



**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО  
ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

**Часть 3**

**Профилактика**

**суицидального поведения детей и подростков**

## Содержание

<b>Предотвращение формирования суицидального поведения у подростков .....</b>	<b>3</b>
<b>Проблема профилактики суицидального поведения .....</b>	<b>5</b>
<b>Формы профилактики подростковой суицидности.....</b>	<b>6</b>
<b>Четыре стадии психологической помощи в ситуации кризиса.....</b>	<b>7</b>
<b>Что делать взрослым.....</b>	<b>9</b>
<b>Памятка для родителей Как не допустить суицид у подростка .....</b>	<b>15</b>
<b>Памятка для учителей Как не допустить суицид у подростка .....</b>	<b>19</b>
<b>Взаимодействие классного руководителя и учителей-предметников по профилактике суицидального поведения .....</b>	<b>22</b>
<b>Рекомендации педагогам по оказанию поддержки учащемуся, имеющему признаки суицидального риска.....</b>	<b>24</b>
<b>Реализация мероприятий для учащихся, педагогов и родителей, направленных на профилактику кризисных состояний .....</b>	<b>26</b>
<b>Рекомендуемые формы профилактической работы с обучающимися...</b>	<b>27</b>

## ***Предотвращение формирования суицидального поведения у подростков***

Выстраивание работы по профилактике суицидального поведения в образовательном учреждении связано с некоторыми проблемами.

Во-первых, проблема сохранения конфиденциальности информации об угрозе ребенка покончить жизнь самоубийством или о неудавшейся попытке суицида. Правильное поведение взрослых при встрече с детским самоубийством залог успешной профилактики.

Во-вторых, проблема суицида связана с общим эмоциональным состоянием и ребенка и взрослых (родителей и педагогов). Поэтому в профилактике акцент ставится в первую очередь на обучении ребенка умениям: справляться со стрессами, управлять своим эмоциональным состоянием, радоваться жизни, ставить цели и добиваться их, быть уверенным в себе. Необходимо обучать конкретным моделям поведения в трудных ситуациях. Дети должны знать к кому они могут обратиться за помощью в трудных ситуациях. В жизни ребенка обязательно должен быть взрослый, которому ребенок доверяет.

Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что до 92% суицидов у детей прямо или опосредованно связано с неблагополучием в семьях, в большинстве случаев относящихся к асоциальным. Неблагоприятная семейная обстановка (алкоголизм, конфликты, жестокое обращение с детьми, отсутствие внимания к проблемам детей), бессмысленные физические наказания и затрудненная школьная адаптация – являются основными причинами возникновения у детей суицидальных идей.

Рост самоубийств в значительной степени вызван ослаблением роли традиционных социальных институтов, регламентирующих взаимоотношения между поколениями и отдельными людьми. Кроме того, высокая распространенность употребления детьми ПАВ также способствует увеличению частоты суицидов.

Современная действительность демонстрирует высокую частоту жестокого обращения и насилия над детьми со стороны взрослых, поэтому необходимо объединение усилий различных структур и ведомств для своевременного выявления и принятия мер к пресечению этих фактов, способствующих суицидам.

Для снижения аутоагрессивных форм поведения у детей, несомненно, важны пересмотр системы социальной защиты семьи и детей, возрождение традиций семейного воспитания, защита детей от неблагоприятных социальных факторов, повышение социальной адаптированности детей на всех этапах развития. В основные направления программ суицидальной превенции должны быть включены организация и совершенствование системы психологической помощи детям.

*В профилактике формирования суицидального поведения должны принимать непосредственное участие структуры здравоохранения (детская поликлиника, детская наркологическая служба), образования, социальной защиты.*

Медицинская профилактика самоубийств детей включает в себя раннее выявление нервно-психических заболеваний у детей, широкое использование консультативной психологической помощи, помощь психиатра при расстройствах поведения, некорректируемых педагогическими методами, проведение профилактической работы детской наркологической службой, реализацию комплекса мер социально-психологической реанимации в семьях, переживших попытку суицида детьми.

Учитывая тот факт, что в подростковом возрасте решение о самоубийстве часто носит импульсивный характер, большое значение имеет возможность немедленного обращения суицидентов за консультацией. Организация телефонной психологической помощи решает эти задачи, так как консультирование оказывается анонимно, практически незамедлительно и круглосуточно, что очень важно для лиц, находящихся в эмоциональном напряжении.

## ***Проблема профилактики суицидального поведения***

Одним из главных аспектов который рассматривается в контексте суицидальной психокоррекции является - **нравственное чувство**.

Нравственное чувство формируется в своей основе уже в досознательном детстве, но доступно социальному влиянию, развиваясь всю жизнь. Изменение характера референтной группы или ценностей и норм в прошлой группе создавало условия, побуждающие к изменению нравственных оценок. *Формирование личности, то есть и неосознанного нравственного чувства, происходит в процессе активного сознательного и неосознанного выбора и освоения той или иной культуры. Подавление инициативы, особенно в детстве, делает освоение культуры, формирование зрелого нравственного чувства невозможным.* Оставляет человека не включенным в свою общественную среду, одиноким среди людей, отгороженным от них. Это предопределяет неприспособленность, беспомощность и болезнь.

В большинстве случаев встречается недоумение взрослых по поводу суицида их детей и растерянность, так как, чаще всего пусковым моментом была, например, незначительная, по мнению взрослых, обида. А она являлась только вершиной айсберга непонимания, длительной фрустрации ребенка.

Как отмечал еще В. М. Бехтерев, потребность в самоуничтожении у подавляющего большинства людей является лишь временной, “неудавшаяся попытка уже вновь возвращает инстинкт жизни и заботу о ней”. Бехтерев обращал внимание на кажущуюся нелогичность в поведении лиц, предпринимавших покушение на самоубийство. После неудавшейся попытки они начинали вести себя как люди, дорожащие своей жизнью, энергично бороться за нее и с усердием принимать назначаемые им лекарственные средства. В работах известных американских суицидологов Н. Фарбероу и Э. Шнейдмана сам факт суицида трактуется как своеобразный призыв к окружающим, “крик о помощи”. *Именно потребность суицидента в живом*

*человеческом участии, готовность принять предлагаемую ему помощь служат основанием для возможности организовать профилактику самоубийств. В этом и состоит гуманистическая сущность суицидологической профилактики.*

### **Формы профилактики подростковой суицидности**

- неукоснительное соблюдение педагогической этики, требований педагогической культуры в повседневной работе каждого воспитателя или учителя;
- раннее выявление контингента риска на основе знания его характеристики в целях динамического наблюдения и своевременной психолого-педагогической коррекционной работы;
- патронаж семей, в которых проживают учащиеся группы риска, оказание консультативной помощи родителям и психолого-педагогической помощи детям;
- неразглашение факторов суицидальных случаев в школьных коллективах;
- рассмотрение угрозы самоубийства в качестве признака повышенного суицидального риска;
- усиление внимания родителей к суицидогенным психологическим факторам;
- проведение при необходимости консультации подростка с психологом, психотерапевтом, психиатром;
- формирование у обучающихся таких понятий, как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни», а также индивидуальных 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.

## **Четыре стадии психологической помощи в ситуации кризиса**

### **Стадия 1. – Принятие.**

Эта первая стадия направлена на установление контакта с ребенком. В начале разговора он может находиться в нерешительности, замешательстве, связанном с тревогой, гневом, печалью, сомнениями, чувством вины, если ребенок нуждается в успокоении, то вы можете задержаться на этой стадии.

#### **Вам необходимо:**

- ПОДДЕРЖИВАТЬ минимальный контакт (да, хорошо),
- УСПОКОИТЬ (Я с тобой, Я тебя слушаю, как печально).
- СЛУШАТЬ (используя те же самые слова, парафраз, новые слова, новые смыслы).

### **Стадия 2 – Проблема.**

Задача этой стадии - помочь ребенку в определении и прояснении проблемы и конфликта, связанного с проблемой. Конфликт может иметь много причин: «я хочу» против «я должен», «я хочу» против «мне страшно», «я хочу», «он, они хотят». В конце разговора ребенок должен обозначить свою проблему.

#### **Необходимо использовать:**

- закрытые вопросы (используются, в основном, в критических случаях для сбора важной информации),
- открытые вопросы (вопросы начинаются со слов «Как/Что/Где/Когда»),
- промежуточный ответ (необходимо остановиться и сосредоточиться в разговоре на наиболее важной и специфичной области),
- парафраз (суммируйте все сказанное так, чтобы вам обоим было легче сосредоточиться на главном).

### **Стадия 3 – Альтернативы.**

Задача этой стадии - облегчить ребенку исследование возможных путей решения проблемы, их возможные последствия. Очень важно помнить, что мы не имеем всех ответов и не можем позволять себе говорить другим, как им строить свою жизнь. Право на решение принадлежит ребенку. Мы подводим его к проблеме с его собственными силами и ресурсами. Если он решает эту проблему, то более вероятно, что со следующей кризисной ситуацией он справится сам.

**Необходимы:**

- наводящие вопросы, допускающие предположения. Они могут быть очень успешными (Кто бы тебе мог помочь в это трудное время?),
- прошлый опыт (Это случалось раньше? Это случалось с кем-нибудь кого ты знали? И что они делали?)
- творческое воображение и причинные вопросы, которые могли бы помочь отвлечься (Если у тебя появилась бы возможность загадать одно желание, чтобы бы ты хотели изменить?),

Можно объяснить следствия альтернатив. «Как ты думаешь, что случится, если ты поступишь так? Что самое худшее (лучшее) может случиться? Это большой риск?». Поделитесь, что каждое решение несет в себе долю риска, и что отказ от решения - это тоже решение.

Ребенок развивает план своих действий. (Что ты собираешься предпринять сейчас?)

**Стадия 4 - Принятие решения.**

Задача этой стадии – подвести к окончанию разговора. Решение приходит, когда ребенок чувствует, что кризис превратился во вполне управляемую проблему. Если кризис имеет затяжной характер, как, например, переживание смерти любимого, то необходимо перенаправить ребенка в соответствующие службы, убеждая в то же время продолжить поиск других помогающих систем (друзья, родители, психолог). Вы должны поддерживать его собственные силы. Ребенок должен подойти к проблеме



со своими собственными силами и почувствовать себя над ситуацией, будучи готовым продолжать свою собственную жизнь.

### **Что делать взрослым**

Цель воспитания – научить  
наших детей обходиться без нас.

Э. Легуве

Что можно посоветовать родителям подростков?

- умеренности в проявлении родительских чувств;
- быть просто добрым, а не злым или «добреньким»;
- быть внимательным, а не назойливым или безразличным;
- быть руководителем, а не надсмотрщиком или потакателем капризов;
- быть собеседником, а не лектором или «стенкой»

Главная мысль, которую вы должны донести до ребенка: В МИРЕ ЕСТЬ КТО-ТО КОМУ ТЫ НУЖЕН И КТО НУЖЕН ТЕБЕ, ПОЭТОМУ ОТСЮДА УХОДИТЬ НЕЛЬЗЯ.

На вопрос о смысле жизни однозначного ответа нет - потому что этих смыслов жизни огромное количество. И для каждого может найтись свой, причем не один! Если у человека возникли мысли «зачем я живу» - значит, он собственный смысл жизни просто-напросто потерял. Но его вполне можно отыскать - более того, во время таких «поисков» может обнаружиться другой, новый смысл, порой даже более интересный и достойный. Поэтому главное в решении любой проблемы - НЕ УПИРАТЬСЯ В НАДПИСЬ «НЕТ ВЫХОДА». Выход-то рядом, надо только голову повернуть.

Основной совет родителям и педагогам — БУДЬТЕ ОТКРЫТЫ ДЕТЯМ, не стесняйтесь демонстрировать им свою любовь. И даже если проблемы вашего ребенка покажутся вам пустячными и смешными, подумайте всерьез — а так ли это на самом деле? И в 13 лет бывает

безответная любовь, и в 5 лет ребенок может остро переживать из-за того, что его унизили.

Ребенок сильно нуждается в ПОДДЕРЖКЕ САМЫХ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ НА СВЕТЕ. Научите его выражать отрицательные эмоции приемлемыми способами, а не замыкаться в них. Пусть он твердо знает, что может обратиться к своим родителям по любому поводу и в любой час. Пусть он видит, что вы его очень любите и всегда готовы прийти на помощь. Проявляйте к нему нежность. Кроме того, ваш ребенок должен видеть, что и вы тоже частенько чувствуете боль или страх. Регулярно ДЕМОНСТРИРУЙТЕ СВОЮ ЛЮБОВЬ И ЗАБОТУ. Показывайте, что он нужен вам, необходим. Иной раз только это и способно остановить подростка, решившего свести счеты с жизнью. Некоторые дети предпринимают попытки самоубийства лишь затем, чтобы поугадать родителей. Изначально они и не собирались умирать, лишь надеялись таким образом привлечь к себе внимание вечно занятых взрослых. К сожалению, иногда «скорая помощь» не успевает вовремя, и «смерть понарошку» становится настоящей.

Если вы решились поговорить с ребенком, то помните о некоторых важных моментах:

- помогите ему почувствовать, что он может говорить свободно. Создайте «раскрепощающую обстановку»;
- покажите ребенку, что вы хотите его слушать;
- слушайте, чтобы понять, а не чтобы ответить;
- не отвлекайте ребенка и сами не отвлекайтесь;
- постарайтесь поставить себя на место ребенка, и вы поймете его точку зрения;
- будьте терпеливы;
- дайте ребенку высказаться, не прерывайте его;
- уклоняйтесь от проявлений злости;

- избегайте критики и спора. Это вызовет у ребенка защиту. Он может «закрыться» или разозлиться. Даже если в споре вы победите, вы проиграли;
- задавайте вопросы. Это придает ребенку смелости и показывает, что его слушают;
- будьте искренны;
- не высказывайте знания того, чего не знаете;
- не притворяйтесь.

Помните, что страх, который может возникнуть у вас во время разговора, вполне нормален. Не бойтесь его. Слушайте внимательно. Будьте эмоционально восприимчивы. Помогите ребенку увидеть альтернативы в его мире черного-и-белого, всего-или-ничего. Укажите надежду там, где он ничего не видит. Помогите ему поверить в его способность к развитию, способность любить, смеяться. Помогите увидеть красоту и ценность жизни. Помогите поверить, что жизнь может быть ценной, что в ней есть не только боль и страх. Дайте ему рассказать, разделите его чувства, лишив их столь угрожающих размеров.

#### Несколько полезных советов при взаимодействии с ребенком.

1. Наиболее тревожный для вас сигнал - полное одиночество ребенка. Это знак того, что он потерял всякую надежду на лучший исход. Суицидальная деятельность часто является отчаянным способом выражения чувств беспомощности и безнадежности. Суицидальные дети прибегают к такому способу, когда чувствуют свою неспособность справиться с проблемой и чувствуют, что другие их не понимают или не отвечают на их потребность в помощи. Поэтому важно определить какие потребности ребенка не удовлетворяются и помочь ему решить проблему.
2. Следует также отметить, что многие, возможно, большинство людей, пытающихся покончить с собой, на самом деле не хотят умирать. Чувства суицидального человека, таким образом, двойственны: он

хочет жить, и хочет умереть. Это черта суицидальной личности. Вам следует попытаться увидеть эту амбивалентность во время разговора. Примером амбивалентности является ребенок, который злится на своих родителей и в то же время испытывает чувство любви к ним. Большинство людей больше хотят жить, чем умереть. Амбивалентность и есть тот факт, благодаря которому предотвращение самоубийств возможно. Особенно важно быть спокойным и вдумчивым в разговоре с таким ребенком. Главной целью такого разговора будет стремление помочь подростку установить межличностные отношения с человеком, которому он доверяет.

3. Будьте открыты и сосредоточены, когда подозревается суицид. Способность говорить о суициде свободно полезна в целях снижения тревожности ребенка по поводу своих суицидальных импульсов. Если он обнаруживает, что вы интересуетесь им и не боитесь суицидальных мыслей, он может понять, что суицид не является решением его проблемы.
4. При разговоре важно акцентировать внимание на чувствах, которые ребенок испытывает в настоящий момент, и на событиях ближайшего прошлого. Рассматривается, что он чувствует сейчас, взаимоотношения на сейчас, возможные ресурсы (то есть сильные стороны его личности) на сейчас и все это вместе на тот момент, когда впервые пришли мысли о самоубийстве. Цель эффективной помощи - установление таких взаимоотношений, благодаря которым ребенок мог бы высказать свои мысли и чувства и, благодаря этому, прийти к принятию решения.
5. Необходимо помогать в нахождении новых ресурсов, внешних (помощь друзей, родственников) или внутренних (собственные сильные стороны личности), или рассмотреть заново те возможности, которые, казалось бы, провалились. Помните, что решение остается

всегда за ребенком. Вы можете поддерживать, аргументировать, но только он должен решать, что делать и когда.

- б. Ребенок в ситуации кризиса ведет себя в соответствии с тем, что он чувствует. Поведение базируется на взаимодействии чувств и мыслей, установок. Это объясняет, почему его действия порой агрессивны, манипулятивны. Это тактика защиты против чувства тревожности, печали, беспомощности, пристыженности или некомпетентности. В то же время он пытается вновь приобрести контроль над собою. Это поведение в целом проигрышное. Оно неэффективно для получения помощи и для восстановления контроля. У ребенка есть некоторые ожидания по отношению к взрослому, от которого он ждет помощи. Одно из них, это то, что вы будете решать его проблемы, что вы спасете его. Опасная ловушка, потому что в этом случае мы не даем ребенку возможность самому справиться с трудной ситуацией в его жизни и формируем беспомощность. Вы не можете решить его проблемы, но можете помочь ему сделать это самому. Выберите лучше путь внимательного и заботливого слушателя.

**Бейте тревогу при сигналах опасности! Не ждите, что все пройдет само собой.**

**Чувства, с которыми сталкивается ребенок в состоянии кризиса:**

**Тревога** – главная составляющая и универсальное чувство, переживаемое ребенком в кризисе. Тревога помогает в мобилизации против угрозы, следовательно, вполне нормальна. Однако сильная тревога создает замешательство, искаженные, негативные суждения, сомнительные решения и пораженческое поведение. Поскольку в кризисных состояниях всегда выражена сильная тревога, и она появляется первой, Вы должны выяснить ее связь с другими чувствами.

Другое чувство – это **беспомощность**. Когда почва уходит из-под ног, происходящие внешние события и множество незнакомых эмоций, продуцируют чувство беспомощности.

**Печаль** – обычно отмечается как результат переживания утраты. Это часть общей реакции горя.

Часто встречается чувство **стыда**. Человек в кризисе чувствует себя некомпетентным и зависимым от других. Это и может породить переживание стыда.

**Гнев** – обычно является компонентом тех состояний, которые могут быть адресованы другим людям, событиям или же себе. Однако гнев часто спрятан за другими сильными эмоциями. Часто бывает необходимо вслушаться, чтобы уловить гнев и дать возможность снять, облегчить его.

***Три качества, которые помогут вам оказать помощь***

- *Уважение*: относитесь к ребенку как к нормальному человеку;
- *Добродушие*: вы должны быть человечным, и искренним;
- *Эмпатия*: способность достоверно понимать ребенка и возвращать это понимание ему обратно (понимание не только самой истории, но и чувств). Другими словами, вы должны уметь встать на его позиции

## **Памятка для родителей Как не допустить суицид у подростка**

### **Что в поведении подростка должно насторожить родителей?**

- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- **Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание**
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).

- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

### **Что делать родителям, если они обнаружили опасность**

- Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.
- Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

### **Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида**

- **Сохраняйте контакт со своим ребенком.** Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

#### **Для этого:**

- **расспрашивайте и говорите с ребенком** о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
- придя домой после работы, **не начинайте общение с претензий**, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!
- помните, что **авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен** и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы



и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

- **Говорите о перспективах в жизни и будущем.** У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.
- **Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?** Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. **Задуманная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно.** Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.
- **Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить.** Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное

мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

- **Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.** Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.
- **Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.** Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.
- **Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.** Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.
- **Вовремя обратитесь к специалисту,** если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

## **Памятка для учителей Как не допустить суицид у подростка**

### **Что в поведении подростка должно насторожить учителя**

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Резкое изменение поведения. Например, подросток стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

### **Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание**

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.

- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

### **Что делать учителю, если он обнаружил опасность**

- Если вы увидели хоть один из перечисленных признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо!
- Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.
- Если вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

### **Что может сделать учитель, чтобы не допустить попыток суицида**

- Сохранять контакт с подростком. Для этого следует помнить, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение договоренностей. Если ограничение необходимо, не стоит жалеть времени на объяснение его целесообразности.

- Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в классе, ориентировать учеников на совместную деятельность и сотрудничество.
- Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько учеников становятся объектами нападок со стороны других. Поговорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.
- Если вы классный руководитель, иницируйте работу школьного психолога с классом. Если в школе есть действующая «Школьная служба примирения» - передайте им эту ситуацию для ее разрешения.
- Классный час используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что хотят ученики, как намерены добиваться поставленных целей, помогите им составить план конкретных (и реалистичных) действий. Важно поддерживать диалог с подростками, оставлять возможность контакта, чтобы при необходимости ученик мог обратиться к вам в трудной жизненной ситуации.
- Дать понять ученику, что опыт ошибок и неудач - такой же важный опыт, как и достижение успеха. Используйте ошибки ученика как зону его роста. Обучение на ошибках является одним из способов развития личности. Помните о том, что есть оценки, а есть то, что шире – личность ученика. Помогите ученикам найти сферы, где они успешны, независимо от оценок.
- Понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Возможно, подросток отстаивает свои ценности, а не стремится войти в конфликт и обесценить вас.

- Вовремя обратиться к специалисту, если вы понимаете, что у вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт с учеником или классом.

### ***Взаимодействие классного руководителя и учителей-предметников по профилактике суицидального поведения***

Переход учащихся из начального в среднее звено школы – один из труднейших периодов школьного обучения. Оснований для такого утверждения более чем достаточно: состояние детей в этот период с педагогической точки зрения характеризуется низкой организованностью, иногда недисциплинированностью, снижением интереса к учёбе и её результатам, с психологической – снижением самооценки, высоким уровнем ситуативной тревожности. Это значит, что увеличивается число детей, испытывающих значительные затруднения при обучении и адаптации к новым условиям организации учебного процесса.

В этот период подростки растеряны, не могут понять, как строить взаимоотношение с педагогами, какие требования обязательны для выполнения. На пятиклассника обрушивается поток информации с непонятными для него словами, терминами. Новая обстановка и разные кабинеты, новый коллектив сверстников, разные стиль и методика обучения на уроках – эти условия усиливают необходимость работы классного по организации и координации педагогической работы с учащимися и коллективом.

Учителя-предметники в целом проводят больше время, чем классный руководитель с обучающимися. Педагоги образовательных учреждений должны осуществлять профилактическую работу как непосредственно на уроках по предмету, так и на внеклассных мероприятиях. Например, на уроках литературы затрагивая темы вредных привычек и асоциальных форм

поведения, учителя формируют критическое отношение к реальной действительности, способствуют выработке правильной личностной позиции в отношении различных жизненных ситуаций.

В тоже время педагоги не могут знать, достаточно полно личностных особенностей подростков, обстоятельств их жизни. С целью снижения неблагоприятных факторов адаптации, предотвращения девиантного развития личности подростка классный руководитель знакомит учителей с результатами изучения детей и классного коллектива, привлекая и классный коллектив. Он организует совместно с учителями-предметниками поиск средств, способов, обеспечивающих успешность ребенка в учебной деятельности, его самореализацию на уроке и во внеучебное время.

Классный руководитель систематически информирует учителей о динамике развития ребенка, его трудностях и достижениях, об изменении ситуации в семье. В случае затруднений, возникающих у ребенка и его родителей, связанных с обучением, он стремится привлечь учителей к обсуждению путей преодоления этих трудностей и помогает педагогам скорректировать их действия. Необходимо познакомить учителей с особенностями психического развития детей, имеющих отклонения в развитии, со специальными способами педагогического влияния на таких детей.

С другой стороны классный руководитель изучает стиль, основные методы и приемы работы своих коллег с учащимися, выявляет успехи, проблемы, достижения, эффективные способы работы учителей со школьниками и родителями, организует обмен опытом педагогической работы, поддерживает, стимулирует стремление учителей оказать педагогическую поддержку ребенку, установить сотрудничество с родителями. В то же время он заинтересованно принимает предложения учителей, проявление их инициативы, реагирует на замечания, проблемы, поставленные учителями.

В целях профилактики суицидального поведения среди подростков классный руководитель информирует учителей-предметников о состоянии воспитания,

особенностях родителей, организует встречи педагогов и родителей с целью обмена информацией, об успехах обучения и воспитания ребенка, оказания помощи родителям в организации домашней работы с учащимися.

Целесообразно привлекать учителей-предметников к планированию и организации внеучебной работы в классе, что способствует развитию познавательных и профессиональных интересов школьников.

Классному руководителю целесообразно выявлять типичные проблемы в работе с коллективом, отдельными группами учащихся, проводить специальные семинары для педагогов.

Полезно организовать посещение учебных занятий с последующим обсуждением действий учителей по отношению к конкретному ребенку и способов взаимодействия педагогов с коллективом.

Основной формой работы с учителями-предметниками являются индивидуальные беседы, которые возникают по мере необходимости. Эти беседы должны быть спланированы так, чтобы не упустить важного этапа в организации работы учителя с ребенком и предупредить возможные трудности и конфликты. Важно проводить такие беседы как совместные размышления, совместный поиск решения той или иной проблемы.

В ряде случаев необходимо организовывать индивидуальную консультацию учителя со специалистами, если у него возникают проблемы с ребенком.

***Рекомендации педагогам по оказанию поддержки учащемуся, имеющему признаки суицидального риска:***

- не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
- доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки;
- не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;



- дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
- сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;
- говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;
- постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;
- убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
- не предлагайте упрощенных решений;
- дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
- помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;
- помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;
- при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;
- помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

## ***Реализация мероприятий для учащихся, педагогов и родителей, направленных на профилактику кризисных состояний***

### ***Мероприятия с учащимися:***

1. Тренинги по обучению основам эмоциональной саморегуляции, социальным навыкам и умениям преодоления стресса, асертивного поведения, личностного роста.

2. Организация мероприятий, способствующих успешной и своевременной социализации, вовлечение в социально-значимую деятельность.

2. Конференции, внутришкольные семинары, дебаты по обсуждению основных проблем подросткового возраста, которые могут привести к суицидам. Привлечение помощи специалистов (врачей, психологов и др.).

3. Классные часы, посвященные проблемам общения со сверстниками, конструктивным стратегиям выхода из конфликтных ситуаций, взаимоотношениям в семье, отношения к самому себе (восприятие своих способностей, недостатков, внешнего вида и т.п.) с привлечением психолога.

### ***Мероприятия для педагогов:***

1. Педагогические советы с целью информирования педагогов об особенностях протекания кризиса подросткового возраста, особенностях личности суицидентов, причинах, приводящих к суицидам, возможных педагогических мерах по предотвращению суицидов в школе.

2. Совместные воспитательные мероприятия педагогов с учащимися по обсуждению актуальных для них проблем.

### ***Мероприятия для родителей:***

1. Родительские собрания с целью просвещения родителей об особенностях протекания кризиса подросткового возраста, проблемах взаимоотношений в семье, которые чаще всего приводят к суицидам, признаках проявления суицидального поведения подростков.

2. Совместные собрания родителей и детей по обсуждению проблем детско-родительских отношений.

3. Психологическое консультирование родителей по вопросам проблем взаимоотношений с детьми.

### ***Рекомендуемые формы профилактической работы с обучающимися***

- Акция «Я выбираю жизнь»
- Воспитательный час «Поиск позитивных путей разрешения конфликтных ситуаций»
- Конкурс сочинений о смысле жизни (например, «Несколько слов о поиске смысла в жизни» или «Классики литературы о смысле жизни»)
- Проблемные мастерские для педагогов, родителей, учащихся «Нормы неконфликтного общения», «Пути получения помощи в ситуации дискомфорта или стресса»
- Тренинговые занятия «Дорога к спасению души»
- Круглый стол «Я в этом мире не один» (по проблеме одиночества личности учащегося в социуме и дома)
- Конференция «Наше духовное богатство»
- Воспитательный час «Экстремальная ситуация. Как себя вести?»
- Психолого-педагогические групповые консультации на темы «Умей владеть собой», «Приемы снятия психологического напряжения», «Экзамен без стресса» и др.
- Кинолекторий на тему «Нравственные ценности» и др.
- Час информирования «10 сентября – Всемирный день предотвращения самоубийств»
- Цикл классных часов (3 занятия) для учащихся 8 – 11 классов «Жизнь прекрасна!»

## **Рекомендуемые формы профилактической работы с родителями**

- Родительский лекторий «Подростковый суицид»
- Информационные листы и памятки для родителей
- Психолого-педагогическое консультирование родителей по вопросам проблемных (конфликтных) взаимоотношений с детьми.
- Психолого-педагогические консультации на темы: «Роль семьи в развитии ребенка», «Семейная атмосфера», «Супружеский конфликт и эмоциональное состояние ребенка», «Детско-родительский конфликт и способы его преодоления», «Семейная жестокость» и т.д.
- Работа с семьей ребёнка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние
- Работа "Телефона доверия"
- Консультации для родителей по определенному графику
- Приглашение родителей и учащихся (по необходимости) на индивидуальные беседы с юристом, педагогом, психологом
- Работа по профилактике отрицательных привычек: курение, токсикомания, наркомания
- Педагогические поручения, например, организация труда в семье, семейного праздника, режима дня ребенка, семейного чтения или написание письма своему ребенку и т.д.
- Педагогические практикумы на следующие темы: «Какой вы родитель», «Как помочь ребенку учиться», «Какой у вас ребенок», «Претензии к моему ребенку» и т.д.

## **Мероприятия по формированию антисуицидальных установок личности**

- Конкурс рисунков «Моя семья»
- Спортивный праздник «Наша дружная семья»

- Игра «Я и мои друзья»
- Литературная конференция «Долг чести»
- Конкурс чтецов «И помнит вся Россия...»
- Конкурс стенгазет «Не навреди»
- Мозговой штурм «Надо ли изменить свое поведение»
- Встреча со священнослужителем «Не убий»
- Дискуссия «Марионетка»
- Беседа «Жизнь – дар Божий»
- Вечер встречи с интересными людьми
- Деловая игра «Мой старт»
- Конкурс рассказов «История моей семьи»
- Конкурс проектов «Мои потомки»
- Литературный вечер «»
- Тренинги «На тропе доверия»
- Игра «Умей сказать «нет»
- Дискуссия «Для чего живет человек?»
- Сочинение «Мои планы»
- Деловая игра «Я через 10 лет»