

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рыбинская средняя общеобразовательная школа №7 имени Героя Советского Союза Г.П. Кузьмина»
✉663970, Красноярский край, Рыбинский район, с. Рыбное, ул. Кузьмина, 1а.
☎8(39165)64-121, e-mail: shkolaN7-1@yandex.ru

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ



Педагог-психолог:
Редченко Светлана Владимировна

2024г.

Причины подросткового суицида:

- отягощенное социальное окружение;
- неблагополучная семья;
- одиночество и заброшенность;
- отсутствие опоры на взрослого.

Мотивы суицида:

- двойка по предмету;
- обида на взрослого;
- переживание несправедливого обращения и т.п.



Внешние причины суицида

- Неблагополучная семья: тяжелый психологический климат, конфликты родителей, алкоголизм в семье, утрата родителей;
- Беспризорность подростка, отсутствие опоры на значимого взрослого, который бы занимался подростком;
- Неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость, критичность к любым проявлениям подростка;
- Отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе;
- Серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с родственниками и взрослыми;
- Наличие опыта самоубийства в прошлом, наличие примера самоубийств в близком окружении, особенно родителей и друзей.

Маркеры кризисного состояния у детей и подростков

! Необычное поведение:
импульсивное или апатичное, агрессивное, рискованное, несущее опасность для ребенка и/или окружающих, несвойственное ранее ребенку.

! Плохое настроение:
подавленное, тоскливое, угрюмое, неустойчивое – то радость, то отчаяние.

! Трудности в обучении:
снижение успеваемости, пропуски уроков, потеря интереса к предметам, которые раньше нравились.

! Опасные утверждения:
«Мне нельзя помочь», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», сообщения о решении покончить с собой и т.п.

! Тяжелые чувства:
отчаяние, страх, безнадежность, беспомощность, одиночество, оставленность.

! Необычные интересы:
тема смерти, способы совершения самоубийства, места и обстоятельства, личные истории тех, кто совершил самоубийство.

**Вы заметили признаки
кризисного состояния у ребенка.
Что делать дальше?**

Сообщите об этом заместителю директора по ВР,
классному руководителю.

Вместе вам нужно **прояснить ситуацию** - собрать
информацию, **побеседовать с ребенком**, чтобы
понять насколько проблемно его состояние.

Ребенок расстроен, растерян, подавлен?
Не откладывайте беседу.

Окажите ребенку эмоциональную поддержку и
проясните его намерения прямо сейчас.

Не оставляйте его одного!



Как оказать эмоциональную поддержку? Важные условия

✓ ДА

✓ Найдите для беседы с ребенком место, где вас не потревожат, где не будет других людей;

✓ Пригласите ребенка на беседу лично;

✓ Организуйте встречу с ребенком так, чтобы ее никто не прерывал, уделите ребенку все ваше внимание;

✓ Держитесь в разговоре с ребенком спокойно, доброжелательно, уверенно;

✓ Дайте ребенку высказаться, выразить свои чувства.

✗ НЕТ

✗ Не приглашайте ребенка на беседу через третьих лиц;

✗ Не начинайте беседу с ребенком в людном месте;

✗ Не отвлекайтесь в ходе разговора на звонки, сообщения в мессенджерах;

✗ Не читайте ребенку нотаций, не делайте замечаний в ходе беседы;

✗ Не прерывайте речь ребенка, не спешите с вопросами.

Алгоритм

педагогической помощи (беседы) с ребенком с суицидальными намерениями, находящимся в состоянии отчаяния

- Разговаривая с ребенком помните, что от Вашего общения зависит его жизнь;
- Не бойтесь оказаться некомпетентным, усугубить ситуацию. Чаще всего выговорившись, проговорив боль, сняв напряжение, поплакав с кем-то рядом, почувствовав, что кому-то не все равно, ребенку становится легче и он отказывается от задуманного;
- Помните о цели только этого конкретного разговора, который Вы ведете здесь и сейчас – не «вылечить» ребенка, не решить его проблему (иногда она действительно не решаема, например, ребенок потерял одного из родителей, Вы его не вернете), а на время ослабить боль, снять невыносимое для ребенка эмоциональное напряжение, и он не решится совершить задуманное (по крайней мере, сейчас);
- Не анализируйте безысходность ситуации;

- Если в процессе разговора с ребенком Вы растерялись и не знаете, что говорить, или ребенок вдруг отказывается говорить, просто будьте рядом (в идеале «отзеркаливайте ребенка» - повторите его позу, его темп речи и интонации, ритм движений);
- Если ребенок плачет, не мешайте, дайте психическому напряжению выйти;
- Если ребенок хочет говорить, не мешайте, слушайте (не так важна содержательность, пусть выговорится);
- Вашего активного слушания – кивания, сочувствия, выражение сострадания часто достаточно, чтобы помочь ребенку почувствовать облегчение (пусть даже опустошенность после разговора, главное у него не останется сил совершить непоправимое, Вы выиграете время).



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

1. **Начало разговора:** «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;
2. **Прояснение намерений:** «Бывало ли тебе так тяжело, что хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»;
3. **Активное слушание:** Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили :
«Правильно ли я понял(а), что ...?»;
4. **Расширение перспективы:** «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»;
5. **Нормализация, вселение надежды:** "Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит".

ПРИМЕРЫ ВЕДЕНИЯ ДИАЛОГА С РЕБЕНКОМ, 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 твоём возрасте... Учиться - твоя обязанность... Все учатся и ничего!»

2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...»,

СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие есть проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе... С чего бы это?... Как это может быть в твоём возрасте?»

3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!»,

СПРОСИТЕ: «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Я беспокоюсь о тебе, меня тревожит твоё настроение. Скажи мне, что происходит».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Это ерунда. Не думай так»

ПРИМЕРЫ ВЕДЕНИЯ ДИАЛОГА С РЕБЕНКОМ, НАХОДЯЩИМСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!»,

СПРОСИТЕ: «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать».

НЕ ГОВОРИТЕ: «С чего ты взял?... Тут и понимать нечего... Вас подростков разве можно понять?»

5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...»,

СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!... Я тебя предупреждал... Надо было думать раньше»

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!»

Увидеть тех, кому нужна помощь

Социально-психологическое тестирование

Алгоритм использования результатов СПТ

при первичной неспецифической профилактике асоциальных явлений

1. Определить объем, состав и расположение группы риска;
2. Сопоставить результаты СПТ с результатами других исследований (наблюдений, углубленной диагностики);
3. Проинформировать о рисках директора школы и педагогический коллектив;
4. Провести корректировку плана профилактической работы с учетом полученных результатов;
5. Провести запланированную профилактическую и коррекционную работу
6. Оценить результативность профилактической работы.

Ребенок в группе риска развития суицидального поведения

1 **Информируйте** об этом родителей ребенка **как можно быстрее**. Пригласите родителей ребенка прийти в школу.

2 Когда родители придут в школу, **ознакомьте** их с **результатами** социально-психологического тестирования (наблюдений педагога, педагога-психолога), **дайте письменные рекомендации** (под роспись) по обращению за психологической, специализированной помощью. В рекомендациях укажите **адреса, телефоны организаций**, куда семья и ребенок могут обратиться.

Дополнительные скрининговые методики диагностики суицидального риска обучающихся

№ п/п	Методика	Возраст	Цель проведения
1	Шкала безнадежности А. Бек (1974)	от 13	Оценка восприятия настоящего, прошлого и будущего
2	Шкала одиночества, версия 3, Д. Расселл (1996)	от 13	Оценка выраженности одиночества
3	Опросник суицидального риска (ОСР) А.Г. Шмелева (Т.Н. Разуваевой)	от 13	Оценка суицидального риска
4	Опросник склонности к агрессии Басса-Перри (BPAQ, А.Н. Buss, М.Р. Perry)	от 13	Выявление степени выраженности физической агрессии, гнева и враждебности
5	Опросник личностных расстройств (PDQIV, 3 шкалы: нарциссическая, пограничная и негативистическая, Hyler, 1987)	от 13	Оценка личностных характеристик, отражающих нестабильность восприятия мира, диффузность Я, повышенную ранимость, чувствительность, нарциссическую уязвимость
6	Прогностическая скрининговая таблица риска суицида у детей и подростков Волкова А.Н.	от 13	Оценка риска суицида

7	Методика экспресс-диагностики суицидального риска «Сигнал», М.В. Зотов, В.М. Петрукович, В.Н. Сысоев	от 16	Выявление лиц с высоким риском суицидальных реакций
8	«Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнайдер)	от 13	Оценка степени выраженности факторов риска суицида
9	Индекс хорошего самочувствия (WHO-5, WellBeingIndex, ВОЗ)	от 13	Выявление депрессивной симптоматики
10	Опросник способов совладания R.Lazarus и S.Folkman (WOCQ)	от 13	Оценка адаптивных и дезадаптивных способов совладания со стрессом
11	Опросник «Личностные ценности»	от 13	Оценка убеждений, ценностей, социальных контактов

Программы и методики

- **Руководство по противодействию и профилактике буллинга.** Под редакцией академика РАО А.А. Реана. -М., 2019.
- **Предотвращение насилия в образовательных организациях. Информационно-методическое пособие для руководителей и педагогических работников образовательных организаций / 2-ое дополненное издание / Л. А. Глазырина, М. А. Костенко, Е. В. Лопуга; под ред. Т. А. Епояна – Барнаул, 2017.**
- **Психолого-педагогическая программа "Юный медиатор".** Серякина А.В. и др.
- **Школа без насилия. Методическое пособие / под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. -М., 2015.**
- **Программа противодействия буллингу "Травли Нет".** <https://xn--80aejlonqph.xn--p1ai/>
- **Программа психолого-педагогической профилактики девиантного поведения детей и подростков "Путь к себе".** Шагивалиева Г.К. <https://rospsey.ru/node/124>.
- **Профилактическая психолого-педагогическая программа для обучающихся выпускных классов "STOP-стресс"** https://psyjournals.ru/files/120708/bppe_2020_n4_Varlakova.pdf.

Программы и методики

- **Психолого-педагогическая программа, направленная на коррекцию агрессивных форм поведения и формирование навыков эффективного взаимодействия с окружающим миром у детей 5 – 7 лет "Тепло и свет сердец"**. Жекова Н.Н. <https://rospsy.ru/node/681>.
- **Программа вторичной психологической профилактики самоповреждающего поведения школьников**. Билецкая Н.Х. и др. <https://rospsy.ru/node/668>
- **Профилактическая психолого-педагогическая программа "Я-пятиклассник"**. Гусова З.Х. и др. https://rospsy.ru/sites/default/files/KP_files/pdf.
- **Жизненные навыки**. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6, 7–8 классы). Кривцова С. В., Рязанова Д. В., Пояркова Е.А., Байдакова О.И., Зеликман Ю.А., Крыжановская С.С., Лунин В.В. -М. 2016.
- **Все цвета, кроме чёрного**. М. Безруких, Т. Филиппова. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. 2–6 классы. -М., 2021.
- **Школьная среда как предмет измерения: экспертиза, проектирование, управление** / В.А. Ясвин. — М.: Народное образование, 2019.
- **Образовательная среда: от моделирования к проектированию**. Ясвин В.А. — М.: Смысл, 2001. <http://pedlib.ru/Books/6/0471/>.
- **Психологическая диагностика отношения к школе учащихся, педагогов и родителей** Ясвин В. А. // Вестник Московского городского педагогического университета. 2018. № 1 (43) (Педагогика и психология). С. 47–61. <https://www.mgpu.ru/wp-content/uploads/2018/04/Vestnik-Pedagogika-i-psixologia-1-2018.pdf>