

Об организации профилактики суицидального поведения несовершеннолетних

*Афанасьева Наталья
Владимировна, к.психол.н., доцент
кафедры психологии и
коррекционной педагогики АОУ
ДПО ВО «ВИРО», главный
внештатный педагог-психолог в
образовании ВО*



“Встречается много бессмысленных смертей, но никогда не бывает

немотивированных самоубийств, любой суицидальный поступок отражает ту или иную неудовлетворенную психологическую потребность” Э. Шнейдман

Самоубийство - это реакция человека на проблему, которая кажется ему непреодолимой

Письмо Минобрнауки России от 18.01.2016 № 07-149 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения детей и подростков в образовательных организациях, разработанные федеральным государственным бюджетным научным учреждением «Центр исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, социально-педагогической поддержки детей и молодежи»)

Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников /Л.А. Глазырина, М.А. Костенко; под ред. Т.А. Епояна. – М., 2015. Профилактика рисков аутодеструктивного поведения подростков: сценарий педагогического совета. – М., 2019. – Режим доступа: <https://fcprc.ru/materials-category/vserossijskij-pedagogicheskij-sovet/>

Профилактика рисков аутодеструктивного поведения подростков: сценарий педагогического совета. – М., 2019. – С.14-15. – Режим доступа: <https://fcprc.ru/materials-category/vserossijskij-pedagogicheskij-sovet/>)4

Профилактика рисков аутодеструктивного поведения подростков: родительское собрание, сценарий. – М., 2019. – 38 с., – С.11-12. – Режим доступа: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/Stsenarij-roditelskogo-sobraniya.-Profilaktika-riskov-autodestruktivnogo-povedeniya-podrostkov.pdf>

Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению. – М., 2018. – С.17-18. - Режим доступа: https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/Method.rek_prof.-suitsidov_nesovershennoletnie-1.pdf

Сборник памяток для администрации, педагогов (классных руководителей) образовательных организаций города Москвы по профилактике суицидального поведения среди обучающихся / Под ред. Вихристюк О.В. – М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2015. – 55 с.

Алгоритм действий педагогического коллектива образовательной организации при выявлении несовершеннолетнего, находящегося в социально опасном положении (ИП ДО ВО от 11.06.2020 №ИХ.20-5000/29)

- Определяет порядок действий, в том числе по поводу случаев, требующих экстренного реагирования (они представлены в алгоритме), предусматривает в целях координации деятельности назначение куратора случая, рассмотрение случая на заседании психолого-педагогического (педагогического) консилиума, привлечение специалистов системы профилактики СОП вне образовательной организации, вынесение решения проблемы на уровень межведомственного взаимодействия.
- Определяется состав педагогических работников, участвующих в работе со случаем СОП, составляется план работы и план проведения мини педсоветов по ведению случая СОП

Уровни профилактики социально-психологической дезадаптации и суицидального поведения обучающихся (7–11 классы)

(Сборник памяток для администрации, педагогов (классных руководителей) образовательных организаций города Москвы по профилактике суицидального поведения среди обучающихся / Под ред. Вихристюк О.В. – М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2015. – 55 с. Авторский коллектив: Банников Г.С., Гаязова Л.А., Павлова Т.С., Зарецкая Т.Н.)

Уровень профилактики	Цель	Мероприятие	Направленность/ периодичность
Первичная (Профилактика)	Повышение уровня осведомленности о факторах социально-психологической дезадаптации в подростковом возрасте и возможностях снижения ее уровня у обучающихся	Тематический педагогический совет Формирование плана профилактики по превенции суицидального поведения обучающихся	Администрация и педагоги [В начале учебного года]
		Родительское собрание Информирование родителей обучающихся о возможностях получения семьями психологической помощи (очной, дистанционной), иных видов помощи (медицинской, правовой, социальной)	Родители [В течение учебного года]
	Развитие жизнестойкости, формирование сети социальной поддержки и коммуникативных навыков, повышение уровня психологической грамотности обучающихся	Групповые психологические занятия, направленные на формирование позитивного образа будущего, формирование навыков эффективного преодоления негативных жизненных ситуаций и развитие навыков саморегуляции; профилактика буллинга	Обучающиеся [Раз в полугодие]

Уровни профилактики социально-психологической дезадаптации и суицидального поведения обучающихся (7–11 классы)

Уровень профилактики	Цель	Мероприятие	Направленность/ периодичность
Первичная (Превенция)	Повышение уровня осведомленности о возможности получения помощи в трудных жизненных ситуациях	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	Обучающиеся Родители [В течение учебного года]
	Выявление детей с выраженной социально-психологической дезадаптацией	Скрининг, направленный на выявление детей с выраженной социально-психологической дезадаптацией	Обучающиеся [Второе полугодие/по мере необходимости]
		Наблюдение за психологическим состоянием обучающихся, выявление детей группы риска по маркерам суицидального поведения и с использованием информации о факторах суицидального риска	Обучающиеся [В течение всего учебного года]

Возрастные особенности суицидального поведения

- максимализм, эгоцентричность, неумение прогнозировать свою жизнь
- склонность к подражанию
- неустойчивость самооценки
- «непонимание окружающими»

Личностные защитные факторы у подростка

Хорошие навыки общения, умение общаться со сверстниками и взрослыми

Уверенность в себе, своих силах, убежденность в способности достижения жизненных целей

Умение искать и обращаться за помощью при возникновении трудностей, например, в школе
Стремление советоваться с взрослыми при принятии важных решений

Открытость к мнению и опыту других людей

Открытость ко всему новому, способность усваивать новые знания

Задачи профилактики (Программы ФЖН)

-развитие коммуникативных навыков

-формирование адекватной самооценки

-снятие тревожности

-улучшение микроклимата в классном коллективе

-обучение эффективным способам выхода из кризисных ситуаций

-разрешение конфликтов, регуляция эмоционального состояния

-формирование ценностных ориентаций, ценностного отношения к жизни и здоровью,

-формирование навыков преодоления стрессов.

Уровни профилактики социально-психологической дезадаптации и суицидального поведения обучающихся (7–11 классы)
 (Сборник памяток для администрации, педагогов (классных руководителей) образовательных организаций города Москвы по профилактике суицидального поведения среди обучающихся / Под ред. Вихристюк О.В. – М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2015. – 55 с. Авторский коллектив: Банников Г. С., Гаязова Л.А., Павлова Т.С., Зарецкая Т.Н.)

Уровень профилактики	Цель	Мероприятие	Направленность/ периодичность
Вторичная (Интервенция)	<p>Психологическое сопровождение подростка, находящегося в кризисном состоянии</p> <p>Психологическое сопровождение детей из группы риска, выявленной с помощью скрининга и методом наблюдения</p>	<p>Решение актуальных проблем подростка, возникших в связи с кризисом</p> <p>Углубленное психологическое обследование обучающихся из группы риска, индивидуальное консультирование семьи и классного руководителя; подготовка рекомендаций по дальнейшему сопровождению</p>	<p>Обучающиеся [при развитии кризисных состояний/ ситуаций]</p> <p>Обучающиеся, их родители, педагогический состав, администрация [По результатам скрининга/по мере необходимости]</p>
Третичная (Пост-венция)	<p>Психологическое сопровождение и реабилитация после незавершенной попытки суицида</p> <p>Профилактика повторных суицидов при совершенном суициде обучающегося</p> <p>Профилактика развития стрессовых расстройств у пострадавших</p>	<p>Углубленное психологическое обследование подростка после совершенной суицидальной попытки, индивидуальное консультирование семьи</p> <p>Работа с классом с целью предотвращения романтизации и идеализации идеи суицида и/или других негативных паттернов</p> <p>Оказание экстренной и кризисной психологической помощи</p>	<p>Обучающиеся, их родители, педагогический состав и администрация [Незамедлительно после инцидента/ по мере необходимости]</p>

Функции учителя в профилактике суицидального поведения обучающихся

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

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

Название мероприятия	Цель	Исполнители	Частота проведения
Наблюдение и фиксация факторов возможного риска развития суицидального поведения ¹²	Первичное выявление детей с признаками неблагополучия в эмоциональной, поведенческой, социальной сферах	Классный руководитель	Регулярно
Сбор информации об обучающихся с признаками нарушения в эмоциональной, поведенческой, социальной сферах	Снижение эмоциональной напряженности, решение о направлении, по необходимости, на консультацию к педагогу-психологу	Классный руководитель при методической поддержке педагога-психолога, социального педагога	По ситуации
Тематический классный час	Информирование о возможностях получения психологической и иной помощи в трудных жизненных ситуациях (например, «Детский телефон доверия»)	Классный руководитель при методической поддержке педагога-психолога, социального педагога	Раз в год/ и по мере необходимости
Внеклассные мероприятия	Сплочение классного коллектива через совместную деятельность	Классный руководитель; учителя-предметники	В течение года
Участие в школьной интернет-активности	Мониторинг состояний и ситуаций, актуальных для обучающихся. Поддержание контакта с обучающимися привычными для них средствами (социальные сети: ВКонтакте, Facebook, Instagram и др.)	Классный руководитель; учителя-предметники; педагог-психолог; социальный педагог	В течение года

Последовательность первичного выявления и сопровождения обучающихся группы риска по суицидальному поведению

- Наблюдение за социально-психологическим состоянием обучающихся и выявление детей, переживающих стресс и/или потенциально подвергающихся риску суицидального поведения.
- При наличии подозрения на возможный риск развития суицидального поведения, дополнительный сбор информации (родители, одноклассники, учителя, разговор с обучающимся) (см. Памятку по проведению беседы в приложении 2: Сборник памяток для администрации, педагогов (классных руководителей) образовательных организаций города Москвы по профилактике суицидального поведения среди обучающихся / Под ред. Вихристюк О.В. – М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2015. – 55 с. Авторский коллектив: Банников Г.С., Гаязова Л.А., Павлова Т.С., Зарецкая Т.Н).
- При подтверждении подозрений о возможном наличии риска развития суицидального поведения необходимо сообщить об этом школьному педагогу-психологу и совместно с ним информировать родителей о наличии возможного риска, а также рекомендовать обратиться к профильным специалистам.
- При необходимости, совместно с педагогом-психологом продолжать отслеживать динамику социально-психологического состояния обучающегося и оказывать ему эмоциональную, психолого-педагогическую поддержку.

Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков (А.Н. Волкова)

(Дети, набравшие более 25 баллов, могут быть учтены в группе риска суицида)

№	Проблема	балл
1	Утрата обоих родителей	5
2	Утрата одного из родителей или развод в семье	4
3	Тяжелая психологическая атмосфера в семье	4
4	Изоляция в детском коллективе	4
5	Несправедливые методы воспитания, подавление	4
6	Тяжелые соматические болезни, инвалидность	3
7	Отсутствие опоры на любящего взрослого	3
8	Неудачи в учебе, низкие школьные успехи	3
9	Акцентуации личности	3
10	Употребление алкоголя и наркотиков	2
11	Нарушение контроля, импульсивность	2
12	Низкая самооценка	1
13	Тяжело протекающий пубертат	1
14	Пассивность, робость, несамостоятельность	1

Профилактическая беседа в кризисной ситуации

1. Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается как обман, пусть и непреднамеренный, звучит фальшиво и не является искренним для вас или ребенка

2. В вашу задачу входит вступить с воспитанником в доверительные отношения, чтобы он смог рассказать вам правду о том, что у него на уме.
3. Что именно вы говорите (или не говорите) - не столь важно. Важно, КАК вы это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передаст ее.
4. Имейте дело с человеком, а не «Проблемой». Говорите как равный; а не как старший. Если вы попытаетесь действовать как учитель или эксперт, или прямолинейно разрешать проблемы, это может оттолкнуть ребенка.
5. Сосредоточьте свое внимание. Вслушивайтесь в чувства, а не только в факты, и в то, о чем умалчивается, наряду с тем, о чем говорится. Позвольте человеку, не перебивая, излить душу.
6. Не думайте, что вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание дает каждому из вас время подумать.



7. Проявите искренне участие и интерес, не применяйте допроса с пристрастием. Простые, прямые вопросы («Что случилось?», «Что произошло?») для собеседника будут менее угрожающими, чем сложные, «расследующие» вопросы.

8. Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее.

9. Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами ребенка.

Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которым он может причинять боль или которые причиняют боль ему.

10. Дайте возможность ребенку найти свои собственные ответы, даже если вы считаете, что знаете очевидное решение или выход.

12. Во многих случаях решения просто не существует, и ваша роль заключается в том, чтобы оказать дружескую поддержку, выслушать, быть с ребенком, который страдает.

13. И последнее. *Когда вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. Но будьте рядом!*

Установление контакта в беседе с подростком

<i>Если вы слышите...</i>	<i>Обязательно скажите...</i>	<i>Никогда не говорите...</i>
«Ненавижу учебу, класс...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто лентяй»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит»	«Не говори глупостей, Давай поговорим о чем-нибудь другом»
«Не говори глупостей, Давай поговорим о чем-нибудь другом»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»	«Кто же может понять молодежь в наши дни» «Никому не нужны чужие проблемы»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем, поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится, мы подумаем, как это сделать по-другому», «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!»

Профилактическая беседа в кризисной ситуации должна включать в себя 4 этапа:

- Начальный этап - установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений «сопереживающего партнерства». Важно выслушать суицидента терпеливо и сочувственно, без критики, даже если вы с чем-то и не согласны (т.е. необходимо дать человеку возможность выговориться). В результате вы будете восприниматься как человек чуткий, заслуживающей доверия.
- Второй этап - установление последовательности событий, которые привели к кризису; снятие ощущения безысходности. Имеет смысл применить следующие приемы: «преодоление исключительности ситуации»; «поддержка успехами» и др.
- Третий этап - совместная деятельность по преодолению кризисной ситуации. Здесь используются: «планирование», т.е. побуждение суицидента к словесному оформлению планов предстоящих поступков; «держание паузы» - целенаправленное молчание, чтобы дать ему возможность проявить инициативу.
- Завершающий этап - окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка суицидента. Целесообразно использовать следующие приемы: «логическая аргументация», «рациональное внушение уверенности».

Рекомендации родителям

- ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка
- анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
- учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если..."
- воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах
- не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии
- не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы
- обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов
- записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют