

## **Методические рекомендации в помощь педагогам и родителям по вопросам профилактики суицидального поведения детей и подростков**

Работа по выявлению и профилактике детей и подростков с суицидальным поведением должна проводиться комплексно, совместно со школой, семьей и самими детьми.

### **I. Мероприятия, которые можно предложить педагогам в целях профилактики психотравмирующих факторов в образовательном процессе.**

1. Внедрять в практическую образовательную среду технологии, направленные на сохранение здоровья учащихся, в том числе психологического, включив их в учебно-методический план работы учреждения:

- социально-адаптирующие и личностно развивающие технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья детей и повышение ресурсов психологической адаптации учащихся;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой учителя на уроке, направленной на предотвращение формирования у детей и подростков дезадаптационных состояний: переутомления, гиподинамии, дистресса и т.д.. Использовать для этого различные психогимнастики, физкультминутки, коррекционно- развивающие паузы на снятие эмоционального напряжения.

2. Рассмотреть на методических семинарах, методических объединениях и совещаниях следующие вопросы:

- педагогические возможности коррекции эмоционального состояния учащихся (мероприятия, направленные на предотвращение формирования у детей и подростков дезадаптационных состояний: переутомления, гиподинамии, дистресса и т.д.; распределение учебной нагрузки для каждого учащегося, исходя из его индивидуальных способностей и возможностей; создание условий для необходимой двигательной активности детей);
- возможности образовательных учреждений в формировании навыков сохранения здоровья детей и подростков; обучение детей и подростков навыкам и умениям преодоления стресса; организация "Дней здоровья", "Дней психологической разгрузки", организация проектной научно-исследовательской деятельности самих учащихся по проблеме сохранения здоровья (под руководством учителей естественных дисциплин);
- использовать возможности адаптивной физической культуры (коррекционно-развивающие паузы, утренняя гимнастика, подвижные перемены, прогулки на свежем воздухе) для профилактики гиподинамии, утомляемости и эмоциональных нагрузок у учащихся;

3. Выработать систему педагогических мер помощи учащимся, испытывающим трудности в адаптации к учебному процессу (обеспечение личностно-ориентированного подхода в учебном процессе; при обучении ориентироваться на индивидуальные возможности и способности учащегося; создать условия для проведения дополнительных консультаций и занятий с отстающим учеником).

4. Проводить мероприятия (в рамках классных часов или иных форм внеурочной работы), направленные на создание благоприятной эмоциональной атмосферы в детском и подростковом коллективе:

- теоретические и практические занятия по формированию у учащихся культуры сотрудничества; выработке у них коммуникативной компетенции (умений и навыков грамотно строить общение, предупреждать эмоциональные конфликты, конструктивно разрешать возникшие противоречия со сверстниками и взрослыми);
- разбор примерных конфликтных ситуаций с возможными вариантами их решения.

5. Организовать патронирование и оказание социально-педагогической поддержки неблагополучным семьям (классный руководитель совместно с психологом и социальным педагогом школы).

6. Проведение с родителями просветительских и обучающих мероприятий, направленных на создание благоприятных условий для эмоционального, нравственного и физического развития ребенка в семье; по созданию в семье условий сохранения психологического здоровья детей.

**Примерная тематика бесед с родителями может быть следующей:**

- Создание в семье сотрудничающих взаимодействий с детьми
- Родительская поддержка ребенка при переходе в средние классы
- Влияние стиля воспитания родителей на личностное развитие ребенка
- Трудности подросткового возраста
- Помощь родителей детям с проблемами в обучении
- Психологические особенности юношеского возраста

Родительские собрания можно проводить в традиционной форме, можно использовать циклы просветительских программ «Университета для родителей» по вопросам воспитания и конструктивного взаимодействия с детьми.

7. Осуществление в образовательном процессе личностно-ориентированного подхода, изменение авторитарного стиля общения на демократический в системе «учитель - ученик».

**II. Признаки, по которым можно определить учащегося, переживающего трудную жизненную ситуацию:**

1. Внешний вид и поведение:

- гипомимия (ослабление выразительных движений лицевой мускулатуры);
- амимия (отсутствие выразительности лицевой мускулатуры);
- тихий монотонный голос;
- замедленная речь;
- краткость ответов;
- отсутствие ответов;
- ускоренная экспрессивная речь;
- патетические интонации;
- причитания;
- склонность к нытью;
- общая двигательная заторможенность;
- бездеятельность, адинамия;
- двигательное возбуждение.

2. Эмоциональные нарушения:

- скука;
- грусть;
- уныние;
- угнетенность;
- мрачная угрюмость;
- злобность;
- раздражительность;
- ворчливость;
- брюзжание;
- неприязненное, враждебное отношение к окружающим;
- чувство ненависти к благополучию окружающих;
- чувство физического недовольства;
- безразличное отношение себе, окружающим;
- чувство бесчувствия;
- тревога беспредметная (немотивированная);

- тревога предметная (мотивированная);
- ожидание непоправимой беды;
- страх немотивированный;
- страх мотивированный;
- тоска как постоянный фон настроения;
- взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности;
- углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг.

### 3. Психические заболевания:

• депрессия;

• невроты, характеризующиеся беспричинным страхом, внутренним напряжением и тревогой;

- маниакально-депрессивный психоз;
- шизофрения.

### 4. Оценка собственной жизни:

- пессимистическая оценка своего прошлого;
- избирательное воспоминание неприятных событий прошлого;
- пессимистическая оценка своего нынешнего состояния;
- отсутствие перспектив в будущем.

### 5. Взаимодействие с окружающими:

• нелюдимость, избегание контактов с окружающими;

• стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью;

- склонность к нытью;
- капризность;
- эгоцентрическая направленность на свои страдания.

### 6. Вегетативные нарушения:

- слезливость;
- расширение значков;
- сухость во рту («симптомы сухого языка»);
- тахикардия;
- повышенное артериальное давление;
- ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха;
- ощущение комка в горле;
- головные боли;
- бессонница;
- повышенная сонливость;
- нарушение ритма сна;
- отсутствие чувства сна;
- чувство физической тяжести, душевной боли в груди, в других частях тела;
- запоры;
- снижение веса тела;
- повышение веса тела;
- снижение аппетита;
- пища ощущается безвкусной;
- нарушение менструального цикла (задержка).

### 7. Динамика состояния в течение суток:

- улучшение состояния к вечеру;
- ухудшение состояния к вечеру.

Все вышеперечисленные признаки определяются педагогом методом наблюдения за учащимся и личной беседы с ним. Однако наличие только одного из вышеперечисленных

признаков еще не свидетельствует о том, что подросток предрасположен к суицидальному поведению. Лишь совокупность и постоянство этих признаков должны обратить внимание педагогов и родителей на возможный факт суицидальной попытки.

### **III. Виды суицида:**

- демонстративно-шантажное суицидальное поведение (цель: не лишение себя жизни, а демонстрация субъектом этого намерения для привлечения внимания окружающих);
- самоповреждающее (парасуицидальное) поведение (нанесение самоповреждений, которые обычно совершаются с целью уменьшения переживаемого эмоционального напряжения);
- истинное суицидальное поведение (последовательная реализация обдуманного плана лишения себя жизни).

Специалисты утверждают, что провести четкую границу между истинными и демонстративно-шантажными попытками самоубийства можно только лишь для взрослых. Настоящего желания уйти из жизни у подростка может и не быть, так как представление о смерти у подростков крайне не отчетливое, инфантильное. Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Однако любую демонстрацию самоубийственных действий подростка следует рассматривать как поступок опасный для его жизни.

### **IV. Факторы, предрасполагающие к суициду:**

- отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых;
- резкое повышение общего ритма жизни;
- социально-экономическая дестабилизация;
- алкоголизм и наркомания среди родителей;
- жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие;
- алкоголизм и наркомания среди подростков;
- неуверенность в завтрашнем дне;
- отсутствие морально-этических ценностей;
- конфликт с друзьями или педагогами;
- потеря смысла жизни;
- низкая самооценка, трудности в самоопределении;
- безответная любовь;
- отсутствие негативного отношения к суициду в сознании подростков.

Социологи рассматривают самоубийство как барометр социального напряжения. Психологи интерпретируют его как реакцию давления на личность. Однако и те, и другие согласны, что самоубийство возникает, если у человека появляется чувство отсутствия приемлемого пути к достойному существованию. Вместе с тем далеко не каждый, у кого нарушены связи с обществом или возникли неудачи в жизни, становится жертвой самоубийства, при этом дети из неблагополучных семей, входящие в группу риска, должны находиться под пристальным вниманием педагогов и психологов. Не существует какой-либо одной причины, из-за которой человек лишает себя жизни. Предрасполагающие факторы также различаются от человека к человеку, и не выявлено какого-то единого причинного фактора суицида.

### **V. Меры, которые может предпринять педагог:**

- для предотвращения случаев самоубийств среди детей педагог размещает в школе плакаты, буклеты с информацией о центрах психологической помощи с указанием адресов и телефонов;

- при выявлении учащегося, который нуждается в психолого-педагогической поддержке, педагог рекомендует родителям обращение к школьному психологу, социальному педагогу. Необходимо указанным специалистам совместно (педагогу, психологу, социальному педагогу) выработать коррекционную программу работы с данным учащимся;
- при отсутствии в штате образовательного учреждения педагога-психолога, учитель рекомендует родителям обращение в психолого-педагогические центры;
- в случае неявки родителя в школу или невыполнения им рекомендаций педагога (в течение 14 дней), администрация школы направляет письмо по месту работы родителя с уведомлением о невыполнении им родительских обязанностей;
- в случае работы с неблагополучной семьей, педагог привлекает к сотрудничеству Комиссии по делам несовершеннолетних при районных администрациях города;
- все свои действия педагог оформляет через служебные записки на имя администрации школы, которые должны регистрироваться в «Журнале по учету служебных писем», копия которых с отметкой о получении остается у педагога. Лицо, ответственное за регистрацию писем, назначается директором учебного учреждения. В случае отказа в регистрации письма, педагог составляет акт об этом отказе за подписью двух свидетелей (совершеннолетних).

#### **VI. Советы для родителей по профилактике суицидального поведения детей:**

- необходимо открыто обсуждать семейные и внутренние проблемы детей;
- необходимо помогать своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним;
- необходимо обязательно содействовать в преодолении препятствий;
- необходимо одобрять словом и делом любые стоящие положительные начинания детей;
- нельзя применять физическое наказание ни при каких обстоятельствах;
- необходимо больше любить своих подрастающих детей, быть внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

#### **Список рекомендуемой литературы**

1. Амбрумова А.Г., Жезлова Л.Я. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте. – М., 1978.
2. Амбрумова А.Г., Постовалова Л.И. Мотивы самоубийств // Социологические исследования. - 1987. №6.  
Атватер И. Я вас слушаю. М., 1978.
3. Баева И. А. Психологическая безопасность в образовании: Монография. СПб., 2002.
4. Баева И. А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб., 2002.
5. Бойко В. В. Правила эмоционального поведения. СПб., 2000.
6. Бороздина Г. В. Психология делового общения: Учебное пособие. М., 1999.
7. Вроно Е. Предотвращение самоубийства. Руководство для подростков. - М.: Академический Проспект. - 2001.
8. Всемирная организация здравоохранения. Предотвращение самоубийств. Справочное пособие для консультантов. - Женева, 2006.
9. Гилинский Я. Девиантология: социология преступности, наркотизма, проституции, самоубийств и других "отклонений". - СПб.: Издательство "Юридический центр Пресс". - 2004.
10. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? 3-е изд. М., 2001.
11. Горская М. В. Диагностика суицидального поведения у подростков. // Вестник психосоц. работы. – 1994. №1.
12. Девиантность подростков: терапия, методология, Эмпирическая реальность /Я. Глинский, И.

- Гурвич, М. Русакова, Ю. Симпура, Р. Хлопушин. Учебно-научное издание. - С-Пб.: - Медицинская пресса, 2001.
13. Дерманова И. Б., Сидоренко Е. В. Психологический практикум. Межличностные отношения: Методические рекомендации. СПб., 2003.  
Дети группы риска в образовательной школе / Под ред. С. В. Титовой. СПб., 2008.
  14. Иванова Е. Н. Эффективное общение и конфликты. СПб.: Рига, 1997.
  15. Кораблина Е. П. Формирование готовности к оказанию психологической помощи: Учебное пособие. СПб., 2007.
  16. Кривцова С. В., Мухаматулина Е. А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. М., 1999.
  17. Куницина В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М. Межличностное общение: Учебник для вузов. СПб., 2001.
  18. Лабунская В. А. и др. Психология затрудненного общения. Теория. Методы. Диагностика. Коррекция. М., 2001.
  19. Мягков А.Ю., Смирнова Е.Ю. Структура и динамика незавершенных убийств //СОЦИС (Социологические исследования). - 2007. - №3.
  20. Огнев И. Психологическая безопасность. Ростов н/Д, 2007.
  21. Осорина Н.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. – СПб: Речь. 2007.
  22. Психология суицида: учебно-метод. пособие / Сост. И.Н. Рассказова. - Омск: изд-во ОмГМА. - 2005.
  23. Пархомчук Г. С. Общаться с подростком. Как? Книга для умных родителей. СПб., 2008.
  24. Психологическая адаптация и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М., 2007.
  25. Психологические тренинги с подростками. СПб., 2008.
  26. Сергеева В.П. Классный руководитель в современной школе. 2-е изд., испр. - М.: ЦГЛ, 2003.
  27. Скотт Дж. Г. Способы разрешения конфликтов. Киев, 1991.
  28. Скрипкина Т. П. Взаимодействие как основание межличностных взаимодействий. [http://www.voppsy.ru/journals\\_all/issues/1999/995/995021.htm](http://www.voppsy.ru/journals_all/issues/1999/995/995021.htm).
  29. Ушакова Е.С. Суицидальные риски//СОЦИС (Социологические исследования). - 2008. - №2.
  30. Ушакова Е.С. Суицидальные риски//СОЦИС (Социологические исследования). - 2008. - №2.
  31. Шкуратова И. П. Мотивация самораскрытия в межличностном общении. <http://www.follow.ru/article/126>.
  32. Шрагина Л. И. Анатомия конфликта. <http://www.follow.ru/article/172>.

#### Электронные ресурсы

1. <http://www.cogito-centre.com> – сайт психологического издательства «Когито-Центр».
- 2 . <http://www.follow.ru> – сайт, на котором можно получить консультации психологов, найти статьи по популярной психологии, психологические тесты.
3. <http://spasizhizn.com> – сайт полезных материалов о суициде: статьи, книги, притчи, рассказы, видео и аудиоматериалы.
4. <http://pedsovet.su/> – сообщество взаимопомощи учителей.
5. <http://www.suicida.net/> – сайт о профилактике суицида.

## Памятка для родителей по профилактике суицида

Общими признаками подросткового суицида являются:

- депрессия,
- отчуждение от друзей и семьи,
- потеря интереса к окружающим,
- потеря энергии, снижение активности, плохое настроение,
- раздражительность, чувство беспомощности.

Что может удерживать ребенка и подростка от суицида?

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
- Будьте внимательным слушателем.
- Будьте искренними в общении.
- Спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей его ситуации.
- Помогите определить источник психологического дискомфорта.
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- Помогите осознать ребенку его личностные ресурсы.
- Окажите поддержку в успешной реализации в настоящем и помогите определить

перспективы на будущее.

От заботливого и любящего человека, находящегося рядом в тяжелую минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Родители, формируя отношения, помогая ребенку в его развитии, получают результат своего воздействия, результат своего труда.

Куда обращаться за помощью?

Разобраться в причинах конфликтов и трудностей, справиться с ситуацией, наладить взаимоотношения в семье и в коллективе, предотвратить негативные последствия Вам помогут:

- школьный психолог,
- специалисты, работающие на телефонах доверия центров кризисной психологической помощи\*,
- частный психотерапевт или психолог,
- психиатрическая служба, психоневрологический диспансер,
- приемное отделение Скорой помощи,
- духовник или священник.

*\*указать адреса и телефоны центров психологической помощи конкретного населенного пункта*

## Памятка для педагогов по профилактике суицида

### Признаки депрессии у детей:

- печальное настроение,
- потеря свойственной детям энергии,
- внешние проявления печали,
- нарушение сна,
- соматические жалобы,
- изменение аппетита или веса,
- ухудшение успеваемости,
- снижение интереса к обучению,
- страх неудачи,
- чувство неполноценности,
- самообман – негативная самооценка.

### Формы профилактики подростковой суицидальности:

- Соблюдение педагогической тактики, требований педагогической культуры в повседневной работе каждого воспитателя или учителя.
- Освоение знаний возрастной психопатологии, а также соответствующих приемов индивидуально-психологического подхода, лечебной педагогики и психотерапии.
- Раннее выявление контингента риска на основе знания его характеристики в целях динамического наблюдения и своевременной психолого-педагогической коррекционной работы.
- Неразглашение фактов суицидальных случаев в школьных коллективах.
- Рассмотрение угрозы самоубийства в качестве признака повышенного суицидального риска.
- 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 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.
- Предоставление информации учащимся о центрах психологической помощи с указанием адресов и телефонов (плакаты, буклеты).



## Памятка для руководителей школ по профилактике суицида

• В целях профилактики суицидального поведения детей и подростков руководителям школ совместно с заместителями директоров, педагогами-психологами, классными руководителями, социальными педагогами, педагогами-предметниками необходимо предпринять следующие меры:

- Создание общих школьных программ психического здоровья, здоровой среды в школе, так чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь.
- Организация внеклассной воспитательной работы.
- Разработка эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества.

- Размещение в школах плакатов с адресами помощи и надежды:

- наркологической службы (телефон и адрес);
- центра медицинской профилактики (телефон, адрес);
- центра службы практической психологии (телефон, адрес).

- Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.

- Отслеживание и контроль классными руководителями и всеми педагогами резких изменений в поведении и эмоциональном состоянии учащихся.

- Проведение диагностики эмоциональных состояний учащихся с целью выявления детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите.

- Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.

- Оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.

- Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты, законных прав и интересов ребенка.

- Проведение систематических индивидуальных и групповых занятий с учащимися, направленных на формирование стрессоустойчивости, повышение самооценки, развитие адекватного отношения к собственной личности, эмпатии, отработку техник принятия верного решения в ситуациях жизненного выбора, правил поведения в конфликте и т.д.

- Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

- Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.