации (1кл., 5кл., 7кл.)	раз в полугодие	Социальный педагог, психолог
3	Исследование уровня тревожности	сентябрь, октябрь	Классные руководители
4	Опросник Басса – Дарки (агрессия, чувство вины)	по необходимости	Психолог
5	Оценка способов реагирования на конфликтные ситуации	по необходимости	Психолог
6	Склонность к отклоняющемуся поведению	1 четверть	Психолог
7	Провести диагностику на: - уровень конфликтности - уровень агрессии - уровень тревожности - уровень депрессивности	по необходимости	Психолог

Коррекция

1	Занятие «Ты и я – такие разные» - для подростков (5-6 классы)	сентябрь	Заместитель директора по ВР
2	Занятие «Барьеры непонимания» (8 класс)	октябрь	Социальный педагог
3	Занятие по повышению самооценки «Нарисуй подарок самому себе» (7 класс)	ноябрь	Социальный педагог
4	Тренинг уверенности (для старшеклассников)	декабрь	Психолог
5	Коррекционные занятия по профилактики суицида: «Я управляю стрессом» «Профилактика конфликтности в подростковой среде» Тренинг «Выявление страхов» Тренинг «На тропе доверия» Психологический тренинг по профилактики суицида.	январь-май	Классные руководители, социальный педагог, психолог

Заключение

При разработке мер профилактики суицидов у детей и подростков нужно иметь в виду:

1. Граница между истинным и демонстративно-шантажным суицидальным поведением в детском и подростковом возрасте условна. Целесообразно все суицидальные мысли, тенденции, попытки ребенка рассматривать как реальную угрозу его жизни и здоровью.

2. Чем меньше возраст больного, тем острее протекают депрессивные состояния с высокой суицидальной опасностью.

3. Депрессия сама по себе не содержит суицидальных тенденций. Они появляются под действием конфликтных ситуаций, если не приняты адекватные меры профилактики, диагностики и лечения.

4. Психологические переживания часто переоцениваются подростками и недооцениваются взрослыми.

5. В структуре депрессивного состояния есть симптомы, наличие которых должно насторожить психолога.

6. При депрессивных состояниях у детей и подростков всегда высок риск повторений, что требует индивидуальной профилактической работы.

7. Как правило, суицидальные угрозы и намерения реализуются депрессивными детьми и подростками в истинные покушения на самоубийства.

При проведении беседы с подростком, размышляющим о суициде, педагогам рекомендуется:

1) внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;

2) правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;

3) не выражать удивления услышанным и не осуждать ребенка за любые, даже самые шокирующие высказывания;

4) не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;

5) постараться развеять романтически-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;

6) не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;

7) стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

Список литературы

1. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1
2. Борщевицкая Л. Психологический час “Как научиться жить без драки” // Школьный психолог, 2006, №10.
3. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков “В чем смысл жизни” // Школьный психолог, 2005, №5.
4. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2007, №4 (16).
5. Кардашина О., Родионов В., Ступницкая М. Я и мой выбор. Занятия для учащихся 10 – 11 классов по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни // Школьный психолог, 2001, №27.
6. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2
7. Михайлова Н., Сафонова Т., Тюпкина Е., Немолот Е. Деловая игра для педагогов среднего звена “Педагогические приёмы создания ситуации успеха” // Школьный психолог, 2006, №15.
8. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.
9. Мешковская О. Занятие “Подарок самому себе” // Школьный психолог, 2005, №10.
10. Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками “группы риска” “Грани моего Я” // Школьный психолог, 2006, №15
11. Ожегов С.И. словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984. – 797 с.
12. Панченко Н. Занятие “Я + Он + Они == Мы” // Школьный психолог, 2006, №18.
13. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
14. Родионов В., Лангуева Е. Программа тренинга “Манипуляция: игры, в которые играют все” // Школьный психолог, 2005, №2, 5, 6, 7.
15. Савченко М. Тренинг “Уверенность” для учащихся 11 классов // Школьный психолог, 2005, №2, 3, 4
16. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П, 2006. – 176 с.
17. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба с ними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.
18. Стишенок И. Игра “Колючка” // Школьный психолог, 2006, №11.
19. Фомина А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2
20. Шашкова З. Ты и я – такие разные. Занятие для подростков 11-12 лет // Школьный психолог, 2002, №11.
21. Электронный вариант журнала «Школьный психолог» (ШП)
<http://psy.1september.ru/index.php?year=2005&num=02>

Приложение №1

Схема обследования суицидального школьника

1. Ф.И.О. школьника, пол, год рождения, возраст.
2. С кем проживает.
3. Адрес места жительства.
4. Место учебы.
5. Наличие алкоголизма у родственников.
6. Суициды и суицидальные попытки у родственников (у кого, возраст).
7. Состав семьи (полная, неполная, другие варианты).
8. Социальное положение родителей.
9. Личностные качества родителей:
 - мать: любящая, отвергающая, доминирующая, агрессивная, подчиняющаяся, пассивная;
 - отец: любящий, отвергающий, доминирующий, агрессивный, подчиняющийся.
10. Лидерство в семье.
11. Конфликт в семье: есть, нет. Характер конфликта.
12. Положение школьника в семье (наличие братьев, сестер, их возраст, отношения с ними)
13. Виды наказаний в семье.
14. Мотивация при обучении в школе.
15. Успеваемость.
16. Положение в классе.
17. Участие в неформальных группировках (конкретно в каких).
18. Правонарушения: были или нет, какие конкретно.
19. Привычные интоксикации: курение, алкоголь, наркотики - частота употребления, мотив употребления.
20. Сексуальная жизнь.
21. Характерологические особенности личности.
22. Сновидения:
 - с символикой смерти
 - с элементами агрессии
 - со сценами нападения, убийства
 - повторяющиеся сновидения: да нет, содержание, эмоциональное отношение к содержанию снов
23. Страх смерти: да - нет, обоснованный или нет.
24. Интерес к смерти, убийствам, самоубийствам.
25. Фантазирование на тему собственной смерти: содержание.
26. Отсутствие интереса к жизни.
27. Желание собственной смерти.
28. Планирование последствий суицида: да, нет, конкретно, когда, содержание.
29. Непосредственный повод (провоцирующий фактор).
30. Записки: да, нет, содержание.
31. Характеристики постсуицидального периода.
32. Отношение к суицидальной попытке.

Приложение №2

Как помочь подросткам

Выслушивайте - «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему (ей) возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

Обсуждайте – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом, большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, могут изображать излишнюю тревожность, гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

Задавайте вопросы – обобщайте. «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Если вы получаете ответ, переходите на конкретику. «Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет?» Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

Подчеркивайте временный характер проблем, признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны. Узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.

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

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

Приложение 3

Формы профилактики подростковой суицидальности.

* Неукоснительное соблюдение педагогической этики, требований педагогической культуры в повседневной работе каждого воспитателя или учителя;

* Освоение хотя бы минимума знаний возрастной психопатологии, а также соответствующих приемов индивидуально-педагогического подхода, лечебной педагогики и психотерапии;

* Раннее выявление контингента риска на основе знаний его характеристики в целях динамичного наблюдения и своевременной психолого-педагогической коррекционной работы;

* Активный патронаж семей, в которых проживают учащиеся группы риска, с использованием приемов семейной психотерапии, оказанием консультативной помощи родителям и психолого-педагогической помощи детям;

* Неразглашение фактов суицидальных случаев в школьных коллективах;

* Рассмотрение угрозы самоубийства в качестве признака повышенного суицидального риска;

* Усиление внимания родителей к порядку хранения лекарственных средств, а также к суицидогенным психологическим факторам;

* Проведение при необходимости тактичной консультации подростка с психологом, психотерапевтом, психиатром;

* Формирование у учащихся таких понятий, как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни», а также индивидуальных приемов психологической защиты в сложных жизненных ситуациях;

* Повышение стрессоустойчивости путем психологической подготовки подростка к сложным и противоречивым реалиям современной жизни, формирование готовности к преодолению ожидаемых трудностей;

* Психологическая помощь школе, семье и подростку в целях предупреждения или ослабления действия факторов, обуславливающих возникновение психогенных реакций или декомпенсацию имеющихся у школьника нервно-психических расстройств.

Что следует делать:

- Слушать, проявлять эмпатию и сохранять спокойствие;
- Оказывать поддержку и проявлять заботу;
- Относиться к ситуации серьезно и оценить степень риска;
- Задавать вопрос о предыдущих попытках;
- Обсудить возможные варианты решения, кроме самоубийства;
- Задать вопрос о наличии плана самоубийства;
- Выиграть время — заключить контракт;
- Найти источники поддержки;
- Если возможно, изъять орудия;
- Предпринять необходимые действия, сообщить о ситуации другим, организовать помощь;
- Если риск высок, оставаться с подростком.

Чего делать не следует:

- Игнорировать ситуацию;
- Показывать, что ситуация вас шокирует, проявлять смущение, паниковать;
- Спорить, отговаривать от суицида – вы проиграете спор;
- Обещать, что все будет хорошо;
- Бросать подростку вызов, говоря, чтобы он сделал то, что собирается;
- Стараться превратить все в тривиальную (незначимую) ситуацию; Преуменьшать боль, переживаемую воспитанником
- Давать лживые обещания;
- Обещать хранить все в секрете;

- Оставлять подростка одного.

Наиболее частые ошибки при общении с подростком, высказывающим суицидальные намерения:

- Недостаточное внимание к сигналам подростка о его суицидальных намерениях, которое обычно связано со страхом педагога (специалиста) перед смертью;
- Навязывание подростку позитивного решения, чтобы успокоить свой собственный страх;
- Бесконечные расспросы, скрывающие от подростка страх и недостаточную эмпатию;
- Взятие на себя полной ответственности за жизнь подростка, активные профессиональные воздействия без учета их влияния на подростка, которому остается пассивная роль.

Первоначальный контакт с суицидальным подростком является самым важным.

1. Первый шаг состоит в том, чтобы найти подходящее место для проведения спокойной доверительной беседы, по возможности наедине.

2. Следующим шагом является выделение необходимого времени. Подросткам с суицидальными тенденциями зачастую требуется довольно много времени, чтобы выразить свои переживания, потому следует психологически подготовиться к тому, чтобы посвятить им это время.

3. Далее, самая важная задача состоит в том, чтобы эффективно выслушать подростка. Уже само предложение помощи и готовность выслушать является важным шагом к тому, чтобы ослабить уровень суицидального отчаяния.

Цель состоит в том, чтобы навести мост над пропастью, созданной недоверием, отчаянием и потерей ожиданий, и дать подростку надежду на изменение обстоятельств к лучшему.

Как следует вести беседу:

- Слушать внимательно и сохранять спокойствие.
- Понимать чувства человека (проявлять эмпатию).
- Невербально (жестами) проявлять принятие и уважение.
- Выражать уважение к мнениям и ценностям человека.
- Разговаривать честно и искренне.
- Проявлять участие, заботу и теплоту.
- Фокусировать внимание на чувствах человека.

Как не следует вести беседу:

- Слишком часто перебивать.
- Демонстрировать, что происходящее вас шокирует, проявлять слишком сильные эмоции.
- Показывать, что вы заняты, и что у вас нет времени.
- Проявлять покровительственное отношение (разговаривать с позиций «старшего» или все знающего человека).
- Допускать тревожащую назойливость или неясность в высказываниях.
- Задавать провокационные вопросы.

Приложение №5

РАСХОЖИЕ МИФЫ О СУИЦИДАЛЬНОМ ПОВЕДЕНИИ

Существует множество мифов о суицидальном поведении. Вот некоторые из наиболее общеизвестных:

Миф 1: Люди, которые говорят о самоубийстве, не причинят себе вреда, им просто нужно внимание.

ВЫМЫСЕЛ. Педагог (специалист) должен предпринять все возможные меры предосторожности, когда он (она) встречает подростка, который говорит о суицидальных идеях, намерениях, или планах. Ко всем угрозам нанесения себе вреда следует относиться серьезно.

Миф 2: Самоубийство – это всегда импульсивный акт и происходит без предупреждения.

ВЫМЫСЕЛ. Смерть от собственной руки может казаться импульсивной, но человек мог обдумывать самоубийство на протяжении значительного промежутка времени. Многие склонные к суициду личности подают определенные вербальные или поведенческие сигналы об идее намерения причинить себе вред.

Миф 3: Склонные к суициду личности на самом деле хотят умереть или решили убить себя.

ВЫМЫСЕЛ. Большинство чувствующих желание совершить самоубийство людей делятся своими мыслями как минимум хотя бы еще с одним человеком, или звонят по телефону в кризисные центры, или врачу, что свидетельствует о двойственности их желаний, а не целенаправленности.

Миф 4: Когда человек проявляет признаки улучшения или выживает после попытки самоубийства, можно считать, что опасность миновала.

ВЫМЫСЕЛ. На самом деле, один из наиболее опасных периодов, это период непосредственно после кризиса, или когда человек находится в больнице после попытки самоубийства. Неделя после выписки – это время, когда человек испытывает слабость и существует опасность того, что он может нанести себе вред. Так как поведение в прошлом является одним из факторов, определяющих поведение в будущем, склонный к суициду человек часто продолжать оставаться риском.

Миф 5: Суицид всегда передается по наследству.

ВЫМЫСЕЛ. Не каждое самоубийство можно связать с наследственностью, и тема эта недостаточно изучена. Наличие суицида в семье, однако, является существенным фактором риска суицидального поведения, в частности, если в семье существует история депрессивных расстройств.

Миф 6: Люди, совершившие попытку самоубийства или самоубийство, всегда будут страдать от психического расстройства.

ВЫМЫСЕЛ. Суицидальное поведение связывают с депрессией, злоупотреблением психоактивными веществами, шизофренией и другими психическими расстройствами, вместе с деструктивным и агрессивным поведением. Однако не следует переоценивать значение такой связи. Относительное соотношение этих расстройств различно в разных местах, и есть случаи, в которых психическое расстройство не проявляло себя.

Миф 7: Если педагог разговаривает с подростком о самоубийстве, то он (она) подает воспитаннику эту идею.

ВЫМЫСЕЛ. Ясно, что специалист не вызывает суицидальное поведение, простым вопросом о том, думают ли подросток о нанесении себе вреда. Фактически, признание существующего эмоционального состояния человека и нормализация вызванной стрессом ситуация являются необходимыми составляющими для уменьшения суицидальных идей.

Миф 8: Самоубийство совершают только "те, совсем другие люди", не такие, как мы.

ВЫМЫСЕЛ. Самоубийство может совершить любой человек, и это подтверждается наличием самоубийств во всех типах общественного устройства и разных семьях.

Миф 9: Если человек один раз пытался покончить собой, он (она) больше никогда не совершит следующую попытку.

ВЫМЫСЕЛ. На самом деле, попытки самоубийства – критически важный фактор, предсказывающий самоубийство.

Миф 10: Дети не совершают самоубийств, так как они не понимают, что смерть – это конец, и когнитивно не способны совершить сам акт самоубийства.

ВЫМЫСЕЛ. Хотя и редко, но дети совершают самоубийства и любое проявление, в любом возрасте, должно восприниматься со всей серьезностью.

Учитывая эти неверные представления о самоубийстве, некоторые педагоги могут испытывать тревогу, чувствовать свою неподготовленность к работе с суицидальными подростками и должны развивать профессиональные умения беседы в работе с такими

воспитанниками. Информация, подготовка и опыт проведения вмешательств во время суицидального кризиса, увеличивают компетентность специалиста. Подготовка должна включать в себя усовершенствование умения спокойно переносить сильные эмоции другого человека, ослабление собственной оборонительной позиции и пассивности педагога, а также преодоление собственных, не нашедших разрешения проблем, связанных с переживанием утраты.