

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО
ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ
(составитель: Литяйкина О.Г.)**

1. Первичная профилактика суицидального поведения в образовательной организации

1.1 Традиционная модель профилактики суицидального поведения несовершеннолетних

Традиционная модель профилактики суицидального поведения предполагает 3 уровня профилактической деятельности:

Первичная профилактика — комплекс мероприятий, направленных на предупреждение школьных трудностей и социально–психологической дезадаптации, то есть, устранение причин, способных привести к суицидальному или другому виду девиантного поведения.

Вторичная профилактика — комплекс мероприятий, направленных на устранение выраженных факторов суицидального риска.

Целевая группа – несовершеннолетние, склонные к суицидальному поведению.

Мероприятия профилактики вторичного уровня:

- диагностика суицидального поведения, выделение групп суицидального риска, оценка риска самоубийства;
- сопровождение несовершеннолетних и их семей с целью предупреждения самоубийств;
- индивидуальные и групповые занятия по формированию навыков проблем–разрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, позитивного восприятия своего будущего;
- информирование круга лиц, которые могут принять меры по снижению риска (администрацию, классного руководителя, родителей), согласование с ними дальнейших действий.

Третичная профилактика — комплекс мероприятий, направленных на снижение последствий и снижение вероятности дальнейших случаев, социальная и психологическая реабилитация суицидентов.

Целевая группа – несовершеннолетний, оставшийся в живых после попытки суицида или ближайшее окружение погибшего подростка.

Мероприятия профилактики третичного уровня:

- установление контакта психологов с ответственными лицами;
- сбор информации, оценка ситуации, выявление группы риска;
- оказание экстренной психологической помощи.

Проводятся индивидуальные консультации с целью уточнения степени воздействия травматического события и его преодоления. Организуется психокоррекционная работа с обучающимися по переживанию травматического события.

Приоритетным направлением превентивной деятельности в образовательной среде является первичная профилактика, так как ее содержание направлено на предупреждение различных негативных проявлений: суицидального, агрессивного, аддиктивного, делинквентного поведений.

Следует уточнить, что негативно–ориентированная профилактика, то есть традиционный проблемно–ориентированный подход и акцентирование на отрицательных последствиях негативных проявлений, не обеспечивают достижение поставленных целей. Специфические проблемно–ориентированные воздействия, безусловно, необходимы, но только их не будет достаточно. Проблема предупреждения негативных проявлений среди обучающихся только на их основе принципиально не может быть решена, так как не устраняются причины, порождающие психическую и личностную дезадаптацию.

Именно поэтому, стратегическим приоритетом первичной профилактики является создание в образовательной организации системы позитивной профилактики, которая ориентируется не на частные негативные проявления, не на проблему и ее последствия, а на защищающий от возникновения проблем потенциал ценностного отношения к жизни – освоение и раскрытие ресурсов психики и личности, поддержку подростка и помощь в самореализации собственного жизненного предназначения. Профилактика должна обеспечивать выявление неблагоприятных факторов со стороны ближайшего окружения подростков и их своевременную нейтрализацию, прежде всего путем воздействия на сознание ребенка, подростка.

Поэтому, основная цель первичной профилактики – помочь несовершеннолетним развить в себе сильную социально–успешную личность и выработать жизненную позицию, способную противостоять факторам риска.

1.2 Основные направления первичной профилактики суицидального поведения несовершеннолетних, рекомендуемые для образовательных организаций

Формирование у обучающихся навыков асертивного поведения – уверенного, ответственного поведения, направленного на эффективное общение (отв. педагог-психолог)

Школьному психологу необходимо проводить практические занятия с элементами тренингов с обучающимися, направленные на формирование стрессоустойчивости, отработку техник принятия решений в ситуации выбора, навыков решения конфликта, используя интерактивные формы работы, где дети и подростки являются активными участниками занятий.

Обучение обучающихся навыкам оказания помощи сверстнику и самопомощи (отв. педагог-психолог, учителя-предметники, классные руководители)

В образовательной организации необходимо проводить тренинговые занятия, обучающие подростков распознавать эмоции другого человека,

чтобы вовремя оказать помощь сверстнику. Также необходимо обучение несовершеннолетних навыкам релаксации, саморегуляции, снижения психоэмоционального напряжения в стрессовой ситуации (например, в ситуации экзамена) – мышечная релаксация, дыхательные упражнения и т. д. На уроках необходимы минуты психологической разгрузки с привлечением учащихся к проведению данных упражнений.

Формирование у обучающихся жизнеутверждающих установок (отв. педагог-психолог, учителя-предметники, классные руководители)

В профилактике суицидального поведения необходимо использовать образовательные возможности предметов – на уроках гуманитарного цикла говорить о ценности жизни, ее неповторимости, уникальности, силе духа человека, преодолевающим трудные жизненные ситуации. При этом важно использовать конкретные примеры из учебного материала: судьбы исторических личностей, литературных героев. Классным руководителям старшекласников проводить классные часы в формате обсуждения, направленного на формирование у обучающихся жизнеутверждающих установок.

Формирование самоуважения и положительной самооценки обучающихся (отв. педагог-психолог, учителя-предметники, администрация)

Положительная самооценка и чувство собственного достоинства помогают несовершеннолетним избегать эмоциональных проблем и уныния, мотивирует на успешное преодоление трудных и травмирующих ситуаций.

Необходимо содействовать развитию у обучающихся положительной самооценки и самоуважения, подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще личности. Недопустимы давление, обесценивание. Ощущение успешности, достижений в чем-либо повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.

Профилактика буллинга, повышение групповой сплоченности (отв. педагог-психолог, учителя-предметники, классный руководитель, администрация)

Буллинг – одна из самых сильных эмоциональных травм для ребенка. Он отражается на эмоциональном и социальном развитии, на школьной адаптации, может иметь тяжелые психологические последствия. Велика возможность как суицида среди несовершеннолетних-жертв, не выдержавших психологическое давление, так и защитного агрессивного поведения с их стороны, которое может привести к травмированию других несовершеннолетних и педагогов.

Следует принимать специальные меры предотвращения эмоционального и физического насилия со стороны сверстников и учителей. Это является необходимой мерой обеспечения безопасной обстановки, свободной от взаимной нетерпимости.

Профилактика эффекта эмоционального заражения (отв. классные руководители, учителя-предметники)

Необходимо пресекать обсуждение информации о случаях суицидов в образовательных организациях. Не допускать в ученической среде распространения материалов с сообщениями о самоубийствах кумиров, известных людей, сверстников. При обнаружении данной информации у несовершеннолетних открыто обсудить с ними эту проблему с целью снятия романтического ореола с поступка.

Повышение компетентности педагогических работников в вопросах профилактики суицидального поведения учащихся (отв. педагог-психолог)

В образовательных организациях необходимо проводить семинары для педагогических работников по повышению компетентности в вопросах суицидального поведения несовершеннолетних.

Важно научить педагогов:

- умению распознавать признаки готовящегося самоубийства ребенка;
- умению распознать признаки депрессии и нервного истощения детей;
- приемам визуальной и вербальной диагностики суицидальных намерений;
- доступным приемам и техникам коррекционной работы (выслушивание, проговаривание, снятие синдрома исключительности, обращения к прошлому опыту и т. д.);
- умению отличать суицидальное поведения у несовершеннолетних от подобного поведения у взрослых;
- умению мотивировать несовершеннолетнего на получение помощи специалистов.

Укрепление психического здоровья педагогов и других работников ОО (отв. педагог-психолог)

Важно обеспечить психологическое благополучие педагогов и других работников образовательной организации. Обстановка на работе может быть для них психологически неблагоприятной, надоевшей, неуспешной или нести в себе заряд агрессии, а иногда и насилия. В связи с этим, необходима система мероприятий, направленных на профилактику эмоционального выгорания; психолого-педагогическая поддержка, направленная на изучение и овладение адекватными способами реагирования на психологическое напряжение или возможные психологические дисфункции у самих себя, учеников, коллег.

Повышение компетентности родителей по вопросам профилактики суицида (отв. педагог-психолог)

В образовательных организациях необходимо проводить тематические родительские собрания, рассказывать о психологических особенностях младшего школьного, подросткового и юношеского возрастов, особенностях поведения несовершеннолетних, имеющих суицидальные намерения, создании безопасной психологической атмосферы в семье и др.

Эффективна организация практических занятий для родителей в рамках родительского всеобуча, на которых подлежат рассмотрению популярные мифы и заблуждения родителей относительно саморазрушающего поведения

их детей. Необходимо разъяснить родителям, что особого, специального типа суицидального характера ребенка не существует, любой несовершеннолетний, при определенных обстоятельствах способен на суицидальные действия, поэтому в профилактике суицида велика роль родителей.

Организация профилактического пространства (администрация, заместитель директора по воспитательной работе, руководитель социально–психологической службы образовательной организации)

Администрации образовательной организации необходимо использовать принцип открытости и доступности в общении с детьми. На сайте образовательной организации и информационных стендах важно разместить информацию, где указаны часы приема педагогом-психологом учеников и родителей по личным вопросам, телефоны единой горячей линии, детского телефона доверия, служб психологической помощи и служб психиатрической помощи.

Администрации необходимо создавать в школе позитивную атмосферу – подобным образом организованное школьное пространство значительно снижает негативный эмоциональный фон обучающихся, образовавшийся из-за семейного неблагополучия и личностных проблем.

1.3 Рекомендуемые формы работы с несовершеннолетними по профилактике суицида

По способу организации профилактической работы выделяют следующие формы профилактики: индивидуальная, групповая, семейная.

Индивидуальные формы работы с несовершеннолетними

Основной профилактической работы первичного уровня в индивидуальном формате в образовательной организации должно стать своевременное предупреждение дезадаптивных состояний:

1. Диагностика несовершеннолетнего с целью выявления групп риска – особенностей личности и поведения, мотивационной сферы и динамики ее развития; эмоционально–волевой сферы (уровень тревожности, активности, актуальные страхи) и динамики ее развития; влияния эмоционального состояния на процесс обучения, удовлетворенности различными сторонами образовательного процесса; личностной сферы (самооценка, потребность в достижении целей, уровень коммуникации, ценностные ориентации) и динамики ее развития.

2. Индивидуальные коррекционные занятия по результатам диагностики. В качестве индикаторов эффективности этой работы могут быть определены следующие показатели: уровень тревожности в пределах нормы; отсутствие непродуктивной нервно–психической напряженности; сформированная адекватная самооценка; ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью; адаптация в школьном коллективе, семье; осознание собственных чувств, мыслей; осознание собственного чувства гнева, дифференциация приемлемых и неприемлемых способов выражения гнева; принятие собственной

уникальности (создание чувства своего собственного «Я» с соответствующими границами).

3. Консультирование родителей и обучающихся. Цель психологического консультирования – помочь в решении значимой проблемы, дать возможность осознать и продуктивно изменить малоэффективные модели поведения для того, чтобы принимать важные решения, достигать поставленных целей, разрешать возникающие проблемы, жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Формы групповой социально–профилактической работы

Важным звеном профилактической работы первичного уровня должна стать групповая социально-профилактическая работа, которая может быть реализована посредством следующих программ и технологий:

1. Реализация в образовательных организациях **профилактических программ по формированию навыков здорового образа жизни, ответственного и безопасного поведения**: «Полезные привычки» (1–4 классы), «Полезные навыки» (5–9 классы), «Полезный выбор» (10–11 классы) и др.

Характер и стиль проведения программы для детей и подростков должен быть привлекательным, а само участие в программе — значимым. Участвуя в профилактических программах, школьник должен получить ценную информацию о самом себе, об отношении к себе со стороны других людей; осознать возможности и необходимость самоконтроля, получить навыки адекватного принятия решений в сложных жизненных ситуациях; повысить способность понимать других людей и оказывать им поддержку. Особое внимание в рамках данных программ необходимо уделять развитию навыков анализа и критической оценки информации, формирующей установки на любое отклоняющееся от нормы поведение.

Ведущие профилактических программ должны владеть конкретными психолого-социальными техниками работы с детьми и уметь работать с личностью, находящейся в ситуации возрастного, ситуативного, личностного, экзистенциального, социального и экономического кризисов.

2. Проведение тематических классных часов, направленных на формирование у несовершеннолетних ценностного отношения к жизни: «Учимся строить отношения», «Ты не один», «Настроение на «отлично», «Способность к прощению», «Испытание одиночеством», «Не навреди себе!» и другие подобные темы.

3. Проведение с обучающимися других профилактических мероприятий:

- круглых тематических столов: «Мои жизненные ценности», «Социальные роли человека», «Причины детской и подростковой жестокости», «Спешите делать добро»;

- диспутов: «Где грань между реальностью и виртуальностью?», «Семья – это то, что с тобой всегда», «Конфликты: ситуации входа и стратегии выхода»;

- брифингов: «Стрессы. Как ими управлять», «Как противостоять давлению среды»;
- панельных дискуссий: «Проектируем свое будущее», «Вечные ценности в жизни человека»; ролевых и ситуационных игр: «Все в твоих руках», «Конфликты в нашей жизни», «Город разных точек зрения»;
- психологических занятий с элементами тренинга: «Как повысить свою самооценку», «Способы преодоления стресса», «Доверие в общении», «Суметь увидеть хорошее». «Я выбираю жизнь...»;
- конкурсов: рисунков «Краски счастливой жизни», «Пусть всегда буду Я!», «Я рисую счастливую жизнь», «Мой девиз по жизни»;
- конкурсы сочинений, стенгазет, информационных сайтов;
- тематические выставки творческих работ и проектов обучающихся «Я люблю тебя жизнь!», «Твой выбор».

4. Обучение социально важным навыкам, которое преимущественно реализуется посредством группового социально–психологического тренинга:

- тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию (развивает способность сказать «нет» в случае негативного давления сверстников);
- тренинг аффективно–ценностного обучения (формирует навыки принятия решения, повышает самооценку, стимулирует процессы самоопределения и развития позитивных ценностей);
- тренинг формирования жизненных навыков (формирует умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты).

5. Создание подростковых клубов – территорий свободного общения, открытой для несовершеннолетних, цель которых: способствовать социальной адаптации и личностному развитию подростков, открывающих возможности для реализации их человеческого потенциала, что позволяет в дальнейшем стать активными и ответственными взрослыми людьми, способными позитивно и творчески строить свою жизнь. Основным средством для выполнения поставленной цели является создание для подростков–посетителей среды, способствующей овладению социально–приемлемыми способами выстраивания отношений со сверстниками в условиях максимальной безопасности для общества и самих подростков. Развитая сеть позитивных отношений является важным ресурсом для предотвращения риска развития зависимостей, депрессии, социальной изоляции или противоправного поведения.

5. Организация дискуссионных клубов. Формат конструктивных дискуссий с участием взрослых развивает у участников навык обсуждения сложных тем с взрослыми, обращения за поддержкой в трудных ситуациях, развивает доверие к взрослым. У участников формируется уважительное отношение к позиции оппонента, умение слышать другого и ясно доносить собственные мысли.

Клуб – безопасное пространство, которое дает возможность соприкоснуться с морально-нравственными и этическими вопросами и

«сложными» темами: любовь, употребление наркотиков/алкоголя, нормы поведения – двойные стандарты жизни, жизненные ценности, личный выбор и ответственность за свои поступки. Поводом для обсуждения могут стать фильмы, музыка, события, книги и волнующие темы, которые предлагаются не только ведущими, но и самими подростками.

6. Создание в образовательной организации **Школьной службы медиации**, использующей широкий спектр восстановительных программ, направленных на:

- обучение школьников и педагогов конструктивным способам общения, способности принимать согласованные решения и сотрудничать — прежде всего, через опыт решения реальных конфликтных ситуаций;

- первичную профилактику, когда явного конфликта нет, но есть риск его возникновения в дальнейшем (например, проведения Кругов сообщества с детьми при слиянии двух классов в один, с родителями первоклассников, с детьми и их родителями при переходе в среднюю школу и так далее);

- первичную профилактику, когда конфликта еще нет, но участники чувствуют напряженность (например, по результатам исследования межэтнической напряженности или по запросу классного руководителя/родителей);

- конструктивное разрешение конфликтов между участниками образовательного процесса.

Семейная форма профилактической работы

Значимым фактором формирования и развития конструктивных стратегий преодоления трудностей, с которыми сталкивается несовершеннолетний, является семья. При этом, все виды профилактической деятельности должны выстраиваться в целостной взаимосвязанной системе «родитель/законный представитель – несовершеннолетний – педагог». Вместе с тем, родители/законные представители и педагоги часто не понимают характера трудностей детей, опираются в работе с ними только на анализ их неудач, а также ставят перед ними задачи, не соответствующие их реальному уровню развития или реальным возможностям, на что дети отвечают неадекватным поведением и отказом от действия, а это, в свою очередь, приводит к новым сложностям в учебе или во внеучебной деятельности. Одной из основных задач семьи является обеспечение ранней психолого-педагогической подготовки школьников, направленной на формирование навыков стрессоустойчивости и современных адаптивных стратегий поведения, ведущих к успешной самореализации.

Важным фактором эффективных детско-родительских отношений, особенно в ситуации взаимодействия с детьми группы суицидального риска, является гуманистический стиль общения – безоценочное принятие подростка, нейтральное отношение к нему. В связи с этим, наиболее эффективными способами педагогической поддержки семьи являются: консультирование, беседы, семейные факультативы, групповые консультации, тренинги для группы родителей/законных представителей, имеющих аналогичные проблемы в воспитании ребенка, различные виды

собраний, вечера вопросов и ответов, родительские конференции. Наиболее эффективными приемами педагогической поддержки выступают индивидуальная беседа с акцентом на достоинствах ребенка, проекция результата, обсуждение на равных.

В основе разработки психолого-педагогических технологий профилактической работы с родителями лежат методические разработки Ю.Б. Гиппенрейтер, И.М. Марковской, К. Фопеля, О.В. Хухлаевой и многих других авторов, при этом основной акцент в них делается на методы активного обучения, в частности, тренинг.

Ценность тренингов заключается в обучении родителей/законных представителей способам эффективного взаимодействия с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации; весь комплекс упражнений ориентирован на формирование стрессоустойчивости, жизнестойкости, эмоционального равновесия.

Задачи тренингов:

- создание условий для доверительных, доброжелательных отношений;
- создание атмосферы понимания и активного участия в работе группы/семьи;
- формирование способности к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в адекватном поведении при взаимодействии с внешним миром;
- осознание своего поведения как неэффективного «выхода» из критической ситуации;
- обучение приемам и способам выхода из критических ситуаций, техникам, позволяющим минимизировать отрицательные последствия стресса;
- развитие качеств, позволяющих строить успешные отношения с другими.

В тренинговой программе могут сочетаться разные интерактивные групповые приемы работы:

1) Ролевые игры. В ходе проигрывания небольших сценок спланированного или произвольного характера, отражающих модели жизненных ситуаций, имитируются и разрешаются проблемы.

2) Деловые игры. Посредством моделирования системы отношений в ходе игры участники анализируют заданные условия и принимают оптимальные решения, выбирая наиболее целесообразный путь и т. п.

3) Дискуссия. Этот метод позволяет с помощью логических доводов воздействовать на мнение, позиции и установки участников дискуссии в процессе непосредственного общения.

4) Синектика. В программе применяется коллективная творческая деятельность, основанная на целенаправленном использовании интуитивно-образного, метафорического мышления участников. Предлагаются упражнения, построенные на символической аналогии (выразить суть задачи в виде символов).

5) «Мозговой штурм». Данная техника используется в занятии как

способ расширения и углубления информации за счет генерирования новых идей и активизации творческого потенциала участников.

6) Арт-терапия. Применяются отдельные приемы как важное средство развития и обогащения эмоционально-чувственной сферы, усиления ощущения собственной личностной ценности, расширения способов самовыражения.

7) Изотерапия. Ее применение создает атмосферу доверия, толерантности и внимания к внутреннему миру человека, вызывает положительные эмоции.

8) Библиотерапия. К занятиям подбирается литературный материал для чтения (рассказы, притчи), которые родители/законные представители могут изучать сами и использовать в ходе общения со своими детьми.

9) Метод «Я–сообщения («Я–высказывания»)). Данный метод может применяться родителями/законными представителями в ситуации столкновения интересов с ребенком. Родители/законные представители и ребенок искренне и эмоционально выражают свои чувства по отношению к той или иной ситуации в форме, необходимой для сохранения отношений уважения, эмпатии и принятия, вместе с тем, побуждая к конструктивному изменению своего поведения.

10) Мини–лекция. Используется для актуализации и обоснования темы занятия, системы представлений о том или ином предмете, явлении, помощи участникам в осмыслении проблемы и формулировке выводов.

11) Проблемное задание в целях осмысления реальных проблем, поиск путей их практического решения.

12) Анализ конкретных ситуаций.

В организации обучения родителей важно учитывать возрастные особенности детей и их социально-педагогические проблемы.

Эффективным средством семейной формы профилактики суицида является организация «Психологической школы для родителей» (или «Школы безопасности для родителей» и др.), в рамках которой и будут реализовываться различные технологии и техники для родителей.

В организации профилактической работы с родителями/законными представителями важно получать обратную связь не только от родителей, но и от специалиста (педагога-психолога, социального педагога), который наблюдает за семьей, консультирует ее, оказывает необходимую помощь. Для этого могут быть использованы анкеты, которые не только затрагивают область суицидального поведения подростка, позволяют уточнить объем и план информирования родителей по данной проблеме, но и помогают оценить обстановку в конкретной семье, приближают специалиста к пониманию состояния детско-родительских отношений в ней.

2. Организационная и психолого-педагогическая помощь обучающимся, склонными к суициду

2.1. Основные направления работы при обнаружении обучающихся, склонных к суицидальному поведению

С учетом факторов детского и подросткового суицида, результатов диагностики и наблюдения может быть выделена категория несовершеннолетних «группы риска», то есть тех, кто склонен к суицидальному поведению. При работе с несовершеннолетним предполагается разработка и реализация индивидуального плана (или программы) сопровождения.

В организации работы с обучающимися «группы риска» важна комплексность и системность оказания психолого-педагогической, социальной и медицинской помощи.

Организация педагогической помощи:

- создание благоприятных условий для развития личности ребенка;
- постоянное отслеживание пробелов в учебе, организация дополнительных занятий, помощи и педагогического консультирования;
- создание у обучающихся положительного представления о себе. Создание обстановки одобрения, поддержки, доброжелательности. Анализ результатов деятельности учеников, их достижений. Поощрение положительных изменений. Переход от авторитарной педагогики к педагогике сотрудничества и заботы;
- оказание педагогической помощи родителям по вопросам воспитания и развития;
- обсуждение трудностей в обучении в индивидуальном порядке – только с самим учеником или его родителями/законными представителями.

Организация медицинской помощи:

- выявление признаков самоповреждающего поведения (порезов, ожогов, синяков и потертостей на шее...) при проведении ежегодного диспансерного осмотра детскими врачами школьников;
- приглашение профильных врачей для проведения информационных мероприятий с несовершеннолетними по вопросам здоровья;
- рекомендации обратиться за консультацией к профильному врачу.

Организация психолого-педагогической помощи:

- изучение психологических особенностей несовершеннолетних, особенностей их жизни и воспитания, социально–психологической адаптации, отношения к обучению, профессиональной направленности, особенностей эмоционального развития;
- выявление проблем семейного воспитания, психологическое консультирование с целью помощи несовершеннолетнему разобраться в трудностях и проблемах;
- сопровождение несовершеннолетних «группы риска» и их семей с целью предупреждения суицида, реализация индивидуальной и групповой психологической коррекции;
- анализ эффективности выбранных средств профилактики и психокоррекции.

Организация конструктивной занятости:

– изучение интересов и способностей несовершеннолетних, ненасильственное вовлечение в общественно-полезную, творческую, клубную деятельность, секции, кружки и др.;

– организация для несовершеннолетних, не имеющих достаточного внимания, воспитания и контроля со стороны семьи, отдыха в сезонных оздоровительных лагерях, группах дневного пребывания в социально-реабилитационных центрах для несовершеннолетних и др.

С подростками, склонными к суициду, должны проводиться индивидуальные и групповые занятия по формированию проблемно-разрешающего поведения, обучению поиску социальной поддержки (внешних ресурсов), повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии, способам управления эмоциями и чувствами.

Педагог-психолог образовательной организации должен уметь планировать и выстраивать совместную деятельность с классными руководителями в целях предупреждения суицидальных случаев. В целях повышения психологической компетентности педагогов, необходимо организовать «Психологическую школу для педагога», в рамках которой проводить занятия по психопросвещению по вопросам возрастных особенностей обучающихся, выявления и помощи при дезадаптивном, в том числе, суицидальном поведении несовершеннолетних, профилактики буллинга, применения примирительных технологий, по вопросам формирования психологически безопасной и благоприятной образовательной среды.

2.2 Рекомендации по консультированию родителей несовершеннолетних, склонных к суицидальному или самоповреждающему поведению

Специалистам, работающим с родителями несовершеннолетних, склонных к суицидальному или самоповреждающему поведению, необходимо помнить, что у них включены защитные реакции, осложняющие эффективную работу с ними:

- отрицание серьезности возможных последствий;
- перекалывание ответственности, вины на кого-либо (второго родителя, бабушку, друзей, интернет, самого ребенка);
- избегание вплоть до отказа от ребенка (передать его другим родственникам и др.);
- агрессивные методы, ужесточение контроля вплоть до полной изоляции, запрещение упоминания всего, что связано с тяжелым эмоциональным состоянием, неудовлетворенными отношениями и др.

Обычно применяемые к родителям меры, такие как порицания, обвинения, особенно публичные, имеют обратный эффект. У родителя, который и так не знает, как помочь ребенку, ещё больше усиливаются отрицательные чувства к самому себе и соответственно к ребенку, как к источнику неудовлетворенности. Такие административно-воспитательные

методы воздействия на родителя могут опосредовано спровоцировать суицидальную попытку у ребенка.

Для построения эффективной психологической работы с родителями несовершеннолетнего, склонного к суициду, особенно на начальном этапе, педагогу-психологу и классному руководителю необходимо установить с ними доверительные отношения. Это можно делать за счет нейтрализации негативных чувств (тревоги, вины, страха, гнева), комплекса неполноценного, «плохого» родителя, но, в то же время, необходимо формировать ответственность за действия в отношении здоровья и жизни ребенка.

Фразы, помогающие формировать мотивацию на работу родителя над изменениями детско-родительских отношений: «Как бы то ни было, и чего бы нам ребенок ни говорил, мы родители много значим для наших детей. От нас зависит, поддерживающий мы родитель, или давящий и ухудшающий самочувствие», «Что сейчас важнее: учеба или жизнь Вашего ребенка? Учеба на одной чаше весов, а жизнь на другой: что важнее?», «Не дети формируют наши с ними отношения, только мы – родители можем формировать их, у детей нет жизненного опыта», «Если мы допустим ошибку, то дети откажутся от нашего опыта, и будут придумывать новое – не факт, что лучшее, но другое. Поэтому иногда важно, чтобы дети были мудрее нас. Замечаете иногда в ребенке то, чего у Вас не хватает?»

Фразы, помогающие родителю анализировать свой опыт воспитания: «Вы каким были ребенком, как с Вами справлялись родители? Как Вы себя чувствовали тогда, о чем думали?», «Какие методы воспитания Ваших родителей вы используете, а какие отрицаете? Почему?», «Какие новые методы используете, где их нашли и как они работают? Как влияют на Ваши отношения с ребенком? На ваше и его эмоциональное состояние?», «Вспомните ситуации, когда Вы чувствовали, что у Вас с Вашим ребенком есть контакт (теплые отношения, что вам хорошо вместе, что он хорошо себя чувствует), что Вы делали для этого?»

Важно! При подозрении у обучающегося депрессии необходимо информировать родителей о серьезности состояния (устно и письменно) и настойчиво рекомендовать обратиться за консультацией к психиатру.

Если есть подозрения, что негативное состояние несовершеннолетнего связано с жестоким отношением в семье, для повышения уровня ответственности родителя за состояние ребенка, его информируют о статье 56 Семейного кодекса РФ, в частности, пункт 3 гласит: «Должностные лица организаций и иные граждане, которым станет известно об угрозе жизни или здоровью ребенка, о нарушении его прав и законных интересов, обязаны сообщить об этом в орган опеки и попечительства по месту фактического нахождения ребенка. При получении таких сведений орган опеки и попечительства обязан принять необходимые меры по защите прав и законных интересов ребенка». Важно информировать родителя не директивным способом, а с позиции заботы о ребенке.

Также важно объяснять родителям, что без изменения детско-родительских отношений (иногда родительских конфликтов, особенно при

болезненных разводах, буллинге в подростковой среде и других проблемах в важных сферах, где сам ребенок не сможет справиться) один педагог-психолог исправить состояние ребенка не сможет. Без изменения причин ситуации, изменения состояния ребенка бесполезно, а иногда и вредно. Желание уйти из жизни – это последствие, имеющее, как правило, несколько причин. Без их изменения невозможно убрать последствия. Работа психолога в контексте будет представляться несовершеннолетнему как «уговаривание, что мир к нему добр», а возвращаясь в реальность, он будет сталкиваться с подтверждением обратного. Со временем, несовершеннолетний перестанет верить психологу, как и другим людям, обещающим облегчение.

Родителям несовершеннолетнего «группы риска» необходима психолого-педагогическая поддержка. Важно дать понять родителям, что их ситуация не является экстраординарной, что есть семьи с похожими трудностями, есть те, кто уже справился. Нужно дать понять, что профессиональная команда образовательной организации готова помогать преодолевать этот трудный период.

3. Мероприятия по предотвращению повторных случаев после завершенного суицида

3.1 Организационные меры

Первичные (в течение первых 48 часов)

Педагогическим работникам и администрации образовательной организации необходимо:

- Сообщить педагогу-психологу о происшествии. Информировать педагога-психолога об особенностях суицида.
- Содействовать педагогу-психологу в немедленном выявлении обучающихся и педагогических работников, состоящих с суицидентом в близких отношениях, обеспечить их явку на консультацию к педагогу-психологу.
- В случае необходимости, рекомендовать медицинскую помощь (консультация психиатра, невролога).
- Организовать групповое занятие (психологический дебрифинг) в ближайшем окружении суицидента (одноклассники, друзья, несовершеннолетние родственники). Ведущий группы – педагог-психолог и/или специалист с базовым педагогическим образованием, прошедший специальную подготовку.
- Организовать групповую работу (с элементами дебрифинга и информирования о признаках суицидальной готовности, местах и способах оказания помощи) педагога-психолога с педагогами образовательной организации на совещании и родителями обучающихся на родительском собрании.

- Организовать психолого-педагогическое сопровождение участников образовательной среды, задействованных в проведении следственных мероприятий на территории образовательной организации.

Если самоубийство официально признается причиной смерти учащегося, тогда в уведомлении о причине смерти в среде учащихся допускается слово «самоубийство», а не «несчастный случай» или «неизвестная причина смерти». Однако, ни в коем случае не должно быть упоминания средств и способа совершения самоубийства.

Недопустимо проведение вечера памяти погибшего учащегося. Это может провоцировать возможность эпидемии самоубийств.

Недопустимо уверять в причастности к самоубийству окружающих подростков.

Недопустимо принятие каких-либо административных мер по отношению к друзьям суицидента (например, отчисление из учебного заведения).

Вторичные (на отсроченной стадии – от 1 до 3 месяцев)

- Педагогу-психологу необходимо продолжать работу с друзьями суицидента на протяжении всего срока, пока они нуждаются в помощи, поддерживая в них надежду на облегчение в будущем.

- Классному руководителю, социальному педагогу, в чьих классах учатся подростки, состоявшие с суицидентом в близких отношениях, необходимо вести целенаправленное наблюдение за их эмоциональным состоянием в течение 2-х месяцев.

- Внести в план воспитательной работы образовательной организации дополнительные меры по организации здоровьесберегающей и здоровьесозидающей среды и профилактике расширенного суицида (классные часы по формированию позитивного мышления, нравственных ценностей, положительных отношений в классе и безопасного поведения, школьные акции «Разноцветная жизнь», родительские собрания, тренинги и др.).

- Способствовать организации занятости и досуга несовершеннолетних из ближайшего окружения суицидента.

- Предупреждать деформации психоэмоционального состояния педагогов через организацию тренингов, проблемных мастерских и др.

- Повышать психологическую культуру участников образовательного процесса (информационно-просветительская работа, реклама регионального и российского телефона доверия, использование имеющихся ресурсов социума по оказанию помощи семье и детям, оказавшимся в кризисной ситуации).

**Лист осведомленности родителя
о необходимости дополнительной профессиональной помощи ребенку**

Я, _____
(ФИО родителя/ законного представителя)
являюсь родителем/законным представителем _____

_____ (ФИО ребенка, год рождения)
получил(а) от _____
(должность, ФИО специалиста)

_____ (наименование учреждения)
информацию о необходимости дополнительной профессиональной помощи моему
ребенку в связи с _____
(указать склонность к депрессивному состоянию или повышенной агрессии)
Рекомендовано обратиться к специалистам:

*Я понимаю всю серьезность состояния ребенка, осознаю ответственность за
жизнь и здоровье его и окружающих. Обязуюсь обеспечить посещение рекомендованных
специалистов.*

Мною прочитано, получено на руки.

Дата _____ Подпись _____ / _____

**Лист осведомленности родителя
о необходимости экстренного обращения к специалистам системы здравоохранения**

Я, _____
(ФИО родителя/ законного представителя)
являюсь родителем/законным представителем _____

_____ (ФИО ребенка, год рождения)
получил (а) от _____

информацию о необходимости экстренной медицинской помощи моему ребенку, в связи
с его состоянием.

Я понимаю всю серьезность состояния моего ребенка, осознаю ответственность за
его жизнь, здоровье и поступки.

Обязуюсь обратиться за медицинской помощью в кратчайшие сроки.

Мною прочитано, получено на руки.

Дата _____ Подпись _____ / _____

**Список участников рабочей группы
по особым случаям, связанным с депрессивными или агрессивными проявлениями
несовершеннолетних**

№	Наименование Субъекта профилактики	ФИО, должность ответственного лица	Контактные данные

Протокол решения рабочей группой

Дата _____

На заседании рабочей группы присутствовали:
(перечисление ФИО, должности и места работы специалистов)

Основные рассматриваемые вопросы:

- 1.
- 2.

Принятые решения и исполнители:

- 1.
- 2.

Подписи

**Лист осведомленности родителя
о склонности ребенка к суицидальному поведению**

Я, _____

(ФИО родителя/ законного представителя)

являюсь родителем/законным представителем

_____ (ФИО ребенка, год рождения)

получил (а) от сотрудника МОУ «_____» информацию о склонности моего ребенка к суицидальному поведению. Понимаю всю серьезность состояния ребенка, осознаю ответственность за его жизнь и здоровье.

Обязуюсь обеспечить посещение занятий с психологом ребенком и значимыми членами семьи.

Мне разъяснена необходимость консультации психиатра о состоянии и здоровье моего ребенка.

Дата _____

Подпись _____