**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №1»**

Рассмотрена и рекомендована Утверждаю

на педагогическом совете Директор МАОУ «СОШ№1» протокол № 1 от 30.08. 2024 г \_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Николаева

«30» августа 2024

**Программа**

**по профилактики суицидального поведения несовершеннолетних**

**«Рука в руке»**

**на 2024-2029 года**

Составитель:

педагог-психолог

Е.Н. Уланова

Краснокаменск, 2024 год

**Содержание**

1. Пояснительная записка……………………………………………………………... 3-4
2. Нормативно правовая база …………………………………………………………. 4-5
3. Аналитическое обоснование программы…………………………………………….. 5
4. Содержание программы …………………………………………………………….. 6-9
5. Словарь терминов………………………………………...……………………………. 9
6. Ожидаемый результат……………………………………………………………… 9-10
7. Система программных мероприятий……………………………………………. . 10-17
8. План работы по профилактике суицида среди обучающихся…………………...17-20
9. Список литературы……………………………………………………………………. 21
10. Приложение

**Пояснительная записка.**

В условиях современного общества процент детских и подростковых самоубийств растет, что порождает необходимость детального изучения причин, мотивов, ситуаций проявления суицидальных попыток и способов профилактики. Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка.

Педагогам-психологам приходится сталкиваться с состояниями повышенной тревожности у детей, неуверенным поведением, с депрессивными состояниями и суицидальными мыслями.

В младшем подростковом возрасте появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Возникшее острое «чувство Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождаются трудностями думать и говорить о себе, слабым развитием рефлексивного анализа, что приводит к повышенной тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе.

По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершенных 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: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чёрствости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностные конфликты и т.д.

        Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

Причиной суицида подростка, чаще всего, является длительная конфликтная ситуация в семье. Чаще всего преобладают давящий стиль воспитания, требования безапелляционного выполнения указаний, что препятствует формированию у подростков самостоятельности в принятии решений. В форме наказаний используются унижающие высказывания, болезненные для самолюбия и снижающие самооценку подростка. Семью могут постичь такие кризисные ситуации, как смерть близких, развод или потеря работы. Родители находятся в подавленном состоянии, бывает, что ищется ответственный за возникшие проблемы. В тоже время одним из сильных факторов, удерживающих молодых людей в жизни, являются отношения с родителями. Если отношения строятся на доверительной основе, родитель относится к ребенку как к партнеру, то тогда формируются защитные механизмы, предохраняющие подростка от суицидального поведения.

Школьные причины суицидального поведения обычно связаны с отношениями с учителями, администрацией. Именно в школе формируются такие важные социальные запросы подростка, как: потребность в самоуважении (так как низкая оценка успеваемости связывается с недостаточным развитием способностей и интеллекта); потребность в положительной оценке значимых для него взрослых (следствием негативной оценки педагога обычно бывает отрицательная оценка родителей); потребность в общении (мнение учителя может определять мнение коллектива сверстников, низкие оценки не способствуют улучшению отношений ученика в классе).

Отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) являются весьма значимым фактором суицидального поведения подростков. Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость от другого человека, возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями, из – за постоянных конфликтов и отсутствия контакта с ними.

Бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми, что любое охлаждение привязанности, а тем более, измена, уход к другому воспринимается как невосполнимая утрата, лишающая смысла дальнейшую жизнь.

Покушение на жизнь может быть подражанием поведению, демонстрируемому с экранов телевидения или присутствующих на страницах литературных произведений. В подростковых компаниях наблюдается повышенный интерес к темам смерти и самоубийства, обсуждается их «тайна» и «красота». Руководствуясь подобными стереотипами, суициденты рассматривают посягательство на свою жизнь не с точки зрения общественной морали, а с позиции эффектности действий.

**Нормативно правовая база**

1. Конституция Российской Федерации в редакции указов Президента РФ №841 от 25.07.2003г.
2. Конвенция о правах ребенка. (Принята резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 года. Вступила в силу 2 сентября 1990 года).
3. Семейный кодекс РФ от 29.12.1995 N 223-ФЗ.
4. Закон РФ «Об образовании» от 10.07.1992г. № 3266-1 (в действующей редакции на 2012г.).
5. Декларация принципов толерантности ООН и ЮНЕСКО (Утверждена резолюцией 5.61 генеральной конференции Юнеско от 16 ноября 1995 года
6. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
7. [Федеральный закон от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ  
   "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних"](http://ivo.garant.ru/document?id=12016087&sub=0).
8. Письмо Минобрнауки России от 27.02.2012 г. № 06-356 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся»,
9. **Положение о профилактической деятельности по предупреждению суицидов и суицидального поведения среди несовершеннолетнихт МАОУ «СОШ№1»**

**Аналитическое обоснование программы**

        Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп в общеобразовательном учреждении.

**Цель:**формирование у школьников позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

        Поставленная цель достигается за счёт  решения следующих **задач**:

1. Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе школы так и в период трудной жизненной ситуации.
2. Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении
3. Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.
4. Диагностика ученического коллектива с выявлением группы лиц, склонных к суициду (группа риска).
5. Повышение психологической компетентности родителей (законных представителей) в области воспитания и взаимодействия с детьми.
6. Обеспечение социально-педагогической поддержки семьи в формировании личности учащегося.
7. Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
8. 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.
9. Организация психолого-социально-педагогического консультирования учащихся, родителей (законных представителей), учителей.

***Срок реализации программы 5 лет – 2024-2029 гг***

**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.

**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 координации действий служб психолого-педагогического сопровождения в ОУ района 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.

***Основные направления деятельности:***

        - Работа с детьми и подростками, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.

        - Работа с детьми и подростками, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке.

        - Работа с неблагополучными семьями.

Большое значение в теории и практике современной суицидологии придаётся проблеме психологической профилактики суицидальных проявлений.

***Модель суицидальной профилактики «Уровни профилактики суицида в образовательной среде»***

### *Первый уровень – общая профилактика*

**Цель** - повышение групповой сплоченности в школе.

**Мероприятия.**  
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. Учащиеся, чувствующие, что учителя к ним справедливы, что у них есть близкие люди в школе, ощущающие себя частью школы, гораздо реже думают или пытаются совершить самоубийство.   
**Задачи педагога-психолога на данном этапе:**

* Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
* Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе так и в период трудной жизненной ситуации (составление программы или плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся).
* Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
* Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.
* Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

### *Второй уровень – первичная профилактика*

**Цель** - выделение групп суицидального риска; сопровождение детей, подростков и их семей группы риска с целью предупреждения самоубийств.

**Мероприятия**  
1. Диагностика суицидального поведения

**Задачи педагога-психолога на данном этапе:**

* Выявление 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.

2. Индивидуальные и групповые занятия по обучению проблем разрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности.

**Задачи педагога-психолога на данном этапе:**

* Сопровождение детей и подростков группы риска по суицидальному поведению с целью предупреждения самоубийств: терапия кризисных состояний
* Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние
* Классные часы, круглые столы, стендовая информация  
   **Задачи педагога-психолога на данном этапе:**
* Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.
* Повышение осведомленности персонала, родителей и учащихся о признаках возможного суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации.

С педагогами проводится психопросвещение по вопросам дезадаптивного поведения детей и подростков, в том числе суицидального, дается информация о мерах профилактики суицида среди детей и подростков.

Родителей необходимо познакомить с информацией о причинах, факторах, динамике суицидального поведения, снабдить рекомендациями, как заметить надвигающийся суицид, что делать, если у ребенка замечены признаки суицидального поведения.  
 С детьми о суициде вести беседы необходимо с позиции их помощи товарищу, который оказался в трудной жизненной ситуации. Известно, что подростки в трудной ситуации чаще всего обращаются за помощью и советом к своим друзьям, чем к взрослым. Именно поэтому подростки должны быть осведомлены о том, что суицид это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях.

Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации о  суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем информация достоверная. Дети должны получить достоверную информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.

3. Разработка плана действий в случае самоубийства, в котором должны быть процедуры действия при выявлении учащегося группы риска, действия при угрозе самоубийства и после самоубийства.

**Задачи педагога-психолога на данном этапе:**

* Включение созданной системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе (составленной программы или плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся) в общий план действий.
* Определение своей позиции и перечня конкретных действий при выявлении учащегося группы риска, при угрозе учащегося закончить жизнь самоубийством, и после самоубийства.

### *Третий уровень – вторичная профилактика*

**Цель** - Предотвращение самоубийства.

**Мероприятия**  
1. Оценка риска самоубийства. Оценка риска самоубийства происходит по схеме: крайняя (учащийся имеет средство совершения самоубийства, выработан четкий план), серьезная (есть план, но нет орудия осуществления) и умеренная (вербализация намерения, но нет плана и орудий).

**Задачи педагога-психолога на данном этапе:**

* Педагог-психолог может взять на себя роль того, кто мог бы отговорить самоубийцу от последнего шага или выступить в роли консультанта того, кто решился вступить в контакт с учащимся, который грозится покончить жизнь самоубийством, отговорить самоубийцу от последнего шага.
* Психолог входит в состав кризисного штаба по предотвращению самоубийства.

2. Оповещение соответствующего учреждения психического здоровья (психиатрическая клиника), запрос помощи. Оповещение родителей.

**Задачи педагога-психолога на данном этапе должны быть определены и требуют проработки.**  
3. Разбор случая со школьным персоналом, который был включен в работу, так чтобы он мог выразить свои чувства, переживания, внести предложения относительно стратегий и плана работы.

### *Четвёртый уровень – третичная профилактика*

**Цель** - Снижение последствий и уменьшение вероятности дальнейших случаев, социальная и психологическая реабилитация суицидентов.

**Мероприятия**  
1.Оповещение, возможность проконсультироваться с психологом, внимание к эмоциональному климату в школе и его изменению.

**Задачи педагога-психолога на данном этапе:**  
•    Оказание экстренной первой помощи, снятие стрессового состояния у очевидцев происшествия (дети, подростки, персонал школы).

**Словарь терминов**

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

*Суицидальная попытка* – это целенаправленное 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.   
Социализация **–**двуединый процесс: с одной стороны, это *внешнее*для человека влияние на него со стороны общества его социальных институтов и общественной атмосферы, нравственных норм и культурных ценностей, образа жизни людей; с другой – это *внутреннее,*личностное освоение каждым человеком такого влияния в процессе социального становления

*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.

**Ожидаемый результат**

Программа достигнет наибольшего эффекта, если будет реализована как целостная система совместной деятельности педагогов, психолога, администрации школы и родителей, направленная на активное приспособление ребенка к социальной среде, включающее в себя как успешное функционирование, так и перспективное психологическое здоровье. Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде.

- повышение уровня самооценки, уровня социально - психологической адаптации детей и подростков.

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, посредством развития здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей среды общеобразовательного учреждения.

- укрепления нравственно-психического здоровья детей, обучающихся в общеобразовательном учреждении.

- уменьшение психологической зависимости от причины, повлёкшей суицидальное поведение, формирование компенсаторных механизмов поведения, адекватного отношения к жизни и смерти.

- повышение психологической компетентности родителей в области воспитания и взаимодействия с детьми, оказание социально-педагогической поддержки семьи в формировании личности учащегося.

- 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.

**Система программных мероприятий**

1. Психологическая диагностика (индивидуальная)

2. Психологическое консультирование (групповое, для учащихся, родителей, педагогов)

3. Психолого-педагогическое просвещение (развитие психолого- педагогической компетентности учащихся)

4. Коррекционно – развивающая работа (групповая работа, проведение занятий с элементами тренинга, индивидуальные занятия)

5. Аналитическая работа (предоставление отчета о результатах работы)

**Работа с обучающимися ОУ**

Психодиагностические исследования, направленные на определение факторов, отрицательно воздействующих на эмоциональное состояние подростков:   
• исследование социального статуса;   
• исследование уровня адаптации;   
• исследование уровня тревожности;   
• шкала социально психологической адаптации (СПА);   
• оценка способов реагирования на конфликтные ситуации.

Занятие с элементами тренинга «Подросток и конфликты», «Мы вместе», «Приёмы снятия напряжения», «Я управляю стрессом» и другие.

Выпуск буклетов «Все в моих руках», «Как справиться с возникшими трудностями», «Если родители тобой не интересуются», «Хорошее настроение» и другие .

«Телефон доверия – позвони» (реклама службы телефона доверия)

 **Работа с педагогами**   
Методические объединения для классных руководителей, семинары, пед советы:

• «Влияние тревожности на статусное положение подростка в классе»;   
• «Как помочь детям справиться с горем»;   
• «Алгоритм и стратегия работы с суицидом»;   
• «Психологическая помощь в кризисных ситуациях». 

Социально-педагогическая деятельность в работе с безнадзорными детьми»;   
• «Социально-педагогическая помощь при суицидальном поведении».

Обучающие семинары для всех участников образовательного процесса:   
• «Алгоритм и стратегии работы с суицидом»;   
• «Технологии работы с суицидом»;   
• «Социально-педагогическая помощь при суицидальном поведении».

Круглый стол для социального педагога, классных руководителей ОУ с привлечением специалистов служб психолого-педагогического сопровождения.   
Составление и издание памяток, буклетов по предупреждению суицидальных попыток среди подростков.

**Работа с родителями**

Выступления на родительских собраниях в ОУ по темам:   
• «Как помочь ребенку в трудной жизненной ситуации»;   
• «Это должен знать каждый родитель»;   
• «Негативные стили воспитания в семье»;   
• «Дети без вредных привычек»;   
• «Как помочь ребенку в трудной жизненной ситуации»;   
• «Конструктивные детско-родительские отношения».

Выпуск буклетов «Дружная семья это взаимопонимание», «Поговори со мною мама», практические рекомендации в рамках профилактике суицидального поведения», «Последствия семейных конфликтов» и другие

### Что можно сделать для того, чтобы помочь?

**1. Подбирайте ключи к разгадке суицида.** Суицидальная превенция состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Ваше знание ее принципов и стремление обладать этой информацией может спасти чью-то жизнь. Делясь ими с другими, вы способны разрушить мифы и заблуждения, из-за которых не предотвращаются многие суициды.

Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным.

**2. Примите суицидента как личность.** Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Иногда соблазнительно отрицать возможность того, что кто-либо может удержать человека от суицида. Именно поэтому тысячи людей — всех возрастов, рас и социальных групп — совершают самоубийства. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

**3. Установите заботливые взаимоотношения.** Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Вместо того, чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося человека.

**4. Будьте внимательным слушателем.** Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним. Если кто-то признается вам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: «Я очень ценю вашу откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от вас требуется много мужества». Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

Как психологи, так и неспециалисты должны развивать в себе искусство «слушать третьим ухом». Под этим подразумевается проникновение в то, что «высказывается» невербально: поведением, аппетитом, настроением и мимикой, движениями, нарушениями сна, готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуации. Несмотря на то, что основные предвестники самоубийства часто завуалированы, тем не менее, они могут быть распознаны восприимчивым слушателем.

**5. Не спорьте.** Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь, таким образом, близкие люди способствуют обратному эффекту. Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

**6. Задавайте вопросы.** Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замышляешь самоубийства?», - то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Если близкий человек ответит: «Нет», - то вам, скорее всего, не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса. Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор вы считаете свою жизнь столь безнадежной? Kaк вы думаете, почему у вас появились эти чувства? Есть ли у вас конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой? Если вы раньше размышляли о самоубийстве, что вас останавливало?» Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, вы говорите...» Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

**7. Не предлагайте неоправданных утешений.** Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. После того, что вы услышали от кого-то о суицидальной угрозе, у вас может возникнуть желание сказать: «Нет, вы так на самом деле не думаете». Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований за исключением вашей личной тревоги.

Причина, по которой суицидент посвящает в свои мысли, состоит в желании вызвать обеспокоенность его ситуацией. Если вы не проявите заинтересованности и отзывчивости, то депрессивный человек может посчитать суждение типа: «Вы на самом деле так не думаете», — как проявление отвержения и недоверия. Если вести с ним беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства. В противном случае его можно довести до суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в его судьбе.

Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя», — и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Эти выводы лишь минимизируют, уничижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

**8. Предложите конструктивные подходы.** Вместо того, чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», - попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.

Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку «питательной средой» суицида является секретность. Наиболее подходящими вопросами для стимуляции дискуссии могут быть: «Что с вами случилось за последнее время? Когда вы почувствовали себя хуже? Что произошло в вашей жизни с тех пор, как возникли эти перемены? К кому из окружающих они имели отношение?» Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему и, как можно точнее определил, что ее усугубляет.

Отчаявшегося человека необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если человек все же не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся навести на ответ, заметив: «Мне кажется, вы очень расстроены», — или: «По моему мнению, вы сейчас заплачете». Имеет смысл также сказать: «Вы все-таки взволнованы. Может, если вы поделитесь своими проблемами со мной, я постараюсь понять вас».

Актуальная психотравмирующая ситуация может возникнуть из-за распада взаимоотношений с супругом или детьми. Человек может страдать от неразрешившегося горя или какой-либо соматической болезни. Поэтому следует принимать во внимание все его чувства и беды.

Если кризисная ситуация и эмоции выражены, то далее следует выяснение, как человек разрешал сходные ситуации в прошлом. Это называется «оценкой средств, имеющихся для решения проблемы». Она включает выслушивание описания предыдущего опыта в аналогичной ситуации. Для инициирования можно задать вопрос: «Не было ли у вас раньше сходных переживаний?» Существует уникальная возможность совместно раскрыть способы, которыми человек справлялся с кризисом в прошлом. Они могут быть полезны для разрешения и настоящего конфликта.

Постарайтесь выяснить, что остается, тем не менее, позитивно значимым для человека. Что он еще ценит. Отметьте признаки эмоционального оживления, когда речь зайдет о «самом лучшем» времени в жизни, особенно следите за его глазами. Что из имеющего для него значимость достижимо? Кто те люди, которые продолжают его волновать? И теперь, когда жизненная ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо альтернатив? Не появился ли луч надежды?

**9. Вселяйте надежду.** Работа со склонными к саморазрушению депрессивными людьми является серьезной и ответственной. Психотерапевты давно пришли к выводу, что очень ценным является сосредоточение на том, что они говорят или чувствуют. Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми. Терзаемый тревогой человек может прийти к мысли: «Я так и не знаю, как разрешить эту ситуацию. Но теперь, когда ясны мои затруднения, я вижу, что, быть может, еще есть какая-то надежда».

Надежда помогает человеку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве. В недавней истории примером может служить поведение евреев во время холокоста, когда Гитлер стремился их полностью истребить. Перед 1940 годом среднемесячное число самоубийств составляло 71,2. В мае того года, сразу после вторжения нацистов, оно возросло до 371. Люди шли на самоубийства из-за страха попасть в концентрационные лагеря. Евреи, которые не избежали этой кошмарной участи, вначале сохраняли веру в освобождение или воссоединение семей. Пока оставалась хотя бы искра надежды, происходило сравнительно мало суицидов. Когда же война стала казаться бесконечной и начали доходить слухи о расправах гитлеровцев над миллионами людей, то суициды среди узников лагерей приняли форму эпидемии. Еще одна волна самоубийств прокатилась в самом конце войны, когда люди узнали о смерти своих близких или в полной мере прониклись ужасом смертников, содержащихся в лагере.

Потерю надежд на достойное будущее отражают записки, оставленные самоубийцами. Саморазрушение происходит, если люди утрачивают последние капли оптимизма, а их близкие каким-то образом подтверждают тщетность надежд. Кто-то по этому поводу остроумно заметил: «Мы смеемся над людьми, которые надеются, и отправляем в больницы тех, кто утратил надежду». Как бы то ни было, надежда должна исходить из реальности. Не имеет смысла говорить: «Не волнуйся, все будет хорошо», когда все хорошо быть не может. Надежда не может строиться на пустых утешениях. Надежда возникает не из оторванных от реальности фантазий, а из существующей способности желать и достигать. Умерший любимый человек не может возвратиться, как ни надейся и ни молись. Но его близкие могут открыть для себя новое понимание жизни. Надежды должны быть обоснованны: когда корабль разбивается о камни, есть различия между надеждой «доплыть до ближайшего берега или достичь противоположного берега океана». Когда люди полностью теряют надежду на достойное будущее, они нуждаются в поддерживающем совете, в предложении какой-то альтернативы. «Как бы вы могли изменить ситуацию?», «Какому вмешательству извне вы могли бы противостоять?», «К кому вы могли бы обратиться за помощью?» Поскольку суицидальные лица страдают от внутреннего эмоционального дискомфорта, все окружающее кажется им мрачным. Но им важно открыть, что не имеет смысла застревать на одном полюсе эмоций.

Человек может любить, не отрицая, что иногда испытывает откровенную ненависть; смысл жизни не исчезает, даже если она приносит душевную боль. Тьма и свет, радости и печали, счастье и страдание являются неразделимо переплетенными нитями в ткани человеческого существования. Таким образом, основания для реалистичной надежды должны быть представлены честно, убедительно и мягко. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство не бесповоротно.

**10. Оцените степень риска самоубийства.** Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности. Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск. Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный подросток, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.

**11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.** Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность.

Для того, чтобы показать человеку, что окружающие заботятся о нем, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый суицидальный контракт — попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения. Как это ни странно, такое соглашение может оказаться весьма эффективным.

**12. Обратитесь за помощью к специалистам.** Суициденты имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была предоставлена помощь. Друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности.

Для испытывающих суицидальные тенденции возможным помощником может оказаться священник. Уильям Джеймс считал суицид религиозным заболеванием, излечить которое может вера. Многие священнослужители являются превосходными консультантами — понимающими, чуткими и достойными доверия. Но есть среди них и такие, которые не подготовлены к кризисному вмешательству. Морализированием и поучающими банальностями они могут подтолкнуть прихожанина к большей изоляции и самообвинениям.

Надежным источником помощи являются семейные врачи. Они обычно хорошо информированы, могут правильно оценить серьезность ситуации и направить человека к знающему специалисту. Вначале же, пока пациент не получил квалифицированной помощи, семейный врач может назначить ему препараты для снижения интенсивности депрессивных переживаний.

Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. В противоположность общепринятому мнению психиатрическая помощь не является роскошью богатых. В настоящее время существуют как частные, так и государственные учреждения, финансируемые из национальных или региональных фондов, которые предоставляют различные виды помощи за низкую цену. Благодаря своим знаниям, умениям и психотерапевтическому влиянию эти специалисты обладают уникальными способностями понимать сокровенные чувства, потребности и ожидания человека.

Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди глубже раскрывают свое страдание и тревоги. Если депрессивный человек не склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов, то еще одним методом лечения является семейная терапия. В этом случае об отчаявшемся не говорят «пациент». Все члены семьи получают поддержку, высказывают свои намерения и огорчения, конструктивно вырабатывая более комфортный стиль совместной жизни. Наряду с конструктивным снятием эмоционального дискомфорта при семейной терапии могут быть произведены персональные изменения в окружении.

Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в психиатрическую больницу. Промедление может быть опасным; госпитализация может принести облегчение, как больному, так и семье. Тем не менее, больницы, конечно, не являются панацеей. Самоубийство может быть совершено, если больному разрешат навестить домашних, вскоре после выписки из больницы или непосредственно во время лечения. Исследования показали, что существенным является то, как суициденты воспринимают ситуацию интернирования. Не рассматривают ли они больницу как «тюрьму», в которую заточены? Установлено, что те, кто негативно относится к лечению в психиатрическом стационаре, обладают наивысшим суицидальным риском при поступлении и выписке из больницы.

Кроме того, известно, что наиболее склонные к саморазрушению относятся к своему кризису очень личностно, а не как к какому-то расплывчатому состоянию. Они реагируют на актуальные проблемы яростными, гневными поступками, направленными на значимых людей, а потом в качестве расплаты переносят неистовство на себя. Из-за длительных неудач в налаживании контактов они смотрят на семьи, как на негативных «других». После выписки из больницы имеющие высокий суицидальный риск очень плохо приспосабливаются к жизни в окружении. Некоторые из них в дальнейшем кончают с собой, другие повторяют суицидальные попытки, в результате чего вновь попадают в больницу.

**13. Важность сохранения заботы и поддержки.** Если критическая ситуация и миновала, то специалисты или семьи не могут позволить себе расслабиться. Самое худшее может не быть позади. За улучшение часто принимают повышение психической активности больного. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные люди бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать о решении рассчитаться со всеми долгами и обязательствами, после чего можно покончить с собой. И, действительно, половина суицидентов совершает самоубийство не позже, чем через три месяца после начала психологического кризиса.

Иногда в суматохе жизни окружающие забывают о лицах, совершивших суицидальные попытки. По иронии судьбы к ним многие относятся, как к неумехам и неудачникам. Часто они сталкиваются с двойным презрением: с одной стороны, они «ненормальные», так как хотят умереть, а с другой — они столь «некомпетентны», что и этого не могут сделать качественно. Они испытывают большие трудности в поисках принятия и сочувствия семьи и общества.

Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко разрешаются полностью, даже когда кажется, что худшее позади. Поэтому никогда не следует обещать полной конфиденциальности. Оказание помощи не означает, что необходимо соблюдать полное молчание. Как правило, подавая сигналы возможного самоубийства, отчаявшийся человек просит о помощи. И, несомненно, ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный человек не адаптируется в жизни.

**План мероприятий по профилактике и предупреждению детского суицида**

**среди детей и подростков**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Участники** | **Содержание** | **Форма работы** | **Сроки**  **проведения** | **Примечание** |
| **1.** | **Работа с учащимися** | **Диагностическая работа:**  1. Выявление уровня суицидального риска.  2.С детьми попавшими в трудную жизненную ситуацию. | *Групповая диагностика***:** тест «Незаконченное предложения», методика А.А. Кучера, В.П. Костюкевича, опросник суицидального риска  *Индивидуальная работа:* опросник суицидального риска; проективная методики «Человек под дождем», «АРТ-ТЕСТ» и др. | Ноябрь, март  ноябрь- апрель | Педагог-психолог,  Классные руководители.  Педагог-психолог |
| **Коррекционно-развивающая работа:**  1. Групповое консультирование  2. Индивидуаль-ное консультиро-вание учащихся (с детьми попавшими в трудную жизненную ситуацию)  3.Индивидуальные психологичес-кие занятия с детьми попавшими в трудную жизненную ситуацию  **Просветительская и информационная работа** | *Групповая работа:*  - Урок – тренинг «Мы вместе»  - Лекция-практикум по обучению приёмам саморегуляции.  - Дискуссия «Мои ценности»   * Тренинг «На тропе доверия»   - Тренинг «Рука в руке»;  - «Я управляю стрессом»  *Индивидуальная работа*  Консультации направленные на формирование позитивной «Я» - концепции, оптимизацию внешних и внутренних ресурсов в ТЖС  занятия направленные на коррекцию трудностей в поведении обучению приёмам саморегуляции, повышение уверенности в себе, разрешение личностных и межличностных конфликтов    1. Групповое консультирование:  - «Если ты оказался в трудной жизненной ситуации».  - «Как оптимизировать внешние и внутренние ресурсы в ТЖС»;  2. Классные часы (1 раз в четверть):  - «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 умейте»;  - - «Наша дружная семья»;  -«Дети и родители. Давайте понимать друг друга»  3. Наблюдение за эмоциональным состоянием подростков.  4. Посещение на дому.  5. Вовлечение во внеурочную деятельность.  6. «Телефон доверия – позвони» (реклама службы телефона доверия)  7. Распространение буклетов | декабрь  январь, март  февраль  апрель  март  май  в течение  периода  в течение  периода  в течение  периода      в течении года | Педагог-психолог  Педагог-психолог,  с привлечением  родителей.  Педагог-психолог  Педагог-психолог  Педагог-психолог  Педагог-психолог,  классные руководители,  социальный педагог |
| **2.** | **Работа**  **с родите-лями** | **Психодиагностика**  - выявление типа семейного воспитания;    **Коррекционно –**  **развивающие занятия с**  **семьями попавшими в трудную жизненную ситуацию**  **Консультирование**  **Просвещение** | анкета на выявления стиля взаимоотношений с ребенком.  - Тренинг «Мы вместе»  - индивидуальное консультирование;  - консультирование вместе с подростком.  - родительские собрания:  «Профилактика суицидального поведения детей и подростков»,  «Возрастные особенности подростков. Конфликты родителей с ребенком и способы их решения», «Это должен знать каждый родитель»; «Негативные стили воспитания в семье»;  «Дети без вредных привычек» и др.  - информирование родителей о вопросах суицида на сайте школы | в течении года  в течении года  в течении года  в течении года по (запросу кл. руков)  в течении года | Педагог-психолог  Педагог-психолог  Педагог-психолог  Педагог-психолог, социальный педагог  Педагог-психолог  Педагог-психолог |
| **3.** | **Работа с учителями** | **Профилактическое просвещение**  **Консультирование**  **Методическая работа** | - лекция «Профилактика суицидального поведения среди детей и подростков».  - методические объединения для классных руководителей, семинары,пед советы:  • «Влияние тревожности на статусное положение подростка в классе»;  • «Как помочь детям справиться с горем»;  • «Алгоритм и стратегия работы с суицидом»;  • «Психологическая помощь в кризисных ситуациях».  Обучающие семинары для всех участников образовательного процесса:  • «Алгоритм и стратегии работы с суицидом»;  • «Технологии работы с суицидом»;  • «Социально-педагогическая помощь при суицидальном поведении».  - индивидуальное консультирование  - заполнение таблицы факторов наличия кризисной ситуации у обучающихся  - составление и издание памяток, буклетов по предупреждению суицидальных попыток среди подростков | сентябрь-май  в течение  периода  октябрь | Педагог-психолог  Педагог-психолог  классные руководители |

**Литература:**

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. Евграфова Т. У нас новенький!// Школьный психолог, 2005, №20.

5. Иванова В. Сердце// Школьный психолог, 2004, №17.

6. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2.

7. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.

8. Ожегов С.И. словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984. – 797 с.

9. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.

10. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П , 2006. – 176 с.

11. Стишенок И. Друзья // Школьный психолог, 2010, №19

12. Стишенок И. Две планеты // Школьный психолог, 2010, №20

13. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба сними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.

14. Стебенева Н, Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ «Путь к успеху»// Школьный психолог , 2008, №14

15. Тимашова Л. Открытка от одиночества // Школьный психолог, 2003, №39

16. Фоминова А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2

17. Фесенко Н, Олейко Н. Акция «Письмо матери»// Школьный психолог, 2008, №16

18. Фалькович Т. А., Высоцкая Н. В., Толстоухова Н. С. Подростки ХХI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы. – М.: ВАКО, 2006. – 256 с. – (Педагогика. Психология. Управление).

19. Шашкова З. Ты и я – такие разные. Занятие для подростков 11-12 лет // Школьный психолог, 2002, №11.