

Министерство образования Кировской области

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное
учреждение «Центр дистанционного образования детей»

Методические рекомендации

**«Организация дистанционной психолого-
педагогической помощи по диагностике и профилактике
суицидального поведения старшеклассников»**

Региональная инновационная площадка
КОГОАУ ДПО «Институт развития образования Кировской области»

Киров, 2023

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
РАЗДЕЛ 1. ДИАГНОСТИКА	6
1.1. Самодиагностика жизненных смыслов.	6
1.2. Перечень диагностических мероприятий и психологических диагностик или методик для работы педагога-психолога школы.....	10
1.3. Советы по предоставлению информации о результатах диагностики учителям, администрации, родителям и самим учащимся.....	14
РАЗДЕЛ 2. ПРОФИЛАКТИКА	21
2.1. Сценарий родительского собрания, посвященного профилактике суицидальных рисков.....	21
2.2. Перечень ссылок для родителей, где можно получить бесплатную консультацию и что можно почитать.....	35
2.3. Обучающий семинар для педагогов, работающих с подростками.....	38
2.4. Перечень ссылок, где можно получить консультацию и что можно почитать (для педагогов).....	61
2.5. Сценарии тренинга по саморегулированию, самомотивации (для учащихся 10-11 классов).....	62
2.6. Общие рекомендации педагогам и родителям по взаимодействию с учащимся с признаками суицидальной опасности.....	67
2.7. Работа педагога (психолога, учителя, классного руководителя), проводимая с семьей ребенка, совершившего суицидальную попытку.	71
Раздел 3. КОРРЕКЦИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ	78
3.1. Сценарий педагогического совета по факту суицидальной попытки.....	78
3.5. Методики работы психолога с педагогами, в классе которых произошел факт суицидальной попытки.....	93
3.6. Список специалистов, организаций и материалов, к которым можно обратиться (для родителей).....	95
3.7. Памятка для родителей (Для раздаточного материала, для публикации на сайте школы)	97
3.8. Сценарий группового занятия для учеников класса.....	101
3.9. Системная работа школьного педагога-психолога по оказанию психологической помощи в ситуации совершенного суицида.....	115
Список литературы и источников	125

ВВЕДЕНИЕ

Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков в Российской Федерации является одной из главных задач различных служб и ведомств. На фоне демографических проблем в мире вопрос сохранения психического здоровья и жизни подрастающего поколения приобретает особую значимость и социальную направленность.

Психологическое и социальное воздействие самоубийства на членов семьи и общество в целом огромно. Самоубийство одного человека оказывает непосредственное влияние в среднем на шестерых других людей. Если самоубийство происходит в учебном заведении или на рабочем месте, то психологические последствия его сказываются на сотнях людей.

Профилактика суицидального поведения у детей и подростков является системой общих и специальных мероприятий на различных уровнях социальной организации: общегосударственном и правовом, общественном и экономическом, медицинском, педагогическом, социально-психологическом и др.

К условиям успешности профилактической работы можно отнести следующие: комплексность, последовательность, дифференцированность, своевременность. Своевременность приобретает особое значение при работе с подростками. Известный факт: подростковые суициды в большинстве случаев совершаются на высоте аффекта. От внимательного отношения и грамотного реагирования окружающих (родителей, педагогов, сверстников, медицинских работников) зависит, реализует или остановит свой суицидальный план подросток.

С целью повышения компетентности педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций по вопросам профилактики суицидального поведения среди несовершеннолетних разработаны «Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций по проведению

профилактической работы с несовершеннолетними, склонных к суицидальному поведению» (далее — Методические рекомендации).

РАЗДЕЛ 1. ДИАГНОСТИКА

1.1. Самодиагностика жизненных смыслов.

Смысложизненные ориентации или ориентиры (СЖО) – это иерархическая система избирательных связей, которая отражает направление личности, наличие жизненных целей, осмысленность оценок и выборов человека, способность брать ответственность за жизнь и в целом быть удовлетворенным ей. Наличие смысла жизни – это ориентир как для каждого отдельного человека, так и для общества в целом. Это ведущий критерий сформированности личности и показатель того, как человек готов действовать вне зависимости от влияния внешних обстоятельств на планы и жизненные процессы.

Для того, чтобы найти и осознать смысл жизни, важно обозначить именно жизненные ориентиры, которые выстраивают ценностную иерархию, во главе которой встанет осознание собственной ценности и задачи этого воплощения.

Методика Д. А. Леонтьева направлена на определение жизненных смыслов в настоящем, прошлом и будущем. Они помогут человеку в результате найти значимую цель, сделать процесс пребывания в этом мире насыщенным и интересным, повысить удовлетворенность достижениями, которые уже есть у него есть.

САМОДИАГНОСТИКА ЖИЗНЕННЫХ СМЫСЛОВ

Живёте ли Вы так, как хотели бы? Если Вы ответили нет, или даже задумались над ответом, возможно, у Вас проблема с определением своих жизненных ценностей. Правильно расставленные приоритеты делают наши цели более очевидными, помогают избавиться от плохих привычек и принимать правильные решения.

Жизненные ценности — это идеалы, на которые ориентируется человек в своей жизни. Ценности человека не ограничиваются каким-то точным списком — пунктов может быть множество. Но можно выделить основные группы: общечеловеческие, культурные и индивидуальные ценности. Первые две категории тесно связаны с общими представлениями

людей о плохом и хорошем и формируются под воздействием культуры, общества и семьи, в которых человек вырос и воспитывался.

Индивидуальные ценности у каждого человека свои, и их тоже условно можно разделить на категории:

Базовые ценности. Например, свобода или здоровье.

Семейные, когда в приоритете сохранение тёплых отношений с родными и близкими, поиск партнёра и создание своей семьи.

Рабочие ценности предполагают важность личных достижений и профессиональной востребованности, а также статуса в обществе.

Нравственные ценности помогают придерживаться моральных принципов.

Личностные ценности — это потребность в постоянном саморазвитии, как духовном, так и физическом. Например, стремление оставаться в хорошей физической форме тоже можно отнести к жизненным ценностям.

Может показаться, что жизненные ценности очень схожи с целями. Но цель — это фиксированная точка, к которой человек стремится. А жизненные ценности — это постоянные ориентиры, которые помогают двигаться по жизни. Например, в течение года получить «5» по математике — это цель. Вы её достигли и ставите следующую. Но если Вы формулируете своё желание, как «быть успешным в учёбе» — это ценность, которая будет влиять на всю вашу жизнь.

Лучше всего, когда Ваши цели опираются на Ваши ценности. Это позволит Вам стремиться к тому, что действительно сделает Вас счастливым, и избежать бесполезной гонки за ненужным.

Неудовлетворённость жизнью необходима для выживания, утверждают психологи. Чувство беспокойства и негативные мысли обусловлены эволюцией и помогают нам развиваться. Скука, склонность переживать о бывших неудачах и предаваться тревоге существуют для того, чтобы человек не останавливался на достигнутом удовольствии и двигался дальше.

Специалисты говорят: *чувствовать себя периодически несчастным — это нормально.*

Зачем вообще нужны жизненные принципы: чтобы **уметь делать правильный выбор**. Чётко сформулированные ценности — это своего рода компас, который помогает Вам не сбиться с пути в бесконечном ежедневном выборе. Это касается как мелочей, так и глобальных решений. Соглашаться ли на занятия с репетитором, с жёстким графиком обучения? Нет, если Вам важна свобода. Да, если поступление в престижный ВУЗ важнее.

Определение своих индивидуальных ценностей может улучшить качество вашей жизни. Сделать это можно в несколько этапов.

1. Признайте, что Вы ничего не знаете

Когда Вы задаёте себе простые, но важные вопросы вроде «Что важнее всего в жизни?», мозг сразу подкинет Вам наиболее очевидные и общепринятые ответы. Например, «семья», «стабильность» и другие. Освободите своё сознание от этих шаблонов. Представьте, что Вы первоклассник и только пришли в школу, чтобы научиться писать и читать. Для этого этапа важно найти нужное состояние, очистить разум от лишних мыслей и успокоить его. В этом Вам могут помочь дыхательные практики или медитация.

2. Составьте список своих приоритетов

Этот этап можно разделить на дополнительные шаги. Для начала просто выпишите в список все известные Вам жизненные ценности. Готовые списки можно найти и в интернете. Разделите свой список на три столбца: очень важно, просто важно и неважно. Удалите все понятия, попавшие в последнюю категорию. Не пытайтесь на данном этапе «правильно» сформулировать ценности, просто записывайте всё, что делает Вашу жизнь приятнее. Просто кофе по утрам или посиделки с кошкой на коленях — тоже подходит. Вспомните лучшие и худшие моменты в жизни. Что именно вызывало эти положительные эмоции или, наоборот, в какой момент жизни Вы были сильнее всего разочарованы и какая ценность при этом была подавлена.

3. Объедините ценности в группы

Для начала «почистите» список от синонимов и одинаковых понятий. Например, «семья», «брак», «свадьба» означают одно и то же. Оставшиеся разделите по темам. Например: развлечения, будущее, семья...

4. Определите главное понятие в группе

Какая ценность для Вас наиболее важна, например, среди развлечений? Возможность тратить больше денег на хобби? Или достаточно времени для них? А может, жить в месте, где Ваше любимое занятие доступно? Описать приоритет можно несколькими словами, чтобы сохранить контекст.

После этого этапа можно отложить свой список и дать себе отдохнуть. Через время вернуться к нему, отредактировать, добавить что-то или, наоборот, вычеркнуть. Ваш список может быть всё ещё слишком большим. Чтобы его сократить, ответьте себе на несколько вопросов:

Что повышает Вашу самооценку больше всего?

Какие потребности закрывают Ваши увлечения?

Когда Вы чувствуете себя увереннее всего?

Что Вам больше всего нравится в работе?

В итоге у вас должно остаться до 10–12 понятий.

5. Проверьте экологичность своих ценностей.

Соответствуют ли все пункты Вашей личности и Вашим моральным устоям? Это действительно то, что Вы хотите для себя или так думают Ваши родные, может быть, они навязали Вам своё видение? Критическое мышление поможет Вам сделать верные выводы.

6. Оформите свои жизненные ценности

Подберите самые вдохновляющие Вас слова и фразы, опишите предложением, что именно значит для Вас то или иное понятие.

Например, «свобода — иметь возможность и средства перемещаться с места на место по своему желанию».

Описание жизненных ценностей может занять не один день. Не спешите и уделите этому столько времени, сколько необходимо.

А если Вам сложно справиться самостоятельно — можно прибегнуть к помощи психолога или курсам, которые помогают лучше понять себя.

Перед тем, как делать важный выбор, вспоминайте свои ценности и обдумывайте, соответствует ли принимаемое Вами решение Вашим принципам.

Вкусы и предпочтения могут меняться, а жизненные принципы нет. Если сегодня Вам важнее деньги, а завтра – душевный покой, то стоит ещё раз пересмотреть свой список. Не надо переступать через себя. Если какая-то ситуация требует от Вас слишком много усилий и доставляет максимальное неудобство, значит, она противоречит одному из Ваших жизненных принципов и стоит найти другое решение. Если Ваш образ жизни будет постоянно конфликтовать с Вашими базовыми ценностями, то Вы постоянно будете чувствовать разочарование в себе и окружающих, раздражение и злость, что всё «не так», постоянное чувство тревоги и недовольство собой и жизнью в целом.

Чтобы избежать этого или сделать выбор легче, ранжируйте свои ценности. Определите, какие из них для Вас важнее. Стать счастливым гораздо проще, если Вы точно знаете, что именно Вас радует и вдохновляет. **Определив свои ценности, Вы легче примете правильное решение и получите от жизни больше положительных эмоций!**

[Буклет «Самодиагностика жизненных смыслов».](#)

1.2. Перечень диагностических мероприятий и психологических диагностик или методик для работы педагога-психолога школы.

1.2.1 Психологические диагностики и методики для определения степени выраженности суицидальных намерений



Формирование суицидального поведения в детском и подростковом возрасте во многом зависит от некоторых личностных особенностей и социальной ситуации развития. Поэтому основные направления работы:






1. Диагностика личностных особенностей


2. Диагностика социальной среды

Для организации индивидуально ориентированной психологической помощи важно осуществить меры по *раннему выявлению детей и подростков, склонных к совершению аутоагрессивных и суициальных действий.*

Первичными психодиагностическими задачами по выявлению подростков, находящихся в группе риска, является *изучение особенностей поведения, социально-психологического статуса в группе сверстников, самооценки и отношения подростка к собственному будущему.*

№ п/п	Название	Цель	Ссылка/QR-код
1	Данные наблюдений педагогов, сверстников, родителей	Изучить поведение отдельных подростков	Приложение 2
2	Шкала безнадёжности Бека	Измеряет выраженность негативного отношения субъекта к собственному будущему.	https://www.b17.ru/tests/desperatio/ 
3	Шкала депрессии Бека	Установить уровень депрессии, а также определить, насколько она сильна (подростковый вариант с 12 лет)	https://psytests.org/depr/bdiT-run.html 
4	Методика «Сигнал». Иматон	Предназначена для экспресс-диагностики уровня суицидального риска и выявления мотивов для жизни. Используется для подростков с 15 лет.	Обратиться для прохождения диагностики можно в КОГОБУ ЦДОД г. Киров

5	Тест школьной тревожности Филиппа	изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста (10-14 лет)	https://psytests.org/anxiety/phillips-run.html 
6	Диагностика суицидального поведения подростков (Модификация опросника Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности для подросткового возраста)	Методика предназначена для диагностики таких психических состояний как: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.	https://psytests.org/emo/eyespsy.html 
7	Диагностика враждебности (по шкале Кука-Медлей)	Выявление уровня развития цинизма, агрессивности и враждебности подростка	https://psytests.org/confl/cmhs-run.html 
8	Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона (адаптация И.Н. Ишмухаметов)	Диагностика субъективного ощущения одиночества и социальной изоляции человека	https://psytests.org/ipl/uclav3r-run.html 
9	Опросник С.Г. Корчагиной «Одиночество»	Измерение уровня одиночества, переживаемого человеком в данный момент	https://www.b17.ru/tests/767/ 

10	Тест фрустрационной толерантности Розенцвейга.	Позволяет выявлять уровень социальной адаптации; причины неадекватного поведения учащихся по отношению к сверстникам и преподавателям (конфликтность, агрессивность, изоляция); эмоциональные стереотипы реагирования в стрессовых ситуациях. Детский вариант методики предназначен для детей 7-14 лет. Взрослый вариант с 15 лет.	Обратиться для прохождения диагностики можно в КОГОБУ ЦДОД г. Киров
11	Методика «Дерево с человечками» П. Уилсон	Исследования эмоционального состояния детей в период его учебы (с 7 лет)	https://mn-zd.ru/obshhenie-s-detmi/test-derevo-s-chelovechkami-interpretaciya/ 

1.2.2 Анализ педагогом-психологом совокупных данных диагностики

Для удобства анализа рекомендуется построение итогового протокола исследования, содержащего показатели по нескольким методикам. В отдельной графе итогового протокола также целесообразно поставить пометки о поведенческих особенностях подростков, переживающих, по наблюдениям педагогов, родителей, сверстников, трудную жизненную ситуацию (https://disk.yandex.ru/i/C5YOz_POJE9KmQ).

Результатом качественного анализа данных итогового протокола может стать список учащихся, находящихся в группе риска. Будет полезным также обратить внимание на «края» показателей – самые высокие и самые низкие оценки, так как различные их сочетания могут говорить о наличии ситуации риска.

Сразу после составления списка учащихся, находящихся в группе риска, необходимо выделить детей, имеющих угрожающие показатели и предпринять экстренные действия, направленные на обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.

Первоочередные действия специалистов при наличии риска высокой степени для безопасности жизни подростка можно прочитать в разделе [Профилактика](#).

1.3. Советы по предоставлению информации о результатах диагностики учителям, администрации, родителям и самим учащимся.

В области тестирования и психодиагностики разработан свод правил и предписаний, призванных защитить права личности индивидов, подвергаемых диагностированию. Они затрагивают вопросы этики практической работы, поскольку любое психодиагностическое обследование способно нанести моральный ущерб человеку, существенно повлиять на его дальнейшую судьбу. Это в полной мере относится и к детям.

Этические правила и предписания регламентируют многие профессиональные действия психолога, в том числе такие, как получение психодиагностической информации, ее использование, хранение, предоставление различным заинтересованным лицам (например, учителям, родителям, самим учащимся) и т. д. Они адресуются к таким принципам, как «обеспечение тайны личности» (добровольность), «объективность», «конфиденциальность», «психопрофилактическое изложение информации».

Принцип обеспечения тайны личности (добровольности) гласит — человека нельзя подвергать обследованию обманным путем.

Любая методика таит в себе опасность посягательства на тайну личности, поскольку раскрываются некоторые ее особенности. В большей степени это относится к личностным методикам, позволяющим вскрывать эмоциональные и мотивационные особенности, установки и черты характера

индивида таким образом, что он не осознает этого. Диагностика суицидальных рисков не является в этом случае исключением. Они могут обнаружить такие особенности жизни и личности ребенка, о которых учащийся мог и не знать или которые предпочитал скрывать от окружающих. Совершенно очевидно, что если это произойдет, то ему будет нанесен психологический вред, который проявится в разных формах в снижении самооценки, в повышении тревожности вплоть до возникновения депрессивного состояния, во фрустрации и др.

Из всего сказанного вытекает, что от испытуемого нужно получить согласие на участие в обследовании. В том случае, если обследованию подвергаются дети до 16 лет, такое согласие должны дать родители, опекуны или общественные организации, отстаивающие права детей.

Право как детей, так и родителей отказаться от участия в диагностическом обследовании осложняет работу психолога и повышает требования к его квалификации. В первую очередь он должен уметь устанавливать отношения сотрудничества с участниками эксперимента и заинтересованными лицами, демонстрируя свою доброжелательность, уважение и профессиональную компетентность. Кроме того, психолог обязан предоставить ясную и четкую информацию о целях и общем смысле обследования, о том, кто будет иметь доступ к результатам и какие решения могут быть приняты.

Необходимо особо подчеркнуть, что психолог, давая информацию о предполагаемом диагностическом обследовании, не должен заранее показывать образец методики или отдельные ее задания, не должен сообщать, как будут оцениваться ответы, какие индивидуальные особенности будут вскрыты. Например, не следует говорить, что применяемые в обследовании методики направлены на диагностику суицидального поведения. Часто словосочетания «суицидальный риск», «склонность к самоповреждению» пугают детей, вызывают у них излишнее напряжение и тревогу, а многие родители дают им неправильное истолкование. Поэтому и детям, и родителям

в предваряющем объяснении следует сказать, что применяемый тест в общих своих чертах выявляет скорость реакции, аналитические способности, реакции ребенка на раздражители, способность себя контролировать. Как правило, подобные объяснения приводят к согласию большинства на участие в диагностическом обследовании.

В связи с проблемой обеспечения тайны личности рассматриваются конкретные цели, с которыми может проводиться диагностическое обследование. В рамках школьной практики это может быть индивидуальное консультирование, контроль за динамикой психического развития детей с целью коррекции обнаруживаемых отклонений, экспертиза в интересах школы.

При индивидуальном консультировании, когда сам учащийся обращается к психологу с просьбой провести с ним диагностический эксперимент, проблема тайны личности снимается, так как он сам добровольно посвящает психолога в эту тайну, поскольку ожидает помощи от него и ради этого хочет раскрыть о себе все, что для этого необходимо. Но даже в этих условиях учащийся должен быть предупрежден о том, что в ходе диагностирования он может получить такую информацию о себе, о которой не подозревал или в которой не отдавал себе отчета. Все сказанное относится и к тем случаям, когда за помощью к психологу обращаются родители.

Диагностическое обследование с целью контроля за суицидальным поведением детей и оказания своевременной коррекционно-развивающей помощи в общих своих чертах ориентировано на самого ребенка, ему во благо. Однако в этом случае происходит определенное посягательство на тайну личности, поскольку ребенок подвергается тестированию не по своей инициативе. Психолог должен уметь донести до понимания ребенка и родителей полезность и перспективность такой работы и получить их согласие.

Если диагностика проводится с целью экспертизы, психолог не имеет права использовать диагностические результаты в интересах учреждения,

если клиент не даст своего согласия на это. Но согласие должно быть осознанным, полученным при условии, что диагностируемый осведомлен о цели и способах употребления диагностических результатов (информированное согласие по терминологии, принятой в Этических стандартах практических психологов).

Принцип, касающийся объективности, гласит: диагностическое об-следование должно быть беспристрастным.

Недопустимо проявление симпатии или антипатии по отношению к отдельным лицам. В процессе эксперимента и в процессе предоставления результатов обследования отношение психолога к обследуемым должно быть корректным и доброжелательно-нейтральным. Недопустимы проявления раздражения, гнева со стороны психолога. Тактичность и терпимость — вот те качества, которые профессионально необходимы психологу.

Принцип конфиденциальности касается доступа к информации, получаемой в процессе диагностического обследования заинтересованных лиц. Информация должна быть доступна только тем лицам, для кого она изначально предназначалась и о ком был предупрежден испытуемый.

В рамках школьной практики к таким лицам обычно относятся сам учащийся, родители, учителя.

Психологи признают безусловное право индивида иметь доступ к результатам своего обследования. Это обратная связь, и она является важным и эффективным инструментом в познании самого себя.

Родители несовершеннолетних детей также имеют право на получение диагностических результатов своего ребенка. Такая информация иногда проясняет те или иные проблемы ребенка и потому необходима родителям.

Что касается учителя, психолог передает ему диагностическую информацию в том случае, если учитель в ней заинтересован. Если он не запрашивает информацию о ребенке, а психолог опасается, что эта

информация приведет к ухудшению положения ученика в классе, то психолог имеет право вообще не сообщать ее учителю.

Трудности возникают, когда диагностические результаты, уже полученные кем-либо, затем запрашиваются посторонними людьми. Например, наниматель или колледж, в который намерен поступить ученик, просит предоставить данные диагностического обследования, проведенного в школе. В таких случаях требуется дополнительно получить согласие индивида на передачу данных.

Таким образом, для всех лиц, не оговоренных заранее с обследуемым, его родителями или представляющими его лицами, доступ к информации должен быть закрыт. Психолог отвечает за неразглашение информации об индивиде и делает это ради благополучия, психического и физического здоровья ребенка.

Принцип, касающийся психопрофилактического изложения диагностических результатов, подразумевает такой способ их предъявления, который не наносит вреда самооценке испытуемого и не имеет других нежелательных последствий (например, в виде негативных реакций родителей или учителей).

Предъявляя результаты обследования родителям или учителям, психолог в первую очередь должен думать о том, чтобы положение ребенка в семье или школе не ухудшилось. Он должен преподносить свою информацию в форме, снижающей риск обострения отношений между ребенком и значимыми взрослыми. При этом психолог также не должен задевать чувства родителей или профессиональные амбиции учителей. У всех заинтересованных лиц (у учащихся, родителей, учителей) должно быть ясное понимание того, что выявленные у ребенка особенности могут носить временный характер, поскольку они поддаются коррекции, изменению.

Информация о полученных результатах должна предъявляться всем заинтересованным лицам по следующей схеме:

сначала упор делается на позитивных сторонах жизни ребенка; это демонстрируется на конкретных примерах выполнения заданий теста;

далее рассматриваются проблемные зоны жизни ребенка, высказываются гипотезы относительно причин их возникновения, обсуждаются меры, которые могут эти пробелы ликвидировать, и степень участия в этом психолога, учителя, родителей.

Согласие на психологическое сопровождение учащегося школы

Директору (название учреждения)
ФИО директора

от _____
ФИО родителя (законного представителя)

заявление.

Я, _____
ФИО родителя (законного представителя)
СОГЛАСЕН (-СНА) / ОТКАЗЫВАЮСЬ на психолого-педагогическое
сопровождение моего ребенка _____

(ФИО ребенка, класс)

Психолого-педагогическое сопровождение ребенка включает в себя:

- психологическую диагностику;
- при необходимости индивидуальные занятия;
- консультирование родителей (по желанию);
- психологическое просвещение.

Педагог-психолог обязуется:

- предоставлять информацию о результатах психологического обследования ребенка при обращении родителей (законных представителей);
- не разглашать личную информацию, полученную в процессе индивидуальной беседы с ребенком и его родителями (законными представителями).

Родители (законные представители) имеют право:

- обратиться к психологу школы по интересующему вопросу;
- отказаться от психолого-педагогического сопровождения ребенка (или отдельных его компонентов, указанных выше), предоставив психологу школы заявление об отказе на имя директора школы.

« _____ » _____ 20__ г.

Подпись: _____ Расшифровка подписи: _____

РАЗДЕЛ 2. ПРОФИЛАКТИКА

2.1. Сценарий родительского собрания, посвященного профилактике суицидальных рисков.

СЦЕНАРИЙ

Родительского собрания в классе, где учащийся совершил попытку суицида (незавершенный суицид). Проводит педагог-психолог

Сопровождение - презентация (https://disk.yandex.ru/d/_GUsjkR2NqtSPg)

СЛАЙД 1

Добрый день, уважаемые родители! Поводом для нашей встречи послужило тяжелое для всех нас, но, к счастью, не горестное событие. В нашем классе ученик совершил попытку суицида, то есть решил закончить свою жизнь самоубийством. Попытка не удалась, это главное. Я собрала вас здесь, чтобы поговорить о том, как важно сейчас находится рядом со своими детьми и помогать им пережить собственные эмоции, связанные с этим событием.

СЛАЙД 2

Самое главное для нас – это то, что ребёнок остался ЖИВ! Значит, всё ещё можно исправить.

В жизни каждого из нас были трудные ситуации, в которых мы принимали не простые решения и не всегда правильные. Мы все совершаем ошибки, в независимости от возраста.

Усложняющиеся условия жизни в современном мире, неустойчивость и иногда непредсказуемость социальных процессов все чаще заставляют человека преодолевать жизненные трудности. Трудная жизненная ситуация всегда характеризуется несоответствием между тем, что человек хочет (сделать, достичь), и тем, что он может, оказавшись в данных обстоятельствах и располагая имеющимися у него возможностями. Мы с вами отличаемся только тем, как мы на них реагируем. Такие ситуации вызывают в организме человека три, обусловленные эволюцией, поведенческие реакции: БЕЙ, ЗАМРИ, БЕГИ. Соответственно, каждый принимает одно из трех решений.

Реакция активной обороны (БЕЙ): обвинить в случившемся ребёнка, классного руководителя, одноклассников, администрацию школы, кого-то из партнёров в семье (мужа или жену) и т.п.

Реакция страха, ступора (ЗАМРИ): мозг отказывается воспринимать негативную информацию – «этого просто не может быть». Организм блокирует все возможные действия, то есть человек замирает, бездействует, отмалчивается, избегает общения, не может говорить и действовать.

Реакция избегания «болезненной, пугающей» ситуации» (БЕГИ) может, например, подтолкнуть человека к психосоматическим реакциям – «Я болен, не могу помочь ребёнку, пусть это сделает кто-то другой». Человек может постоянно откладывать поиск решения трудной жизненной ситуации, «Я подумаю об этом завтра, вдруг само рассосётся».

Подросток с его формирующейся психикой очень чувствителен к встречающимся на его пути жизненным ситуациям. Наиболее сильное влияние на подростка оказывают трудные, кризисные ситуации; пытаясь самостоятельно справиться с тревожащими его ситуациями, подросток приобретает опыт их преодоления. При этом он ищет человека или группу людей, способных оказать поддержку, ищет деятельность, приносящую положительные эмоции и повышающую самооценку. К сожалению, результаты этих поисков часто оказываются неконструктивными. Например, подростку обычно легче приобрести авторитет среди дворовой компании, чем в спортивной, танцевальной и т.п. секции, где требуются регулярные дополнительные усилия, проявление силы воли и определенные усилия для достижения желаемого статуса в группе. Неудачный опыт преодоления подростком трудных жизненных ситуаций может повлечь неудовлетворенность, чувство неуверенности, озлобленность, агрессивность, негативизм, неверие в свое успешное будущее. Любая из формирующихся при этом защитных реакций: уход в себя, стремление избежать неприятностей или открытая агрессия, оказывается неблагоприятной для развития личности подростка.

Проанализируйте варианты защитных реакций, какой из них, более других проявляется у Вас чаще? У Вашего ребенка?

Я вас приглашаю к конструктивному диалогу, как взрослых ответственных людей. Помощь каждому ребёнку будет осуществляться на разных уровнях, Вы не останетесь в одиночестве.

СЛАЙД 3

Проблема суицида не нова. Многие десятилетия ученые – врачи, педагоги, психологи – ломают головы, почему молодые, полные сил ребята принимают решение уйти из жизни. В нашей Кировской области такие случаи с пугающей быстротой увеличиваются. За 2022 год количество суицидов детей увеличилось в два раза, по числу случаев на 10 тыс. детского населения область вышла на первое место в Приволжском федеральном округе.

Давайте задумаемся, что чувствует ребёнок, идя на крайние меры? Скорее всего, он не видит выхода из создавшейся ситуации, в которой обычно не 1 или 2 проблемных момента, а 5 и больше. Ребёнок не может обратиться за помощью или его никто не слышит, ему в голову приходит данный способ ухода от душевной боли и переживаний. Нам, взрослым, надо чётко понимать: ребёнок жив, это очень хорошо, но ещё ничего не закончилось. Попытка уйти из жизни может повториться, если не будут решены проблемы, которые его на это толкнули.

Опросы подростков показали, что семья и отношения в семье занимают более 50% «стрессогенности» подростковой жизни. К положительным событиям своей жизни подростки относят: улучшение финансового состояния семьи, уменьшение количества ссор с родителями, получение работы папой или мамой, покупку недвижимости, семейную поездку, а также улучшение взаимоотношений со сверстниками, братьями и сестрами. К числу отрицательных событий относится увеличение количества ссор с родителями, ухудшение финансового состояния семьи, развод родителей, повторный брак отца/матери, а также ухудшение взаимоотношений со сверстниками, братьями и сестрами. Те же исследования указывают на подавляющее влияние характера

детско-родительских отношений при возникновении депрессивных состояний у подростков.

В ситуации хронического стресса, негативного эмоционального климата в семье, при отсутствии позитивного опыта решения стрессовых ситуаций, суицидальное поведение может закрепляться как способ хотя бы временного (либо очень быстрого) разрешения семейных и личных проблем.

СЛАЙД 4

Часто родители теряются и не знают, к кому обратиться за помощью. Перед вами на экране разграничение запросов и специалистов по их разрешению.

В случае возникновения жизненных трудностей, которые проживаются обычно бурно и скоротечно, имеет смысл обратиться к психологу, чтобы не дать перерасти трудностям в хроническую форму проблемы. В последующем, тогда придётся обращаться за помощью уже к психиатру.

Именно к психиатру необходимо будет обратиться за медикаментозным лечением, в случае физиологических изменений в организме ребёнка, связанных с употреблением психоактивных веществ, а также тяжёлых нарушений в психике ребёнка, отражающих длительное разрушительное воздействие на центральную нервную систему.

Определив сущность жизненных трудностей, с которыми пришлось столкнуться ребёнку, вы выбираете специалистов. Это ваша зона ответственности.

СЛАЙД 5

В это время школа тоже работает над созданием условий для эмоционального оздоровления ребёнка. Попытка одного ребёнка или подростка уйти из жизни накладывает отпечаток на жизни педагогов и обучающихся. Информация распространяется очень быстро, и реакция у всех будет разная. Если в школе есть психолог, то проводится психологический дебрифинг, как форма снятия острого стрессового состояния. Это такая форма обратной связи, где каждый может высказаться о том, что чувствует в связи со

сложившейся ситуацией. После дебрифинга проводятся индивидуальные психологические консультации с детьми, наиболее остро воспринявшими суицидальную попытку. Кому-то может понадобиться и медико-социальная реабилитация. В зону ответственности школы также входит проведение классных часов, направленных на формирование позитивного мышления и конструктивному решению конфликтов, возникающих в семье и в школе. С этой же целью проводятся родительские собрания, школьные акции и т.п.

СЛАЙД 6

Для того, чтобы предпринимать какие-либо действия, родителям нужно ответить на ряд вопросов, которые возникают при самооценке условий, которые могли повлиять на решение ребёнка уйти из жизни. Эти вопросы вы видите на слайде.

СЛАЙД 7

Каждый вопрос невольно рождает эмоцию. Очень важно отслеживать и понимать, какие именно эмоции сейчас человеком руководят. Тогда мы сможем влиять на них: снижать тревогу, избавляться от страха, осознавать вину и ответственность, контролировать гнев или панику.

СЛАЙД 8

Общепринятым считается, что на суицидальное поведение ребёнка, в большинстве случаев, влияет характер семейных взаимоотношений. И негативную роль здесь оказывает неучастие в жизни ребёнка, формальность отношений и отстранённость родителей. Даже если вы сейчас не видите данных факторов в своей семье, нельзя не учитывать тот факт, что ребёнок может иначе воспринимать ситуацию. Возможно, ему не хватает, недостаточно вашего участия в его жизни, доверительных и тёплых отношений.

СЛАЙД 9

Часто родители, выслушав от психолога, как тяжело ребёнку проживать подростковый возраст, стараются оградить своё чадо от всех возможных стрессовых факторов, хотя бы в семье. Давайте задумаемся, если поместить

ребёнка в максимально комфортные условия в семье, научат ли они его стрессоустойчивости? Представьте, что родители выполняют все просьбы ребёнка, занимаются только им, откладывают свои дела, проводят много времени с ребёнком. Что дальше? Возможно ли привить ребёнку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями, научить самостоятельно справляться со стрессом? Навыки противостояния стрессам можно освоить так же, как и правила дорожного движения.

СЛАЙД 10

Достаточно ли строгого контроля и регулирования поведения подростка, после неудавшейся попытки свести счёты с жизнью? Не принимая самостоятельных решений, сможет ли ребёнок выжить во взрослом состоянии, адаптироваться в служебном коллективе, создать собственную семью?

Ответственность за свою собственную жизнь несёт каждый взрослый человек самостоятельно. И только ребёнку необходимо разделение ответственности со взрослыми.

СЛАЙД 11

Семье, совместно с ребёнком, необходимо будет пройти этапы психологического взросления.

На 1 этапе – освободиться от разрушающих эмоций, перестать искать виновного, взять на себя ответственность за произошедшее.

Нужно стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком. Что хочет подросток в будущем, как он видит свою жизнь? Чего бы он хотел добиться? Рассказывайте о своих переживаниях, мыслях, честные истории из жизни, в т. ч. и о преодолении вами и знакомыми трудных, казавшихся неразрешимыми жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить подростка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете,

как ему сейчас трудно. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом быстрее.

На 2 этапе – понять, принять ситуацию и воссоединить всех членов семьи для преодоления трудной жизненной ситуации.

Не препятствуйте подростку в принятии самостоятельных решений (не влияющих на жизнь и здоровье его и других людей). Научите ребенка следующему: прежде чем принять любое решение, надо просчитать последствия своих действий и меру ответственности, которую он готов взять на себя за реализацию этого решения. Постарайтесь задавать открытые вопросы, которые требуют от ребенка подумать и ответить, не ограничиваясь односложным «да» или «нет» (например: «Какие «за» и «против» этого решения?», «На что это больше всего повлияет?», «Что подсказывает твоя интуиция?»).

На 3 этапе – активизировать ресурсы семьи: внутренние и внешние.

Внутренние ресурсы семьи – это опыт проживания трудных жизненных ситуаций каждым членом семьи, которым они могут поделиться в беседе.

Внешние ресурсы – это приглашение специалиста, обладающего знаниями и возможностями, которых в семье нет.

Здесь каждая семья принимает решение самостоятельно, воспользуется ли она внешними ресурсами или будет преодолевать ситуацию за счёт внутренних ресурсов.

СЛАЙД 12

И в том и другом случае будут действовать этапы проработки суицидального кризиса:

1 этап – определить, что послужило причинами возникновения суицидального кризиса. Будьте готовы, что это будет не одна и не две, а гораздо больше причин.

2 этап – принятие ситуации. Да, это произошло, этого уже не изменить.

Сейчас нужно успокоиться. Возможно, овладеть техниками релаксации, медитации. Чтобы у вас были силы преодолевать кризис. Самое главное, ребёнок жив.

3 этап – проработка отрицательных эмоций. Отрицательные эмоции нас разрушают в том случае, если мы позволяем им в нас задерживаться. Существуют множество способов, как безопасно для себя и окружающих от них избавиться.

Научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто подростку сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой подросток будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от негативных мыслей. Часто подростки с этой целью используют интернет. И здесь ваша задача – научить безопасному общению с виртуальными собеседниками.

4 этап – активация стратегий преодоления трудностей. Наверняка, трудные жизненные ситуации, возможно даже подобные тем, что сложились у ребёнка, были и у вас. Поделитесь с ребёнком своими чувствами и своей стратегией преодоления ситуации. Ведь она у вас была успешная, раз вы существуете. Полезно бывает напомнить ребёнку его прошлые ситуации, которые когда-то казались ему трудными, но были успешно преодолены. Это даст ему уверенность в том, что все жизненные трудности возможно преодолеть. Вслед за чёрной полосой всегда следует белая. Таков закон жизни!

5 этап – поиск ресурсов и обучение навыкам самопомощи. Мы с вами обсудили, что существуют ресурсы внутренние и внешние. И здесь детская стратегия помощи будет аналогична вашей взрослой. Для обретения внутренних ресурсов нужно научиться управлять своими эмоциями и контролировать своё поведение. Для поиска внешних ресурсов нужно учиться

общаться с другими людьми, т.е. овладеть коммуникативными умениями. И в том, и в другом случае первыми на помощь приходят психологи.

СЛАЙД 13

Почему именно в подростковом возрасте дети принимают такие противоестественные решения, как уйти из жизни, которую они, собственно, ещё и не видели. Психологи утверждают, что причиной этому может быть так называемая социальная тревожность. Подростки очень болезненно воспринимают информацию о том, какими их видят, какие качества характера им приписывают. В силу своих психологических особенностей, подростки отрицают всё, что им предлагает общество. Они абсолютно уверены, что их точка зрения единственно верная, а взрослые безнадежно устарели со своими нормами и правилами.

СЛАЙД 14

Именно социальная тревожность подталкивает подростков к предпочтению социальных сетей, где они могут, избегая непосредственного контакта, высказывать свою точку зрения или поддерживать чужую, но соответствующую его идеалам. В данной ситуации, когда живого общения не складывается, тренировки навыков общения не происходит, у подростка нарастает чувство дискомфорта и тревоги, если вдруг ему необходимо бывает вступить в диалог с реальным собеседником, а не виртуальным. Последствия этого плачевны: не формируется терпимость к тревожным событиям, не проверяются надуманные опасения. Не получается изменять своё поведение. Вспомните, как говорили наши бабушки: «не так страшен чёрт, как его малюют». А в социальных сетях в интернет-пространстве очень много «малюют» именно негативной информации, тем самым затягивая подростка в депрессивное состояние и ослабляя внутренние ресурсы. А обратиться за помощью, получается, он не умеет, внешние ресурсы не использует. Проблема растёт и множится. Часто родители её просто не замечают или не хотят замечать.

СЛАЙД 15

Что делать? Обратимся к народной мудрости: «клин клином вышибают». Интернет – это источник не только опасности, но и помощи. Существуют компьютеризованные программы тренингов социальных и коммуникативных навыков.

СЛАЙД 16

Существует база служб и ресурсов, помогающих в проблеме суицидального поведения подростков.

Информацию можно найти на сайтах образовательных организаций, библиотек, храмов и т.п.

СЛАЙД 17

Есть крупнейший сайт на постсоветском пространстве «Победишь» по содействию в предотвращении суицида. Можно получить консультацию как от психолога, так и от психиатра и священника.

СЛАЙД 18

На сайте можно увидеть истории реальных людей, можно пообщаться с людьми, которые уже преодолели подобные кризисы. Информация, размещаемая на сайте, контролируется. Можно найти информацию о дружественных сайтах.

СЛАЙД 19

Все специалисты сходятся в одном. Если в вашей семье кто-то решился на попытку уйти из жизни, значит в семье что-то не так. Родительская позиция «мною пытаются манипулировать, как бы мне не потрепали нервы, ах, какая я бедная, сколько у меня неприятностей от этого неблагодарного ребенка!» характерна для неблагополучных в психологическом отношении семей. Если мама слишком сосредоточена на своих переживаниях, на своей боли, конечно, она не увидит боль ребенка. Бывают внешне очень благополучные семьи, но в ней не слышат друг друга, там «холодно» и небезопасно. Прежде чем приниматься за ребёнка, надо «лечить» семью. Поэтому психологи утверждают: прежде всего, родители, занимайтесь своими душевными

проблемами! В счастливой семье все члены семьи счастливы, там нет места суициду.

СЛАЙД 20

Чем могут родители ещё помочь своему ребёнку?

Чтобы не допустить повторения суицидальной попытки, можно совместно с ребёнком продумать план безопасности.

Во-первых, оценить сигналы, которые предупреждают об усилении депрессии по 10-бальной шкале. Тревога, раздражительность, апатия, отсутствие аппетита, гнев и т.п. То есть те проявления, которые предшествовали принятию решения уйти из жизни. Критическое количество баллов, по оценке ребёнка. Это может быть и 3, и 9 баллов, в зависимости от чувствительности ребёнка.

Во-вторых, «зная врага в лицо», легче ему противостоять. Гнев, раздражительность можно побороть физической активностью. Тревогу унять способами релаксации, правильного дыхания, медитации, аутотренинга. Апатию и отсутствие аппетита преодолеть яркими красками и необычными материалами арт-терапии (рисовании, лепке и т.п.).

В-третьих, знать, к кому можно обратиться для открытого обсуждения своего состояния без сообщения им деталей происходящего. В этом списке могут находиться близкие друзья, родители, сосед, педагог, психолог и т.п.

В-четвертых, у ребёнка всегда под рукой должна быть информация с контактами (телефонами), куда он может обратиться, если ситуация будет выходить из-под контроля. Это может быть памятка из школы, из больницы и т.д.

В-пятых, начинает вступать в «бой» план переключения – отказ от установки на уход из жизни. В этом может помочь самодиагностика жизненных ценностей. Что будет, если это произойдёт? Что будет, если это НЕ произойдёт? Что не будет, если это произойдёт? Что не будет, если это не произойдёт?

СЛАЙД 21

Наполнить душу теплом и отодвинуть разрушительные мысли может помочь так называемый «комплект надежды», в который входят фотографии близких, письма, подарки друзей, стихи, музыкальные диски, листочки с молитвами. Перебирая ценные для него предметы, подросток сможет в минуту отчаяния пополнить свой внутренний ресурс энергией, почерпнуть силы для преодоления душевного кризиса.

СЛАЙД 22

Для поддержания внутренней энергии ребёнку будет необходима помощь самых близких ему людей – родителей. Ни один психиатр, ни один психолог не может помочь быстрее и эффективнее, чем вы сами.

Как общаться, чтобы слышать друг друга? Как восстановить утраченное доверие? Рекомендации на экране.

Нет необходимости говорить много, иногда можно вообще обойтись без слов. Просто побудьте рядом и выслушайте рассказ о том, что чувствует ребенок, в чем он сейчас нуждается, как он видит свое будущее.

Вместо общих фраз лучше сказать: «Ты не одинок. Я готов внимательно тебя выслушать и помочь тебе» или «Возможно, я не способен до конца понять твои чувства, но я твердо знаю, что готов сделать все возможное, чтобы помочь тебе», «Я ни в коем случае не хочу потерять тебя, давай попробуем вместе справиться».

СЛАЙД 23

Чтобы помочь ребёнку, нужно овладеть техниками поддержания энергии и жизненных сил. Вот некоторые из них.

Самое простое и эффективное в преодолении разрушительных эмоций – это *контроль дыхания*.

Когда вы сильно переживаете или взволнованы, у вас изменяется частота дыхания. Дыхание становится неровным, поверхностным. Вы можете почувствовать, что вам не хватает воздуха. Контролируйте свое дыхание: замедляйте его, используя нижнюю часть легких (дыши животом), и

сконцентрируйтесь, выдыхая весь воздух. Медленно выдохните воздух, а затем спокойно сделайте вдох. Сделайте это несколько раз.

Снять мышечное напряжение можно сначала его усилив, а потом расслабив все мышцы тела.

Также для расслабления эффективно психологическое погружение себя в максимально комфортное и приятное для вас место.

СЛАЙД 24

Техника снижения тревоги и страха научит вас задавать правильные вопросы, оценивать ситуацию и продумывать план действий. Для этого план должен быть максимально заполнен действиями в хронологическом порядке.

СЛАЙД 25

Если вы обладаете развитым воображением, вам может помочь техника «Янтарный шар». Спрятав себя в энергетическом коконе, вы сможете защититься от негативных взглядов, мыслей, слов. Если с воображением не просто, можно подключить визуальный образ – нарисуйте себя в янтарном шаре. Образ янтарного шара можно заменить на любой другой образ, несущий в себе для вас большую защиту. Например, кирпичная стена, подземный бункер и т.п.

СЛАЙД 26

Что должно вас в беседе с ребёнком насторожить? Если ребёнок не находит себе места, говорит, что у него есть план по уходу из жизни, если хочет уединиться. Или наоборот, вдруг резко успокаивается, становится радостным. Это может служить сигналом о том, что он для себя всё уже решил и ждёт только удобного момента, успокоив вас мнимым спокойствием.

СЛАЙД 27

Попробуйте разговорить ребёнка. Задайте ему следующие вопросы:

- Тебе сейчас плохо?
- Нужна ли помощь другого человека?
- Могу ли я пригласить кого-либо из твоих друзей?
- Я могу вызвать врача?

- Ты можешь поговорить со мной, через некоторое время?
- За это время ты не станешь причинять себе вред?

Если разговорить не удаётся, возможно, нужно уже звонить в службу скорой помощи, чтобы сохранить жизнь своему ребёнку. Такое решение принять бывает нелегко. Но иногда только медикаментозная помощь может остановить ребёнка. Это может говорить о том, что психика повреждена гораздо в большей степени, чем вы подразумевали. И должен пройти долгий и мучительный путь восстановления. К этому тоже нужно быть готовыми.

СЛАЙД 28

На экране вы видите адреса и телефоны, куда вы можете обратиться в кризисной ситуации. Это Всероссийский номер Детского телефона доверия и номера телефонов в Кировской области. Почти в каждом районе в больнице имеется психиатр или клинический психолог, которые смогут помочь вам и вашему ребёнку.

СЛАЙД 29

На данном слайде вы видите номера телефонов для получения специализированной консультативной помощи.

СЛАЙД 30

Уважаемые родители, помните, вы можете помочь своему ребёнку, если будете внимательны к состоянию своего ребёнка и проявите искреннюю активную заинтересованность в его жизни.

Спасибо за внимание!

2.2. Перечень ссылок для родителей, где можно получить бесплатную консультацию и что можно почитать.

Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно) 8-800-2000-122

Телефон доверия в городе Кирове (8332) 33-22-33 (бесплатно, с 08.00 часов до 20.00 часов)

- Фонд поддержки детей находящихся в трудной жизненной ситуации. Сайт «Я – родитель!»» <http://www.ya-roditel.ru/>

- Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации <http://fond-detyam.ru>

КОГБУЗ «Детский клинический консультативно-диагностический центр», г.Киров, ул. Красноармейская, д.43 – клинический психолог Лозовская Елена Анатольевна, приём детей до 15 лет с родителями, прием в рабочие дни с 16.30 до 19.00, запись по телефонам (8332) 67-35-23, 37-01-47.

Педагоги-психологи КОГАУСО «Кировский центр социальной помощи семье и детям», г.Киров, ул. К.Либкнехта,107 и ул. Тимирязева, д.8.

Приём в рабочие дни с 08.00 до 17.00, запись по телефону 8-8332-33-23-00.

(8332) 55-70-02 - телефон психиатрической службы доверия для лиц, находящихся в острых кризисных ситуациях (в рабочие дни с 19.00 часов до 07.30 часов, в выходные и праздничные дни круглосуточно)

Специалисты детской психиатрической службы КОГБУЗ «Кировская областная клиническая психиатрическая больница им академика В.М. Бехтерева»:

детский врач-психиатр (пос. Ганино (остановка «Больница им. Бехтерева»), указатель «Диспансерное отделение» (запись на приём по телефону 55-70-93 – приём детей до 15 лет с родителями);

подростковый врач-психиатр, указатель «Диспансерное отделение» (запись на приём по телефонам: (8332)55-70-90, 55-70-91 – приём детей в возрасте старше 15 лет до 18 лет, приём возможен без родителей);

психотерапевт, указатель «Диспансерное отделение» (запись на приём по телефону (8332)55-70-63).

КОГАУ ДПО ИРО Кировской области

<https://kirovipk.ru/about/struktura/czentr-vospitaniya-i-psihologii/psihologicheskaya-sluzhba-v-sisteme-obshhego-obrazovaniya-i-srednego-professionalnogo-obrazovaniya-kirovskoj-oblasti/>

Литература

1. КНИГИ, помогающие жить

<https://cloud.mail.ru/public/AnC1/BdXSr2Bh4>

2. Голант. Если тот, кого вы любите в депрессии

<https://cloud.mail.ru/public/SNRW/ZeBWCrPEb>

3. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства подростков. Руководство для подростков

<https://cloud.mail.ru/public/HwDM/AvAPx7rBQ>

4. М.Литвак. Как преодолеть острое горе

<https://cloud.mail.ru/public/yAH4/ox5ddst2U>

5. Памятка для родителей в кризисных ситуациях

<https://cloud.mail.ru/public/WxvE/JVoroqKiL>

6. Рекомендации родителям после попытки суицида

<https://cloud.mail.ru/public/6J5p/JtgzzQUH9>

7. Что нужно знать родителям о подростковых суицидах

<https://cloud.mail.ru/public/quX7/4QwjCR4qr>

8. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток

<https://cloud.mail.ru/public/HrfF/ec39K11AQ>

9. Черепанова Е. Психологический стресс. Помоги себе и своему ребёнку.

<https://cloud.mail.ru/public/EVLu/6mbsd2pK7>

10. Интернет-ресурсы в работе с суицидальным поведением

<https://cloud.mail.ru/public/egxV/uhGjidyWQ>

2.3. Обучающий семинар для педагогов, работающих с подростками.

Семинар для педагогов образовательных учреждений

«Суицид или крик души»

Цель мероприятия: Знакомство участников семинара с понятием «суицид» и «селфхарм»; выявление особенностей проявления суицидального поведения среди подростков; выработка рекомендаций по взаимодействию с суицидальным поведением и осуществлению профилактической работы; формирование психологической готовности участников семинара к работе с подростками 10–17 лет группы суицидального риска.

Задачи:

1. Информировать педагогов о существовании проблемы подросткового суицида и селфхарма.
2. Сформировать понятие о подростковом суициде, селфхарме, их видах, причинах, признаках готовящегося самоубийства или самоповреждения.
3. Рассмотреть меры профилактики по предупреждению подросткового суицида и селфхарма.

Форма проведения: семинар.

Время проведения: 60 мин.

Оборудование: компьютер, проектор для демонстрации презентации.

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 образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого учащегося.

Суицид — психологическое явление и, чтобы понять его, нужно понять душевное состояние человека, который решил покончить с собой. Самоубийство совершается в особую, исключительную минуту жизни, когда

черные волны заливают душу и теряется всякий луч надежды. Психология самоубийства есть, прежде всего, психология безнадежности. Когда есть надежда, можно перенести самые страшные испытания и мучения, потеря надежды склоняет к самоубийству. В жизни человека есть опасные периоды, когда над ним сгущается тьма. Если человеку удастся вырваться из нее, то он спасен. Вот почему в иные минуты так важны бывают понимание и помощь. Может спасти сказанное слово или даже взгляд, дающий почувствовать, что человек этот не один на белом свете, который стал для него черным. Психология самоубийства есть психология замыкания человека в самом себе, в своей собственной тьме.

Сегодня мы с вами попробуем разобраться в основных причинах, побуждающих пойти детей на такой страшный и отчаянный шаг, как самоубийство и подумать, что мы вместе сможем сделать для предотвращения трагедий.

Суицид – акт самоубийства с фатальным исходом. Самоубийство есть результат сознательных действий со стороны определенного человека, полностью осознающего или ожидающего летального исхода.

Суицидальная попытка (синонимы: парасуицид, незавершенный суицид, умышленное самоповреждение и др.) – это любое умышленное действие по причинению себе вреда, которое по той или иной причине не привело к смертельному исходу.

Суицидальное поведение – аутоагрессивное поведение, проявляющееся в виде фантазий, мыслей, представлений или действий, направленных на самоповреждение или самоуничтожение и по крайней мере в минимальной степени мотивируемых явными или скрытыми интенциями к смерти. Иными словами, *Суицидальное поведение* – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Суицидальное поведение у детей и подростков может нести в себе как черты «манипулятивности», так и выраженные интенции к смерти. Как

правило, суицидальный акт или намерения одновременно обусловлены противоречивыми мотивациями: с одной стороны – «воздействие на значимых других», попытка изменить ситуацию или «наказать» обидчика, с другой стороны – избежать психологической боли, обиды, стыда и пр. с помощью самоповреждения или смерти.

Психологический смысл суицида – отреагирование аффекта, снятие эмоционального напряжения, уход от той ситуации, в которой человек находится.

Исследования показывают, что большинство подростков воспринимают суицид, как способ решения различных проблем, а не как средство разрушения собственной жизни. Лишь в 10% случаев суицидального поведения подростки действительно желают «свести счеты с жизнью», а в 90% случаев – обратить на себя внимание.

Виды суицидального поведения:

- **Суицидальное поведение с выраженными интенциями к смерти (Истинный суицид).** В этом случае молодые люди четко осознают все последствия своего решения. Они тщательно продумывают свои действия, желая достичь гарантированного результата. В случае просчетов попытка повторяется через определенный промежуток времени.

- **Аффективное суицидальное поведение. (Чувственный (аффективный) суицид).** Подобные акты суицида совершаются в состоянии аффекта, что выражается сильными переживаниями. В случае неудачи действие вряд ли повторится снова, поскольку снижение остроты эмоций способствуют переменам в поведенческой модели.

- **Демонстративно–шантажное поведение.** С помощью подобных поступков подросток хочет привлечь внимание окружающих к собственным проблемам. В этой ситуации подросток не желает уйти из жизни, а использует суицид в качестве инструмента манипуляции. Повторяются многократно, иногда попытка может закончиться истинным суицидом.

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

Что нужно знать о суициде?

- Суицид можно предотвратить.
- Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде.

На самом же деле, разговаривая с подростком о суициде, мы вовсе не подталкиваем его суицид совершить. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не дает им покоя.

- Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезны.
- Самоубийство может совершить каждый.

На что стоит обращать внимание:

Признаки (индикаторы) готовящегося суицида

<p>Особенности поведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Высокая импульсивность - Уход «в себя», от общения или, наоборот, активное стремление к общению с окружающими - Общая заторможенность, бездеятельность или, напротив, двигательное возбуждение - Употребление алкоголя и других ПАВ - Враждебное отношение к окружающим - Раздаривание вещей и пристраивание домашних животных - Утрата интереса к тому, что раньше было значимо - Самоизоляция в урочной и внеклассной деятельности - Ухудшение работоспособности - Частые прогулы (отсутствие на определенных уроках) - Раздача своих ценностей, долгов (начинает чинить какие-то вещи с друзьями и родителями, чтобы все было в порядке). - Написание «записок-завещаний». - Стремление к рискованным действиям, например, безрассудное хождение по карнизам. - Суицидальные попытки в прошлом
------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> - Отчаяние и плач. - Повторное прослушивание грустной музыки и песен - Изменение суточного ритма (бодрствование ночью и сон днем). - Повышение или потеря аппетита; - Нехватка жизненной активности, вялость и апатия - Потеря интереса к увлечениям, спорту или школе. - Не соблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью. - Скучные планы на будущее. - Уход от обычной социальной активности, замкнутость. - Внезапное враждебное поведение, асоциальные поступки, инциденты с правоохранительными органами, участие в беспорядках. - Внезапно могут появиться проблемы концентрации внимания, снижение успеваемости, активности, неспособность к волевым усилиям.
Эмоциональные проявления	<ul style="list-style-type: none"> - Сниженное настроение, заторможенность, тоска - Переживание горя - Выраженная растерянность, чувство вины, безысходности, страхи и опасения, низкая самооценка - Переживание неудачи, собственной неполноценности, малозначимости. - Повышенная раздражительность, слезливость, капризность - Тихий монотонный голос или, напротив, экспрессивная речь - Тоскливое выражение лица, бедность мимики - Резкие и необоснованные вспышки агрессии - Стремление к тому, чтобы их оставили в покое, что вызывает раздражение со стороны других людей.
Словесные (непосредственные высказывания и записи на страничке в соцсетях)	<ul style="list-style-type: none"> - О бессмысленности жизни вообще и своей, в частности, пессимизм, невидение перспектив - О чувстве беспомощности, вины («Я никому не нужен... Всем только мешаю») - Собственной ненужности, никчемности («Я ничтожество! Ничего собой не представляю!», «Я – тварь. Всем приношу несчастья...») - Шутки о желании умереть («Никто из жизни еще живым не уходил!») - Сообщения о плане, способе самоубийства, о приобретении средств самозащиты - Фразы, связанные с прощанием с жизнью («Последний раз встречаемся..., смотрю любимые фотографии...»)
Особенности внешнего вида и продуктов деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - Изменение внешнего вида (цвет волос, стрижка, проколы, пирсинг и тд.) - Безразличие к своей внешности, преобладание мрачных (серых, черных) цветов в одежде и на страничке в соцсетях - Использование символики смерти в татуировках, аватарке, рисунках (кресты, черепа, надгробия; атрибуты и орудия смерти; символы смерти (круг, вписанный в треугольник, разделенный вертикальной линией) - Интерес к неформальным объединениям, сайтам с суицидальной направленностью

	<ul style="list-style-type: none"> - Рисунки по теме смерти на последних страницах тетрадей - Тема одиночества, кризиса, утраты смысла в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла
Ситуационные ключи	<ul style="list-style-type: none"> - Психотравмирующие события, которые недавно произошли в жизни ребенка или подростка (разрыв отношений с любимым человеком, публичное оскорбление, незаслуженное наказание, конфликт с родителями и т.п.).

Факторы суицидального риска

Врожденные

- Наследственные психические, нервно-психические заболевания
- Тяжелые эндогенные заболевания
- Случаи самоубийств у близких родственников

Индивидуально-психологические

- Высокая тревожность, эмоциональная нестабильность, агрессивность, замкнутость, депрессия, неадекватная самооценка, недовольство внешностью, способностями
- Тяжелое переживание возрастных кризисов, акцентуированное поведение
- Трудности адаптации к социуму, коллективу
 - Отсутствие цели в жизни
 - Наличие суицидальных попыток ранее;
- Совершение уголовно наказуемого поступка
 - Недостатки физического развития (заикание, картавость и др.)

Приобретенные

В семье

- Отсутствие отца в раннем детстве,
- матриархальный стиль отношений в семье,
- воспитание в семье, где есть люди, страдающие алкоголизмом или психическими заболеваниями,
- Отверженность в детстве
- Смерть родного человека
- Отсутствие теплоты и взаимопонимания в семье

В школе

- Неуспехи в учебе
- Конфликты с педагогами, администрацией, одноклассниками
- Страх несоответствия ожиданиям окружающих
- Ошибки в воспитательной, учебной деятельности

В сфере общения

- Неразделенная любовь
- Нарушения социальной адаптации
- Незрелые навыки общения
- Попадание под чужое влияние
- Насмешки, грубое слово
- Изоляция из социума, потеря социального статуса (исключение из школы, другого учебного заведения)

В сфере досуга

- Литературные, музыкальные, философские увлечения
- Религиозные, идеологические секты
- СМИ, подражание кумирам
- Однообразие, скучная жизнь, отсутствие интересов и увлечений
- Интерес к смерти

Причины суицида:

- семейные конфликты, сложная психологическая обстановка в семье;
- расставание с любимым человеком или его измена;
- ссора с друзьями, конфликты с педагогами;
- смерть кого-либо из близких родственников;
- частое попадание ребенка в стрессовые ситуации;
- затяжное депрессивное состояние подростка;
- отсутствие перспектив в будущем;
- низкая самооценка, трудности в самоопределении;
- социально-экономическая дестабилизация;
- употребление алкоголя или наркотиков снижает уровень самоконтроля

Какие цели преследуют подростки–суициденты:

- Протест или месть. Суицидальное поведение подростков в виде «протеста» имеет цель нанести ущерб обидчику и отомстить ему по принципу «когда я умру, вам будет хуже».
- Призыв. Цель попытки самоубийства – получить помощь от окружающих, чтобы изменить ситуацию.
- Избежание наказания/страдания. Попытка самоубийства в данном случае преследует цель избежать наказания при его угрозе, следовательно, психической и физической боли.
- Самонаказание. Прибегнуть к суицидальной попытке заставляют либо переживания реальной вины, либо следствие надуманной вины.
- Отказ. Подобный тип — «отказ» от жизни – наблюдается у психически больных подростков.

Оценка суицидального риска и профилактика суицидального поведения.

Основными инструментами педагогов и школьных психологов для оценки суицидального риска являются беседа с подростком, наблюдение за ним, информация, полученная от третьих лиц (друзей, родственников), данные медицинской документации. В качестве дополнительных средств оценки суицидального риска рекомендуется использовать оценочные шкалы, например, шкала депрессии Бека (<https://psyttests.org/depr/bdiT-run.html>), шкала безнадежности Бека (<https://www.b17.ru/tests/desperatio/>).

Как вести себя с суицидальными учащимися в школе

Возникшие подозрения о суицидальной опасности являются показанием к проведению ряда следующих мероприятий:

1. Информирование родственников подростка о суицидальной опасности или действиях;
2. Обеспечение непрерывного наблюдения за подростком как в школе, так и в семье;
3. Привлечение для консультации детского психиатра или психотерапевта (с согласия родителей или официальных опекунов).

Особенности коммуникации педагога с подростком:

- сохранять понимающую и вежливую позицию;
- дать необходимые объяснения чувств и поведения человека в кризисе;
- принять то, что мы не всегда можем предупредить суицид;
- принять то, что суицид – это не игра и не беспомощная попытка привлечь к себе внимание; иначе говоря, к суициду нужно относиться серьезно;
- говорить с подростком о его чувствах, иначе его изоляция усиливается;
- учиться справляться с собственными страхами, в том числе через осмысление предмета и осознание его значения для себя;
- избегать моральных оценок и директивного тона в беседе;
- проявлять уважение к мнению и ценностям собеседника;
- избегать невыполнимых обязательств и обещаний;

- иметь в себе мужество задавать нужные вопросы (максимально конкретные);
- избегать принятия решений вместо подростка-суицидента.

При контакте с суицидальными учащимися следует соблюдать баланс между дистанцией и близостью, между эмпатией и уважением.

Часто подростки высказывают свою удовлетворенность беседой, что усыпляет бдительность окружающих. Следует помнить, что суицидальные мысли могут легко возвращаться в течение нескольких дней или часов.

В конце беседы следует проигрывать поведение подростка в будущих кризисных ситуациях или неразрешенной текущей.

Если вы чувствуете, что подросток находится в стадии риска, самое лучшее, что вы можете сделать — это не заниматься этим один на один. Пусть в это будут вовлечены другие люди (родители, родственники, специалисты службы охраны психического здоровья – детские психиатры, психотерапевты, психологи).

Госпитализация в стационар показана в случаях:

- во всех случаях повторных суицидальных попыток;
- при наличии психических расстройств;
- при наличии высокого риска суицидальных действий;
- при наличии устойчивых мыслей о самоубийстве;
- при высоком уровне решимости умереть в ближайшем будущем (в течение ближайших часов или дней);
- при существовании плана, в котором используется насильственный и высоко летальный метод;
- при беспокойстве или панике;
- при неблагоприятной семейной ситуации.

Что нужно и чего нельзя говорить подростку

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

Как обеспечить подростку эмоциональную поддержку

1) Проявляем искренний интерес, задаем вопросы:

- Ты принял решение уйти из жизни? Что привело к такому решению? А что, если ты причинишь себе боль? Ты когда-нибудь причинял себе боль раньше? Когда это было? Почему ты хочешь это сделать сейчас?

2) Даем выговориться. (Внимательно слушаем, поддерживая взглядом, кивками, поддакиваем. Не спорим, не перебиваем, не возражаем).

3) Говорим, что понимаем его чувства: - Я понимаю, как тебе сейчас тяжело, больно. В такой ситуации каждый чувствовал бы себя растерянным.

4) Обращаемся к прошлому опыту:

- Были ли у тебя в жизни такие ситуации, когда тебе было больно, когда ты не знал, что делать? Как ты справился тогда с трудностями? Что (или кто) тебе помогло пережить трудности, решить ситуацию, справиться с болью?

5) Пытаемся найти решение совместно:

- Как тебе кажется, есть ли способы решения этой ситуации? Что, по-твоему, должно произойти, измениться, чтобы тебе не было так больно? Чем я могу тебе помочь? Давай попробуем вместе найти выход из трудной ситуации.

6) Привлекаем необходимые ресурсы:

- Кто в твоём близком окружении поддержит тебя и поможет справиться с этой ситуацией? От кого ты бы хотел эту помощь получить? Кого бы ты хотел видеть сейчас рядом?

(Вначале необходимо получить у подростка разрешение привлечь для его поддержки необходимые ресурсы, а затем связаться с теми, кто может ему помочь (при остром риске нужно рассказать о том, что вы обязаны сделать это по закону).

Но даже если разрешение не будет получено, надо попытаться найти кого-нибудь, кто сможет быть рядом с ребенком, проявит к нему внимание.

7) Ни в коем случае не оставляем одного!

Что такое селфхарм?

Самоповреждающее поведение или селфхарм – это расстройство, которое сопровождается подсознательным или осознанным стремлением нанести себе вред. В 90% случаев эти действия не несут суицидального характера. Подобная реакция является своеобразным способом справиться с дискомфортными ощущениями и эмоциональным перенапряжением. Для коррекции поведения используется психотерапия, большое внимание уделяется профилактике патологии.

Распространенность патологии в этот период специалисты объясняют спецификой роста подростков XXI в., которая обусловлена стремительным

развитием и воздействием информационно-коммуникационных технологий. Немалую роль играет бесконтрольный доступ школьников к откровенному и шокирующему контенту.

Чаще всего расстройство диагностируется у лиц в возрасте 10-25 лет, пик заболевания у девочек приходится на 13-16 лет, у мальчиков на 12-18.

Селфхарм встречается не только у детей, но и у взрослых из разных социальных слоев. Это могут мужчины или женщины, бедные и богатые, одинокие и люди из большой семьи, эмоциональные и спокойные. Всех их объединяет одно – неспособность рассказать о собственных чувствах либо нежелание говорить о них из-за боязни быть неправильно понятыми.

Некоторые ошибочно считают, что селфхарм – это порезы на коже. На самом деле зачастую больные не ограничиваются только ими. Они могут:

- выворачивать суставы пальцев;
- обкусывать ногти и кожу вокруг них;
- расцарапывать, щипать или растирать кожу до крови;
- биться кулаками или головой о твердые предметы;
- расчесывать родинки и небольшие раны;
- прижигать кожу;
- глотать инородные предметы;
- выдергивать волосы на голове и теле;
- колоться гвоздями или булавками и т.п.

Пирсинг и татуировки считаются социально приемлемым явлением. Но если человек прибегает к ним, чтобы испытать боль, то это считается одной из форм селфхарма.

Основной признак самоповреждения – следы увечий на теле (синяки, царапины, проколы). Около 60% пациентов прибегают к нанесению порезов в разных местах. В отличие от суицидальных попыток с вскрытием вен, такие раны неглубокие и не несут угрозы для жизни. Примерно 50% больных прибегают к расцарапыванию кожных покровов. Для этого они используют острые предметы или ногти. Иногда человек добивается желаемого эффекта

путем сильного сжатия кулаков, пока на ладонях не образуются кровоточащие повреждения. 1/3 пациентов для нанесения себе повреждений начинает биться о твердые предметы.

К редким симптомам самоповреждения относят отрывание корост от ран, отравления, прижигания кожных покровов. Наибольшее распространение имеют умеренные повреждения. Обычно больной скрывает свою проблему от близких, поэтому специалисты рекомендуют обратить внимание на следующие моменты:

- апатичность;
- отказ от еды или неконтролируемый прием пищи;
- большое количество шрамов или свежих порезов, которые человек пытается спрятать за вещами с длинными рукавами;
- ревностное восприятие личного пространства;
- постоянные перепады настроения;
- замкнутость, нежелание вступать в близкие и доверительные отношения;
- в беседах с друзьями или членами семьи пациент может рассуждать о собственной никчемности, ненужности.

Причины появления болезни

Зачастую причиной селфхарма являются психические заболевания:

1. **Психогенные отклонения** (посттравматическое расстройство, глубокая депрессия, неврозы). Причиняя себе боль, пациент пытается переключиться с внутренних переживаний на внешние ощущения.

2. **Расстройство личности.** Каждый вид психопатии сопровождается отсутствием самоконтроля и самокритики. Селфхарм в этом случае проявляется выраженной импульсивностью и чрезмерным беспокойством.

3. **Истерия.** Пациент с таким заболеванием любыми способами хочет привлечь к себе внимание либо избавиться от внутреннего напряжения.

Один из способов – самоповреждение. Испытывая боль, больной получает желаемое внимание.

4. Органические патологии с повреждением ЦНС. Нейроинфекции часто сопровождаются селфхармом. Также склонность к самоповреждениям может быть последствием инсульта. В этом случае расстройство принимает жестокие формы, агрессия купируется с помощью медикаментов.

5. Шизофрения. Бред и галлюцинации становятся причиной нанесения себе увечий. Например, пациент уверен, что под кожей у него ползают муравьи и пытается любыми способами убрать их оттуда.

Также спровоцировать развитие расстройства может наркотическая и алкогольная зависимость, наследственность, нарушения в работе эндокринной системы, разные формы умственной отсталости.

Помимо заболеваний причинами самоповреждения могут стать:

- **Физическое или сексуальное насилие.** Наибольший вред наносится психике, если насилие идет от близких людей. Зачастую ребенок не может или боится обратиться в соответствующие органы либо попросить помощи у родных.

- **Конфликтные взаимоотношения в семье.** Отсутствие внимания (или чрезмерная опека), постоянное сравнение с ровесниками, игнорирование достижений ребенка, обвинение в материальных трудностях – все это может спровоцировать развитие расстройства. На психику взрослых негативно влияет расторжение брака, смерть близкого человека.

- **Провокации со стороны сверстников.** Часто причиной психологического самоповреждения (селфхарма) у подростков является буллинг, конфликты с ровесниками, положение «изгоя».

- **Дезадаптивные черты личности.** Предрасполагающие факторы – неумение понимать и выражать собственные эмоции, склонность подавлять отрицательные чувства. Низкая стрессоустойчивость и плохой самоконтроль также повышают вероятность появления патологии.

- **Макросоциальные проблемы.** Изредка стремление нанести себе вред становится последствием масштабных событий в обществе: военные действия, экономический кризис, терроризм. Резкое изменение привычного образа жизни является источником сильнейшего стресса.

По мнению психотерапевтов, пациенты могут использовать умышленное самоповреждение как способ:

- снять напряжение;
- ощутить эйфорию;
- привлечь внимание и манипулировать людьми;
- освободиться от чувства опустошенности;
- отвлечься от негативных мыслей и воспоминаний;
- ощутить настоящий мир, если пациент страдает от шизофрении или декомпенсации;
- пережить сильные эмоции (человек считает, что физическая боль поможет легче перенести психологическую);
- испытать хоть какие-то чувства (характерно для пациентов в глубокой депрессии, которые ничего не ощущают);
- наказать себя (если пациента не отпускает чувство вины за совершенные действия или сказанные слова);
- снять негативные переживания (раздражение, агрессию);
- восстановить чувство контроля;
- выразить суицидальные мысли и намерения, не воплощая их в реальность;
- создать повод позаботиться о себе и собственном теле;
- выразить то, что не удастся передать словами.

Специалисты считают главной причиной развития патологии – неспособность пациента контролировать свои чувства. Желание навредить себе возникает в тот момент, когда больной ощущает собственную беспомощность и ненужность. Членовредительство – это очень рискованно и

опасно. Если у человека развивается зависимость от селфхарма, то ему требуется приложить колоссальные усилия, чтобы остановиться.

Классификация селфхарма

Детальная классификация селфхарма была предложена американским исследователем Мэрил Стронг. Выделяют следующие виды самоповреждения:

- **Значительный.** Наблюдаются при затяжной депрессии, острых психотических эпизодах. Пациенты могут ампутировать себе руки или ноги, вырезать глаза. Свое поведение они объясняют религиозными или моральными мотивами.

- **Стереотипный.** Сопровождается монотонными и повторяющимися действиями. Больные бьются головой о твердые предметы, грызут пальцы. Подобное поведение диагностируется у людей с аутизмом и умственной отсталостью.

- **Поверхностный.** Является проявлением психических отклонений или симптомами пограничных состояний: депрессия, повышенная тревожность. Составляют большую часть случаев селфхарма. К поверхностным повреждениям относят: порезы, царапины, вырывание волос.

- **Идентификационный.** Самоповреждения объясняются культурой или традициями. Прослеживаются как в поведении отдельной личности, так и группы людей, например, обрезание, шрамирование для подтверждения статуса.

- **Реактивный.** Данный вид селфхарма – это своеобразный ответ на неблагоприятные внешние обстоятельства. Они единичны и проявляются под влиянием психотравмирующей ситуации, которая спровоцировала сильные негативные эмоции.

- **Дисфункциональный.** Такие самоповреждения становятся для человека способом саморегуляции. Больной прибегает к нему, чтобы снизить

психологический дискомфорт и эмоциональное напряжение. Увечья наносятся постоянно.

- **Суицидальный.** Это не просто потребность нанести себе травму, а стремление совершить самоубийство. Чаще всего с данной формой психологического самоповреждения сталкиваются подростки или люди, переживающие кризис среднего возраста.

- **Несуицидальный.** Иногда данный вид селфхарма путают с суицидальными. Люди считают, что раз человек режет свое тело, значит, хочет покончить жизнь самоубийством. Но суть несуйцидального самоповреждения заключается в причинении боли, а не в желании отправиться в мир иной.

- **«Случайный».** Диагностируется в ситуациях, когда пациент не осознает своих поступков. Желание нанести себе вред проявляется бессознательно. Иными словами, это подсознательное стремление почувствовать боль, например, в результате психологической травмы. К случайному селфхарму можно отнести похудение или набор веса. Например, если женщина столкнулась с физическим или моральным насилием, она может на уровне подсознания скорректировать пищевое поведение и начать поправляться. Пациентка ассоциирует травму с внешностью и считает, что после потери привлекательности подобного с ней больше не случится.

К **последствиям** селфхарма можно отнести:

- заражение крови;
- непреднамеренное самоубийство;
- появление шрамов на коже;
- инфицирование и воспаление ран.

Если заметили раны и порезы у ребенка, то ни в коем случае не ругайте его. Подобное поведение еще больше усугубит ситуацию, поскольку увеличивает эмоциональное напряжение пациента, которое провоцирует детей на повторное нанесение увечий.

Что советовать родителям

Не кричите и не обвиняйте ребенка, не нужно акцентировать на этом внимание или пытаться пристыдить. Первым делом нужно успокоиться. Помните о том, что стремление поранить себя может свидетельствовать о суицидальных наклонностях. Подобным поведением дети избавляются от тяжелых переживаний.

В такой ситуации родителям нужно действовать сплоченно, ненавязчиво предложить подростку помощь. Объясните, что его поведение пугает и тревожит вас, но вы все равно любите свое чадо и готовы поддержать.

Если подросток категорически отказывается разговаривать, то дайте ему немного времени. Скажите, что когда он будет готов, то сможет обратиться к вам за помощью. Если ребенок не хочет беседовать об этом с родителями, предложите ему визит к психотерапевту.

Какие упражнения можно использовать специалисту в работе с самоповреждающим поведением.

1. Эмоция – варианты.

- **Гнев и фрустрация** (1. Сделать зарядку 2. Бить подушку 3. Кричать и танцевать 4. Потрясти частью тела или предметом 5. Покусать вещь из упругого материала 6. Порвать что-то на много мелких кусочков 7. Пробежаться)

- **Грусть и страх** (1. Закутаться в одеяло 2. Провести время с каким-нибудь животным 3. Прогуляться на природе 4. Разрешить себе поплакать или поспать 5. Послушать успокаивающую музыку 6. Рассказать кому-то о своих чувствах 7. Помассировать руки 8. Лечь в комфортной позе, вдохнуть и медленно выдохнуть. Дышать так, чтобы выдох был длиннее вдоха, пока не почувствуете себя более спокойным. Посмотрите материалы по релаксации в интернете.)

- **Потребность контролировать** (1. Писать списки 2. Убраться 3. Раскидать вещи 4. Написать письмо обо всем, что чувствуете, и разорвать его 5. Посадить растения 6. Напрячь, а потом расслабить каждую мышцу)

- **Отрешенность** (1. Щелкнуть резинкой на своем запястье (оттянуть и отпустить) 2. Взять кубик льда в руку 3. Понюхать что-то с резким запахом 4. Принять холодный душ)

- **Стыд** (1. Перестать проводить время с теми, кто плохо с вами обращается 2. Замечать, когда вы пытаетесь быть идеальным, и напоминать себе, что совершать ошибки – часть человеческой природы. 3. Напоминать себе, что у вашего поведения есть причины и это не потому что вы "плохой")

- **Ненависть к себе и желание наказать себя** (1. Написать письмо от той части себя, которая чувствует ненависть, а потом напишите себе ответ полный сострадания и принятия себя. 2. Выразить ненависть через творчество, например, через песни или стихи, рисунки, танец или пение. 3. Сделать зарядку / пробежку / сходить в зал, чтобы выразить гнев, который обращен на себя).

2. Списки замещающих действий, которые можно совершать, когда хочется нанести себе самоповреждение. (Например, сделать запись в дневнике, послушать музыку).

3. Дневник импульсов

Мысли о самоповреждении	
Дата, время	
Место	
Ситуация	
Чувства	
Что будет в результате самоповреждения?	
Что я хочу сказать самоповреждением?	
Результат	
Комментарии	

4. Квадрат Декарта. Техника принятия решений.

Цель: анализ вариантов разрешений кризисной ситуации, выбор оптимального варианта.

Это простая техника принятия решений. Суть заключается в том, что нужно рассмотреть ситуацию, ответив на 4 вопроса:

1. *Что будет, если это произойдет? Что я получу, плюсы и минусы от этого.*

2. *Что будет, если это не произойдет? Все останется так, как было, плюсы и минусы от неполучения желаемого.*

3. *Чего НЕ будет, если это произойдет? Минусы и плюсы от получения желаемого.*

4. *Чего НЕ будет, если это НЕ произойдет? Минусы от неполучения желаемого. С этим вопросом будьте внимательны, потому что мозг захочет проигнорировать двойное отрицание. И ответы могут быть похожи на ответы первого вопроса. Не допускайте этого.*

«Квадрат Декарта» помогает прояснить последствия каждого решения. Дело в том, что в ситуации, требующей решения, мы часто заикливаемся на одной позиции: что будет, если это произойдет? С помощью же «квадрата Декарта» мы рассматриваем одну и ту же ситуацию с 4 разных сторон.

5. Упражнение «Бумажный человечек»

Цель: работа с агрессией, аутоагрессией, низкой самооценкой

Возьмите чистый лист бумаги формата А4 (желательно для рисования или черчения, чтобы был более плотным, обычный для принтера тоже подойдет) и руками, без ножниц и других подручных средств, оборвите лист так, чтобы получился человечек.

Потом сосредоточьтесь на том, что вам не нравится в вашем творении и начните его «ругать»: «Кривой какой-то!», «Косой», «Некрасивый», «Надо быть лучше», «Ноги короткие» и т. д.

После каждого ругательства заворачивайте край бумаги, начиная сверху, и хорошенько «заутюживайте» его ногтем. Как-то так: ругнули-завернули, ругнули - завернули...

Когда ругательства будут исчерпаны, остановитесь и посмотрите, что у вас получится в итоге. Интересно, до какого состояния ваш человек докрутится.

Если пофантазировать, то: как вы думаете, на какие действия теперь способен такой скрученный человек? У меня получилось, что «на самые бестолковые, тревожные и неэффективные или вообще ни на какие».

Но это еще не всё. Теперь начинайте хвалить этого человечка, как Вы сами себя хвалите, говорить ему поддерживающие слова на каждый отворот бумаги. Похвалили - отвернули, похвалили - отвернули...

И понаблюдайте в процессе вот за чем:

1) Что вам легче было делать: ругать или поддерживать? Когда вы были более находчивы и разнообразны в словах и выражениях?

2) Хватило ли у вас хороших слов, чтобы развернуть человечка полностью?

3) Каким в итоге получился человек? Чем отличается от первоначального состояния (до скручивания)?

4) На какие действия теперь способен ваш человек?

Желательно провести шкалирование эмоционального состояния в начале и в конце работы, чтобы результативность была очевиднее.

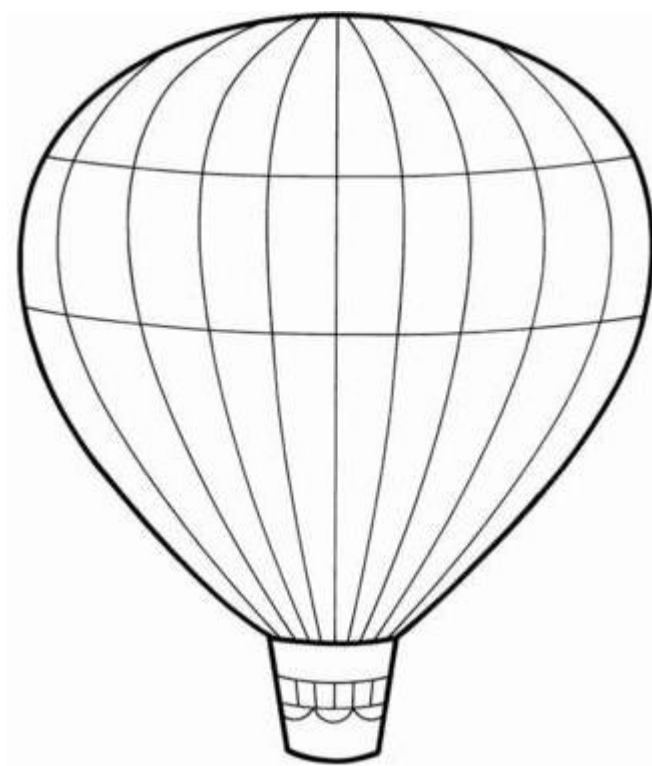
6. Осознанный побег.

Чтобы привести мысли в порядок, важно иметь особое убежище. Не обязательно физическое — можно представить себе какое-то место и перенестись туда в воображении. Это поможет отвлечься от проблем и спокойно во всем разобраться.

Предложите подростку нарисовать воздушный шар — или используйте картинку, приведенную ниже. В верхней части шара нужно написать, куда он направляется, и представить себе этот полет.

Мысленно добравшись до убежища, важно внимательно, всеми органами чувств, ощутить это место. В корзине воздушного шара попросите ребенка записать ответы на следующие вопросы:

Что ты слышишь? (Например, как разбиваются о берег океанские волны.) Что ты видишь? (Например, как покачиваются на ветру пальмы.) Какие запахи ты чувствуешь? (Например, аромат луговых цветов.) Можно ли попробовать что-то на вкус? (Например, как тает на языке снежинка.) Можно ли что-нибудь потрогать? (Например, сосульку на ветке дерева.)



Слух _____

Зрение _____

Вкус _____

Обоняние _____

Осязание _____

Спасибо за внимание!

2.4. Перечень ссылок, где можно получить консультацию и что можно почитать (для педагогов).

- Телефон доверия для детей, подростков и родителей <http://telefon-doveria.ru/>

- Дети России ОНЛАЙН <http://detionline.com/>

- Всероссийский семинар «Профилактика суицидального поведения детей и подростков, связанного с влиянием сети Интернет»
<http://www.fcprc.ru/training/webinars/12-17/program>

- Типовые сценарии педагогического совета и родительского собрания: «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков», Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Центр защиты прав и интересов детей» <http://fcprc.ru/news/profilaktika-internet-riskov-i-ugroz-zhizni-detej-i-podrostkov>

- Научно-методический журнал «Образование личности» <http://www.ol-journal.ru>

- Учебно-методический журнал «Профилактика зависимостей» <http://профилактика-зависимостей.рф>

2.5. Сценарии тренинга по саморегулированию, самомотивации (для учащихся 10-11 классов).

Цель – стимулирование учащихся к пониманию и регуляции своего эмоционального состояния.

Задачи:

1. Способствовать осознанию эмоций учащимися
2. Освоить основные способы саморегуляции эмоционального состояния школьников
3. Формировать позитивное отношение к себе и жизни у учеников.

Регламент – 70-75 мин

Материалы: пластилин, спокойная музыка (разные варианты).

- 1) Приветствие «Я принёс/ла с собой сегодня...» (10 мин.)

Цель – выявление особенностей настроения учащихся и ожиданий о тренинге.

Ведущий предлагает участникам поприветствовать всех и продолжить фразу «Я принёс/ла с собой сегодня...», рассказав о своём настроении и о том, чего они хотели бы узнать/понять/получить в ходе тренинга. Ведущий начинает, тем самым задавая направление обсуждения.

- 2) Упражнение «Дерево эмоций» (20-25мин) Потребуется пластилин и музыка. Цель – понимание особенностей своего эмоционального состояния и истоков происхождения эмоций.

Ведущий даёт вводную: «Каждый человек в жизни испытывает самые разные эмоции. Даже в одной и той же ситуации. Например, представьте, вы пришли в магазин, по дороге думая купить сливочное мороженное. Но в магазине не оказалось того мороженого, которое вы хотели бы. Вы можете подумать: «Ну вот...я так хотел/а сливочное мороженное, но его как раз нет!» Возможно, вы расстроитесь, вам станет грустно. В то время как другой человек, подходя к холодильнику с мороженым подумает: «Как хорошо, что здесь есть моё любимое фруктовое мороженное!» Скорее всего он испытает при

этом радость и удовольствие. Как вы думаете, почему так происходит? Почему вы и другой человек испытали разные эмоции? (ответы)

Теперь вы понимаете, что наши эмоции связаны с нашими мыслями, а также интересами, с тем, что мы любим и с жизненным опытом в целом.

Сейчас мы попробуем изобразить всё, о чём мы думаем и что чувствуем в виде дерева, для этого нам нужен пластилин.

Возьмите его и представьте, что корни дерева – это ваш жизненный опыт, те ситуации, которые у вас были в жизни создали определённые представления обо всём, что происходит. Ствол дерева и ветви – это ваши мысли, они будут основаны на этом жизненном опыте. А плоды – это эмоции, созданные вашими мыслями. Например, если вас когда-то напугала собака (жизненный опыт), то при следующей встрече даже с другой собакой вы будете думать, что она может вас напугать (мысли) и от этого будете бояться её (эмоция страха).

Попробуйте вспомнить какие-либо яркие эмоции и проследить, откуда они возникли (включить музыку).

Процесс лепки – 10-15 мин.

Рефлексия:

Что почувствовали в ходе упражнения? Что удалось понять? С чего начинались ваши эмоции?

3) Упражнение «Проблема» (15 мин.) Потребуется спокойная музыка. Цель - упражнение направлено на понимание эмоционального отношения к проблеме, а также снижение значимости проблемной ситуации для человека, достижение им внутреннего спокойствия и адекватного отношения к существующим трудностям.

1. Займите удобную позу, закройте глаза.

2. Подумайте о своей проблеме, которая в последнее время волнует и мучает вас больше всего. Кратко сформулируйте эту проблему для себя в двух-трех словах.

3. Представьте лицо человека, с которым вы недавно обсуждали свою проблему. Вспомните, о чем он говорил и что вы ему отвечали. Воспроизведите в своем воображении обстановку комнаты, время и содержание беседы.

4. При помощи своего воображения постарайтесь увидеть ситуацию со стороны, как будто вы стали внешним наблюдателем. Например, вы видите себя и своего собеседника отраженными в зеркале. Включите в эту «картинку» ваших ближайших соседей, знакомых или родственников. Какие проблемы и нерешенные вопросы есть у них? Что их мучает, и какие препятствия им приходится преодолевать в жизни? Представьте дом, в котором вы живете, и людей, которые живут вместе с вами.

5. Когда ваша «картинка» расширится и станет для вас отчетливой, включите в нее представление о городе, в котором вы живете, подумайте также обо всей стране, ее огромных пространствах и людях, населяющих города, села, деревни. Расширяя свое воображение, представьте теперь всю нашу планету Земля с ее материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей.

6. Двигайтесь дальше к расширению «картинки»: подумайте о всей нашей Солнечной системе – огромном пылающем Солнце и планетах, вращающихся вокруг него. Постарайтесь почувствовать бесконечность Галактики и ее равнодушное «спокойствие» и даже безразличие к существованию каких-то маленьких человеческих существ, населяющих Землю...

7. Продолжая удерживать в своем воображении это переживание необъятной глубины Космоса, снова подумайте о своей проблеме. Постарайтесь сформулировать ее в двух-трех словах.

Рефлексия.

Как вы себя ощущали в ходе упражнения? Как эмоционально относились к проблеме до медитации? Изменилось ли ваше эмоциональное отношение к концу упражнения?

После выполнения данного упражнения люди обычно делятся своими впечатлениями:

«Я смог успокоиться, когда почувствовал, что моя проблема ничтожно мала по сравнению с огромным и величественным Космосом!».

Это хорошо. Размышления в ходе упражнения были для этого человека полезными. Проблема, реально существующая у него, перестала быть такой огромной, как ему казалось раньше. По-видимому, преувеличение значимости своей проблемы подавляло его и мешало выработать разумное решение.

«Я удивлен тем, что проблема вообще перестала для меня существовать! Когда я смог почувствовать необъятность и вечность Космоса, в конце упражнения при повторном возвращении к своей проблеме я не смог ее сформулировать».

Такой результат свидетельствует о том, что проблема этого человека была вызвана его утомлением и внутренним напряжением. Как только он немного отдохнул и успокоился в ходе размышлений, предлагаемых в данном упражнении, проблема действительно перестала для него существовать.

4) Упражнение на релаксацию (10-15 мин.) Потребуется спокойная музыка. Цель – способствовать расслаблению и выходу неприятных эмоций.

Ведущий: сейчас мы с вами вновь погрузимся в медитацию. Только при этом будем не просто наблюдать, а выполнять определённые действия и отпускать неприятные эмоции. Давайте для начала выберем с какой эмоцией вам хотелось бы попрощаться. Например, с обидой.

Процесс медитации:

Закройте глаза, сосредоточьтесь на своем дыхании, представьте себе, что в руках у вас сильно зажатая в кулак обида. Напрягите руки. Почувствуйте напряжение и в кисти, и во всей руке. Разожмите кулак, расслабьте мышцы, отпустите обиды, чтобы они упали и рассыпались на мелкие части. Расслабьте руки. Ваша обида исчезла.

Подобным образом можно выпустить эмоции страха, злости, отвращения и пр.

Рефлексия: что почувствовали, когда отпускали неприятные эмоции?
Какое состояние у вас сейчас, что чувствуете?

5) Общая рефлексия и прощание (10 мин)

Ведущий: сегодня мы с вами много говорили об эмоциях и как ими управлять. Помните, что никто не может управлять вашим настроением и эмоциями, только вы сами. Сейчас я предлагаю попрощаться и продолжить фразу: «Я уношу с собой сегодня...» Начинает ведущий и задаёт направление беседе. Участники прощаются и уходят. При необходимости можно продолжить встречи в формате тренинга.

2.6. Общие рекомендации педагогам и родителям по взаимодействию с учащимся с признаками суицидальной опасности

Уважаемые учителя и родители! Прочитайте, пожалуйста, данный текст внимательно, обдумайте его, оцените свои силы и время. Обратите внимание, что в тексте используется термин «суицидент». Это человек, обнаруживающий любые формы суицидальных (аутоагрессивных) проявлений, в том числе совершивший суицидальную попытку или самоубийство.

- Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка в состоянии душевного кризиса. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами. 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.

- Дайте понять, что хотите поговорить с ребенком о чувствах и не осуждаете его за то, что он эти чувства испытывает. 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. 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.

- Оцените серьезность намерения и силу чувств ребенка. Если он уже имеет конкретный план самоубийства, ситуация более тревожна, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

- Оцените глубину эмоционального кризиса. Учащийся может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве.

- Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным, обидам и жалобам ребенка.

- Не бойтесь прямо спросить, не думает ли ваш собеседник о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос нечасто приносит вред: он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и 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. В большей части случаев подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.

Во время беседы о суициде человека необходимо убедить в следующем:

- а) тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент, является временным;

- б) его жизнь нужна родным, близким, друзьям, и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом;

- Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, педагоги, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Это сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают еще большую подавленность.

Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья, и позор ты навлечешь на свою семью?» 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.

- Поддерживайте ребенка во всем и будьте настойчивыми. Установите заботливые взаимоотношения. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка. 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.

- Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и заинтересованности в его судьбе, наша готовность помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите подростка в том, что, приняв вашу помощь, он сделал верный шаг.

- Помогите подростку понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, что переживаемое им в последнее время чувство безнадежности не будет длиться вечно.

- 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.

- 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.

- Утверждения, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к мыслям о нем.

За улучшение часто принимают повышение психической активности. 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.

2.7. Работа педагога (психолога, учителя, классного руководителя), проводимая с семьей ребенка, совершившего суицидальную попытку.

Советы для родителей по профилактике подросткового суицида.

СУИЦИД КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА (информация для педагога).

Это крайне опасное поведение, к которому приводит невозможность разрешения сложных жизненных ситуаций. Чаще проявлениям суицидального поведения подвержены молодые люди от 14 и до 16 лет, а также мужчины среднего возраста (40–50 лет). Среди женщин и студентов суицид встречается реже, но он чаще ведет к смерти. При этом только каждый пятый высказывает свои мысли вслух, что затрудняет предотвращение трагедии.

У подростков страх перед смертью и восприятие ее формируется ближе к 18 годам. Поэтому суицид для детей не означает конец. Молодые люди не в состоянии оценивать жизнь. Неустойчивая психика, депрессивное поведение, чувство ненужности, ранняя половая жизнь, разочарование в семейных отношениях, отсутствие идеологии и цели зачастую приводят к непоправимым последствиям.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (желательно, чтобы была преподнесена в беседе, диалоге с родителями)

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом. психологический смысл суицида чаще всего заключается в снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей оказывается человек. *Причины суицидального поведения:*

1. Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых.
2. Резкое повышение общего ритма жизни.
3. Социально-экономическая дестабилизация.
4. Алкоголизм и наркомания среди родителей.
5. Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие.
6. Алкоголизм и наркомания среди подростков.

7. Неуверенность в завтрашнем дне.
8. Отсутствие морально-этических ценностей.
9. Потеря смысла жизни.
10. Низкая самооценка, трудности в самоопределении.
11. Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни.
12. Безответная влюбленность.

Особенности проявления депрессии у детей и подростков.

1. Сниженное настроение – от лёгкой грусти до полного отчаяния. Может наблюдаться печаль, тоска, апатия (безразличие, снижение активности), чувство душевной боли. Проявляется это в грустном выражении лица, частых глубоких вздохах, пессимистичных высказываниях.
2. Нарушение сна (затрудненное засыпание, ночные или ранние пробуждения, чуткий, прерывистый сон, либо очень глубокий).
3. Повышенная утомляемость.
4. Повышенный уровень тревоги, беспокойства.
5. Возможно повышение агрессивных реакций – конфликтность, раздражительность, вспыльчивость.
6. Снижение иммунитета.
7. Снижение памяти, работоспособности. Нарушение внимания. Снижение умственных способностей.
8. Погруженность в печальные переживания, сниженная самооценка, пессимистическое восприятие будущего.

Причины данного расстройства неоднородны. Желательно обратиться к врачу. Лечение, как правило, назначает психотерапевт или психиатр как амбулаторное, так и в стационарное.

Что может удержат подростка от суицида (повторного суицида)?

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
- Будьте внимательным слушателем.
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.

- Помогите определить источник психического дискомфорта.
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.

- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.

- Внимательно выслушайте подростка!

Что делать родителям, если они обнаружили опасность?

1. 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.

2. Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

3. Не оставляйте ребенка одного. Находитесь рядом с ним.

Как вести себя родителям?

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.

2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.

3. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.

4. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

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

Для этого:

— спрашивайте 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.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогаем ребенку в его развитии.

«Что посеешь, то и пожмешь!» - гласит народная мудрость.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти жизнь.

Совет родителям прост и доступен: любите своих детей, будьте искренни и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе.

Что необходимо знать родителям детей и подростков:

Почему ребенок решается на самоубийство?

- нуждается в любви и помощи;
- чувствует себя никому не нужным;
- не может сам разрешить сложную ситуацию;
- накопилось множество нерешенных проблем;
- боится наказания;

- хочет отомстить обидчикам;
- хочет получить кого-то или что-то;

В группе риска – подростки, у которых:

- сложная семейная ситуация;
- проблемы в учебе;
- мало друзей;
- нет устойчивых интересов, хобби;
- перенесли тяжелую утрату;
- семейная история суицида;
- склонность к депрессиям;
- употребляющие алкоголь, наркотики;
- ссора с любимой девушкой или парнем;
- жертвы насилия;
- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

Признаки готовящегося суицида:

- угрожает покончить с собой;
- отмечается резкая смена настроения;
- раздает любимые вещи;
- «приводит свои дела в порядок»;
- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать;
- живет на грани риска, не бережет себя;
- утратил самоуважение.

Что Вы можете сделать?

- будьте внимательны к своему ребенку;
- умейте показывать свою любовь к нему;
- откровенно разговаривайте с ним;
- умейте слушать ребенка;
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве;

- не оставляйте ребенка один на один с проблемой;
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;
- привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;
- обратитесь за помощью к специалистам.

Чего нельзя делать?

- нельзя читать нотации;
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.;
- не спорьте;
- не предлагайте неоправданных утешений;
- не смейтесь над подростком.

Советы внимательным и любящим родителям:

- показывайте ребенку, что вы его любите;
- чаще обнимайте и целуйте;
- поддерживайте в сложных ситуациях;
- учите его способам разрешения жизненных ситуаций;
- вселяйте в него уверенность в себе;
- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения.

Эти слова ласкают душу ребенка...

- Ты самый любимый!
- Ты очень много можешь!
- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали!
- Иди ко мне!
- Садись с нами!
- Расскажи мне, что с тобой?
- Я помогу тебе...

- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!

Раздел 3. КОРРЕКЦИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

3.1. Сценарий педагогического совета по факту суицидальной попытки.

Цель: повышение профессиональной компетентности педагогов по профилактике кризисов и суицидов обучающихся.

Задачи:

- информировать педагогов об особенностях профилактической работы по предупреждению кризисов и суицидов у обучающихся.
- изучить особенности суицидального поведения подростков для своевременного выявления признаков суицида;
- разработать механизмы работы педагогов по профилактике суицидального поведения обучающихся.

«Не надо спасать всё человечество. Стремитесь спасти хотя бы одну человеческую душу. В таком стремлении я вижу залог спасения...»

Эти слова кандидата педагогических наук, профессора Юрия Азарова являются руководством к деятельности службы социальных педагогов, психологов, педагогов, направленной на профилактику суицидальных явлений среди детей.

Упражнение «Грецкий орех»

Для проведения этого упражнения необходим мешочек с грецкими орехами (*по числу участников*). Ведущий высыпает орехи в центр круга и просит каждого взять себе один. Некоторое время участники внимательно рассматривают свой орешек, изучают его структуру, особенности строения, стараются запомнить все его индивидуальные чёрточки. Затем орехи складывают обратно в мешочек, перемешивают и снова высыпают в центр круга. Задача каждого участника — найти свой орех.

Как правило, «свой» орешек узнают с первого взгляда. После того как все орехи нашли своих владельцев, ведущий приступает к обсуждению: кто

как свой орех запоминал, какой стратегией пользовался, чтобы его найти (запоминал его особенности или просто ждал, пока все разберут свои орехи, а в конце останется нужный).

Ведущий. На первый взгляд, кажется, что все орехи очень похожи, но если присмотреться внимательней, то можно заметить, что они очень разные и почти невозможно перепутать свой орех с другими. Так и люди: все очень разные, у каждого свои индивидуальные черты, «неровности», своя красота и привлекательность. Нужно только её почувствовать и понять.

Такие же и наши ученики: каждый со своей историей, со своей жизненной позицией, со своими сильными и слабыми сторонами. Задача педагогов — понять каждого ребенка, помочь им найти выход в любой жизненной ситуации, научить ценить жизнь.

Определение. Суицид – акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства, либо под влиянием психического заболевания.

Общая причина суицида – социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением.

Маскированная депрессия

- Неуживчивость
- Драчливость
- Поведенческие проблемы
- Пропуски уроков
- Соматические жалобы
- Употребление алкоголя, наркотических веществ

Признаки депрессии у детей и подростков

<i>Дети</i>	<i>Подростки</i>
Печальное настроение	Печальное настроение
Потеря свойственной детям энергии	Чувство скуки
Нарушения сна, соматические жалобы	Чувство усталости

Изменение аппетита или веса	Нарушения сна, соматические жалобы
Ухудшение успеваемости	Неусидчивость, беспокойство
Снижение интереса к обучению	Фиксация внимания на мелочах
Страх неудачи, чувство неполноценности	Чрезмерная эмоциональность
Самообман – негативная самооценка	Замкнутость
Чувство «заслуженного отвержения»	Рассеянность внимания
Заметное снижение настроения при малейших неудачах	Агрессивное поведение
Чрезмерная самокритичность	Непослушание, склонность к бунту
Сниженная социализация	Злоупотребление алкоголем или наркотиками

Группа риска – это дети, у кого есть:

- незаконченная попытка суицида
- Интернет-зависимость
- суицидальные угрозы, прямые или завуалированные
- тенденции к самоповреждению
- суициды в семье
- алкоголизм
- употребление ПАВ
- эмоциональные расстройства
- хронические или смертельные болезни
- семейные проблемы
- сверхкритичность подростка к себе
- лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат
- подростки, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями

Упражнение «Автобусные остановки». Участники делятся на три команды, произнося фразу «Я выбираю жизнь». Первая группа «Я» получает плакат «Чаще подвержены суициду», вторая группа «Выбираю» - плакат «Причины суицида среди подростков», третья группа «Жизнь» – «Признаки

готовящегося самоубийства». Начав заполнять свои плакаты, по хлопку тренера группы перемещаются к следующему плакату и продолжают работу предыдущей группы, дополняя её ответ.

Ведущий раздает таблицу «Как работать с учащимися в разных классах?»

<i>Класс</i>	<i>Основные виды деятельности с учащимися</i>	<i>На что обратить внимание</i>
1-4	Становление и развитие самооценки учащихся. В 9 лет, как правило, проявляется интерес к смерти.	Естественно, если в этом возрасте самооценка слегка завышена. Рискосванные поступки могут совершаться из-за интереса к смерти.
5	Адаптация к среднему звену. Активизация интереса к коллективной деятельности.	Коррекция детской застенчивости; развитие эмоциональной сферы ребенка, активизация коллективной деятельности.
6	Активизация интереса к эмоционально-волевой сфере человеческой жизни.	Развитие эмоционально-волевой сферы. Рефлексия понятий «герой, героизм, патриот».
7	Работа по повышению самооценки. Развитие навыков общения, формирование навыков саморегуляции	Происходит резкое падение самооценки; повышение агрессивности, тревожности, ранимости, неадекватности реагирования в общении, формируется потребность в эмоциональной поддержке со стороны взрослых (семьи, педагогов).
8	Развитие навыков общения, формирование навыков саморегуляции, первичное исследование сферы профессиональных интересов	Незначительно снижение тревожности и агрессивности сочетается с нестабильной самооценкой, активизация сферы профессиональных интересов..
9-11	Активизация сферы профессиональных интересов, рост потребностей в психологических знаниях о себе, поиск целей и смысла жизни, просыпается конфликт «отцов и детей».	Психологическая, педагогическая подготовка учащихся к профильному выбору, обучение построению жизненных перспектив и планов с учетом психологических знаний о себе.

Ведущий проводит рефлекссию.

3.2. Работа в школе в случае совершения учащимся суицидальной попытки (незавершенный суицид)

В случае совершения учащимся суицидальной попытки рекомендуется индивидуальная работа группы специалистов (психолога, психотерапевта, детского психиатра) с суицидентом и его семьей. Если это возможно, то случай незавершенного суицида в образовательном учреждении лучше всего скрыть от учащихся, принять максимальные меры к тому, чтобы случай не произвел широкой огласки. Нужно иметь в виду, что до тех пор, пока подросток, совершивший суицидальную попытку, не сообщил об этом своим товарищам, эта информация является конфиденциальной, событием его частной жизни, и нужно попросить о понимании этого как его родителей, так и сотрудников школы. Чтобы пресечь слухи, можно с согласия суицидента и его семьи представить попытку суицида в виде несчастного случая. Родителям подростка можно рекомендовать по возможности и в исключительных случаях поменять учебное заведение. Если суицид сверстника становится известен широкому кругу учащихся, то они попадают в группу риска по механизму эмоционального заражения. Избегать оценок и осуждения, и особенно сплетен. Говорить о суицидальном поведении прямо. Дать понять ученикам и другим участникам образовательного процесса, что образовательная организация не позволит насмехаться, стыдить или поздравлять человека, который пытался покончить с жизнью. Также рекомендуется общаться с суицидентом с позиции уважительного выслушивания, уважать его молчание, позволять ему рассказать, все, что он посчитает нужным, не перебивать.

Педагог, пользующийся уважением ребят, должен добиться развенчания героического ореола вокруг суицидента во время бесед на эту тему с ребятами. Подростки романтизируют образ суицидента. По их мнению, попытка суицида говорит о силе чувств, воли, характере, смелости. Необходимо говорить детям, что попытка суицида свидетельствует о слабости, эгоизме, неумении решать проблемы, безответственности, что это

большая ошибка человека. Данную работу проводить желательно индивидуально, очень осторожно.

Следует обязательно обсудить с родителями состояние ребенка. Настроить и поддержать их в принятии решения о необходимости оказания ребенку медицинской, в том числе психиатрической, и психологической помощи. Важно попытаться избежать обвинений и оценочных суждений в адрес родителей. Людям, ребенок которых попытался покончить с собой, необходимы помощь и поддержка, а не обвинения. Обязательно предложить родителям ребенка, совершившего суицидальную попытку, самим обратиться за помощью. В классе нужно провести родительское собрание, где рассказать родителям о необходимости пресечь возникновение синдрома подражания, запускающего механизм имитационных самоубийств. Родители и педагоги должны также знать, что кроме опасности подражательного суицида существует опасность совершения повторной суицидальной попытки. Эта опасность сохраняется в течение 80-100 дней после первой попытки, несмотря на внешний веселый вид подростка, и его уверения в раскаянии. Для того чтобы полностью изжить суицидальные тенденции подростку необходимо не менее трех месяцев.

3.3. Работа в школе в случае совершения учащимся завершенного суицида.

Если в образовательном учреждении произошел завершенный суицид, то необходима групповая работа с подростками ближайшего окружения, направленная на отреагирование чувств детей и обсуждение поисков других возможных выходов из кризисной ситуации. Проводить работу в классе должен педагог хорошо знакомый детям и пользующийся их полным доверием. Главная мысль в работе с детьми: он (погибший ученик) был замечательный, мы будем его помнить, но он совершил ошибку, которую нельзя исправить. Зачастую одноклассники испытывают чувство вины, или пытаются обвинить и наказать, кого-то, кто, по их мнению, виновен в смерти

их товарища (например, девушка, не ответившая взаимностью, или педагог, несправедливо относившийся к погибшему). Необходима работа по снятию чувства вины у детей и пресечению попыток найти виноватого и наказать его. Нужно сказать, что это был выбор нашего товарища, но выбор неправильный, ошибочный, было много других выходов, но он выбрал этот, и нам очень жаль. Детей потрясает открывшейся им факт конечности смерти. Их охватывает отчаяние и чувство бессмысленности собственного существования. Можно сказать детям, что смерть их товарища произошла не зря. Боль, которую она принесла, ее трагизм и необратимость помогает окружающим сделать вывод о том, что нужно ценить друг друга и жизнь. В школе не следует устраивать никаких похорон, прощание возможно только дома у подростка и на нейтральной территории (обычно это происходит около дома, где живет подросток или в ритуальном зале). Специально направлять туда одноклассников не нужно, но и не препятствовать их посещению похорон в доме подростка, в прощальном зале и на кладбище. Если дети изъявили желание идти на похороны, педагог должен пойти вместе с ними, быть с подростками до окончания церемонии, а потом проследить, чтобы они разошлись по домам. Во время похорон педагогу необходимо тактично акцентировать внимание на внешнем виде суицидента (особенно повешенного), страданиях родных. В школе нельзя вешать прощальных газет, фото с цветами, плакатов, типа: «Вася, мы с тобой», «Вася, прощай»; не допускать отмены занятий, не ставить цветов и лент на парте погибшего. Нельзя допускать муссирования случившегося, нагнетания эмоций. Если после похорон в классе продолжается истерия (девочки пишут стихи, посвященные погибшему, рыдают, постоянно посещают кладбище), это означает, что эмоциональная связь с умершим не прервалась, и остается опасность подражательного суицида. Педагогу необходимо поговорить еще раз о погибшем сверстнике, отработать с детьми чувства, «написать ему письмо», провести символическое прощание (убрать его парту из класса). С близкими друзьями погибшего необходимы занятия психолога по

стабилизации эмоционального состояния, снятию постстрессового синдрома. Желательно этих подростков направить на аппараты БОС и в комнату психологической разгрузки.

В любом случае, помочь ученикам выразить свои эмоции—это первый шаг для конструктивного совладания с горем. Замалчивание может привести к тому, что:

- дети будут обсуждать это между собой, за спиной у взрослых. Часто замалчивание провоцирует повышение уровня тревоги среди учеников, отсутствие возможности открыто спросить учителя о произошедшем, невозможность выражения своих чувств, страхов, сомнений и т.д.

- будут дети, которые переживают острое чувство вины, например, в связи со спором или конфликтом с суицидентом в прошлом. Вина—очень частое и очень деструктивное в ситуации совладания с горем, особенно связанным с суицидом, чувство. Незнание и отсутствие адекватной направляющей помощи провоцируют неопределенность, запутанность, ошибки рефлексии и делают боль сильнее, деструктивно влияя на процесс проживания горя.

- молчание помешает выявлению факторов риска у других детей, которые сильно травмированы случившимся и также могут иметь суицидальные идеи.

Работа учителя:

- Постараться снизить чувство вины—это самое важное.
- Быть искренним. Сообщать детям правду о произошедшем, что помогает снизить заражаемость идеями.

- Не сообщать скабрёзных деталей, например, подробностей о способе самоубийства.

3.4. Особенности суицидального поведения подростков: в помощь работнику образовательной организации. Тактики работы учителя.

- Выделить время на размышления о произошедшем. В течение первой недели очень важно продолжать обсуждать суицид сверстника.
- Помогать в выражении чувств, страхов, сомнений и переживаний с помощью различных видов деятельности в соответствии с их уровнем когнитивного развития, например, через рисунки, сочинения или коллажи о произошедшем.
- Транслировать возможность обсуждать произошедшее наедине.
- Разрешать действия горевания, в том числе спонтанные (например, оставлять цветы или письма).
- Помогать в переживании горя и облегчении боли, с помощью выражения и демонстрации своих чувств.
- Обратит их внимание на то, что, если у кого-то из них есть суицидальные мысли или серьезные проблемы, очень важно, чтобы они сообщили об этом для того, чтобы им могла быть оказана помощь.
- В ситуации общения с родителями ребенка, совершившего самоубийство, важнее всего не делать поспешных выводов, не судить родителей и других людей за произошедшее. Общаться с человеком, незадолго до того потерявшим близкого, очень тяжело. Лучшее, что можно сделать в этой ситуации—слушать и поддерживать намерения обращаться за помощью.
- В ситуации общения с родителями других детей нужно избегать поспешных и оценочных суждений. Важно обратить внимание родителей на естественность их переживаний в сложившейся ситуации, возможность своевременного обращения за помощью для себя и своих детей. Подсказать родителям, куда можно обратиться за этой помощью. В дальнейшем общении с классом факт суицида не муссировать, тактично предавать забвению. Необходимо помнить, что смерть в близком окружении является острым провоцирующим фактором психического заражения по механизму подростковой реакции имитации, поэтому в классе, где произошел суицид

необходимо в течение месяца соблюдать щадящий учебный режим, создавать атмосферу эмоционального принятия. С родителями обязательно необходимо провести родительское собрание, раздать памятки. Вся школа должна работать в общем режиме, необходимо максимально ограничить обсуждение факта суицида в других учебных коллективах, кроме класса погибшего. Если в параллельном классе учились друзья погибшего ученика можно провести по показаниям индивидуальную работу. Недопустимо любое публичное обсуждение проблемы, кроме узкого круга близких сверстников

В «Толковом словаре» С.И. Ожегова читаем: «Поддержка – помощь, содействие». Происходит от глагола «поддержать», имеющего несколько значений:

- Придержав, не дать упасть
- Оказать помощь, содействие
- Выразив согласие, одобрив, выступить в защиту кого-нибудь
- Не дать прекратиться, нарушиться чему-нибудь

Тактики педагогической поддержки

Тактика «Защита»

«Ребёнок не должен оставаться жертвой обстоятельств».

«Защита» используется в ситуации, когда по тем или иным обстоятельствам ребёнок становится «белой вороной», «гадким утёнком», «не таким, как все», вызывающим раздражение окружающих.

1. Разбирать конфликтную ситуацию.
2. Организационная позиция.
3. Новые возможности.

Тактика «Помощь»

- Тактика «помощи» рассчитана на то, чтобы ребёнок обязательно начал действовать.
- Тактика «помощи», в основном, рассчитана именно на детей, которые самоблокируют свою активность.

- Ребёнку важно осознать, что он многое может. Стоит только попробовать преодолеть страх.

- Педагог, оказывая помощь, страхует ребёнка от страха к действию. «Помощь» восстанавливает у ребёнка ощущение собственной значимости для других людей.

Тактика «Содействие»

- Кредо тактики «содействия»: «Ты всегда можешь совершить выбор — попробуй проверить себя!».

Педагог в тактике «содействия» «не работает на будущее ребёнка», а создаёт условия для управления своим настоящим.

- Тактика «содействия» направлена на желание искать и обретать смысл своих «Я хочу». Потребуется действия, связанные с осознанием и оценкой собственных желаний, интересов, мотивов и основ выбора, производимого в них.

Тактика «Слушателя»

- Педагог занимает позицию «слушающего» и «вопрошающего», избегая позиций «советчика» и «эксперта».

- Педагог не убирает с пути ребёнка преграды, на которые тот наталкивается (или которые, сам себе создаёт).

По факту развивает критические, аналитические способности ребёнка, концентрация на осознании того, что проблема всегда имеет как минимум два варианта решений.

Тактика «Взаимодействие»

- Кредо тактики взаимодействия: «Договор — это испытание свободой и ответственностью».

- Ребенок обретает опыт проектирования совместной деятельности.

- Договор — это единственная страховка, которую может реально предложить ребёнку педагог на этом уровне разрешения ребёнком проблемной ситуации.

- Через процедуры, связанные с договором, взрослый учит подростка овладевать своей свободой.

- «В договорной связке» с педагогом может попробовать осилить то, что одному пока не под силу.

Тактика «Любая беседа»

Как построить беседу?

1. Конкретная ситуация, что беспокоит, что произошло, что чувствуете.
2. Возвращение в «здесь и сейчас».
3. Ресурсы (интересы, чья помощь есть, что есть во мне).

Как нужно отвечать ребенку?

1. Подчеркивайте значимость жизни ребенка для общества и для вас лично.
2. Акцентируйте внимание ребенка на временном характере затруднений – признайте, что его чувства очень сильны, а проблемы сложны.
3. Узнайте, чем ему можно помочь, и кто еще мог бы помочь в этой ситуации.

Фраза ребенка	«Правильный» ответ	НЕ правильный ответ
Ненавижу учебу, класс...	Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?	Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй
Все кажется таким безнадежным...	Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь	Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе
Всем было бы лучше без меня!	Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит	Не говори глупостей, Давай поговорим о чем-нибудь другом
Вы не понимаете меня!	Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать	Я все прекрасно понимаю: это просто глупости

Я совершил ужасный поступок...	Давай сядем поговорим об этом	Что посеешь, то и пожнешь!
А если у меня не получится?	Если не получится, мы подумаем как это сделать по-другому. Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное	Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!

Как помочь учителю самому себе в переживании сложной ситуации

В состоянии шока для вас нормально ощущение:

- сильного чувства тревоги, печали, гнева, горя
- нарушения сна, нарушение работоспособности
- избегание мыслей и обстоятельств, ассоциирующихся с травмой
- трудности концентрации внимания, непроизвольное повторное

переживание травматического опыта

- раздражительности, внезапных вспышек гнева, увеличение
- настороженности, возможны реакции вздрагивания

В острой стрессовой ситуации:

- умойтесь водой и выпейте стакан сока или воды
- расслабьте мышцы, потрясите кистями, руками, ногами
- сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите их так 10

секунд сбросьте напряжение

- вдохните животом и медленно выпустите воздух
- переключите внимание на посторонний объект (это может быть блестящий шарик, на котором можно сконцентрировать внимание, или простая безделушка)

- не следует принимать никаких решений
- отложите на время решение проблемы, которая вас беспокоит
- составление планов на день, выполнение обыденных дел помогает

привести мысли в порядок

- избегайте одиночества

- занимайтесь физическими упражнениями, увеличивайте нагрузку постепенно

- переключите внимание на другую сферу жизни

- подумайте о друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что, улыбнитесь им.

Упражнение «УЛЫБКА»

По непонятным причинам самым действенными оказываются очень простые вещи. Проснувшись утром и торопясь начать день, задержитесь на минуту, оцените – что вы чувствуете? Вне зависимости от результата оценки – УЛЫБНИТЕСЬ! Адресуйте эту улыбку родным, друзьям, коллегам, всем кого любите, всему миру. Почему? Обнаружено, что доброжелательное выражение лица возбуждает центры позитивных эмоций, способствует хорошему настроению и позитивному мышлению. Поэтому нецелесообразно ходить с мрачным, нудным лицом даже тогда, когда настроение у вас плохое. Человек с естественной приятной улыбкой и сам становится бодрым и жизнерадостным. Улыбки и смех – возбудители позитивных эмоций. Стендаль сказал, что улыбка и смех убивают старость. Намек на улыбку, сдержанная улыбка, интимная улыбка, радостная – каждая по-своему замечательна. Ничего не стоит так дешево и не ценится так дорого, как улыбка. Улыбка говорит: «Вы мне нравитесь. Вы делаете меня счастливым. Я рад вас видеть». Люди добреют от улыбки. Если вы не привыкли улыбаться, то вам нужно научиться это делать. Улыбнитесь прямо сейчас! Не бойтесь! Улыбнитесь еще раз! Задержите улыбку! Конечно, в начале вы можете чувствовать себя неловко, но, когда нахмуренные брови и опущенные уголки рта исчезнут, то вы начнете излучать уверенность и силу, и ваше отношение к этому занятию изменится. Когда поблизости будет зеркало, улыбнитесь перед ним, и вы увидите, насколько лучше вы выглядите.

Упражнение УЛЫБКА необходимо для снятия челюстных зажимов.

Мышечные зажимы – хронически напряженные участки мышц, в которых «законсервированы» следы перенесенных стрессов и негативных

эмоций. Их совокупность образует «мышечный панцирь», который отражает особенности характера человека, набор его привычных психологических защит, то есть «панцирь характера».

Улыбайтесь! Всем и каждому! Люди почувствуют вашу улыбку и будут вам улыбаться: «Благодарю, что заметили и оценили меня!»

Пожелайте доброго утра и успешного дня себе и всем, кто вам дорог. Все день начался и начался правильно. Спасибо за откровенность. (Делается вывод об атмосфере в группе).

3.5. Методики работы психолога с педагогами, в классе которых произошел факт суицидальной попытки.

Комплекс упражнений для быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения

Цель: осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.

Метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления.

С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемов саморегуляции рекомендуется выполнить ряд упражнений, таких как «Муха», «Лимон», «Сосулька».

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Нужно сесть удобно: руки свободно положить на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз и не используя рук, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Нужно сесть удобно: руки свободно положить на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Необходимо встать, руки поднять вверх и закрыть глаза. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ноги. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

Упражнение «Настроение»

Как снять неприятный осадок после неприятного события или разговора? Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте; необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, пересчитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросите в урну.

3.6. Список специалистов, организаций и материалов, к которым можно обратиться (для родителей).

1. С.С.Канавина Метод.пособие «Профилактика суицидов среди несовершеннолетних путём повышения стрессоустойчивости» (с. 11, 125, 142, 146, 147, 151, 176) https://tulunr.irkmo.ru/komissiya-po-delpm-nesovershennoletnikh/profilaktika/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D1%81%D1%83%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B4%D0%B0%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0%20metod_prof_suicid_stress.pdf
2. Интернет-служба Экстренной психологической помощи МЧС России. Телефон психологической помощи: +7(495)9895050
<https://psi.mchs.gov.ru/>
3. Памятка родителям «Как не допустить суицид у подростка»
<http://gberkomi.ru/pamyatka-roditelyam.-kak-ne-dopusti>
4. Рекомендации для родителей по профилактике подросткового суицида. Памятка
https://kamecc.ru/images/files/Vospitatelnaja_rabota/psiholog_slujba/%D0%9E%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%B5_%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9.pdf
5. Как уберечь ребенка от суицида. Управление по вопросам семьи и детства. Официальный интернет-портал.
<https://uvsd.ru/zamsem/317-kak-uberech-rebenka-ot-suicida.html>
6. Методические рекомендации для родителей. Профилактика суицидального поведения детей и подростков. КОГБУЗ «Иркутская областная клиническая психиатрическая больница»
https://irdeti.ru/images/docs/metod/metod_suicid_rodit.docx

7. Единый Всероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей **8-800-2000-122**.
8. Сайт «Я – родитель». От фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Онлайн-консультации по вопросам воспитания и сложных ситуаций в отношениях с детьми. Чтобы отправить запрос, нужно заполнить онлайн-форму. <https://www.ya-roditel.ru/parents/consultation/>
9. Гуманитарный проект Ассоциации EMDR России. EMDR — это психотерапевтический метод, который часто используют при работе с травматическим опытом. Специалисты, практикующие EMDR, с понедельника по субботу проводят бесплатные групповые сессии для всех, кому нужна поддержка. Ссылка на канал в Тг <https://t.me/+IuWFnFLwV6E5Yjgy>

3.7. Памятка для родителей (Для раздаточного материала, для публикации на сайте школы)

*«Ключ к успешному воспитанию детей
стоит искать не в сложных теориях,
семейных правилах или запутанных формулах поведения,
а в глубочайшем чувстве любви и привязанности
к своему ребенку, которое проявляется
через сопереживание и понимание»*
Джон Готтман, «Эмоциональный интеллект ребенка»

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Что в поведении подростка должно насторожить

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
- Резкое изменение поведения (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.

Суицид – это то, чего практически всегда можно избежать.

Главное, что для этого необходимо вовремя заметить тревожные сигналы.

Не следует говорить ребенку:

- «Когда я был в твоём возрасте...»
- «Да ты просто несешь чушь!».
- «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе».
- «Не говори глупостей. Поговорим о другом».
- «Где уж мне тебя понять!».
- «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!».
- «Не получается – значит, не старался!».
- «Все дети, как дети, а ты ...».
- «Сам виноват...не жалуйся...бестолочь...».

Обязательно скажите ему:

- «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом».
- «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя.

Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить».

- «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом».
- «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».

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).

Риск суицида выше в семьях, отношения в которых строятся на зависимости.

Четыре основные причины самоубийства

- Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется).
- Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя).
- Безднадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего).
- Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

Приемы предупреждения суицидов

- Воспринимайте ребенка всерьез. Относиться снисходительно нельзя.
- Выслушивайте – «Я слышу тебя». Дайте ему возможность высказаться. Уделите ему ваше время. Задайте вопросы и внимательно слушайте.
- Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка.
- Анализируйте вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию.

- Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.
- Не опаздывайте с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии, взаимоотношений и т.д.
- Не иронизируйте, если в какой-то ситуации ребенок оказался слабым физически и морально, помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы.
- Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутовое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез.
- Подчеркивайте временный характер проблем – признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет.
- Обсудите с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов.

Важно в подростковом возрасте не потерять контакта с ребенком. Ребенок должен знать, что со своими проблемами, своей болью он всегда может прийти к родителю, а не выплескивать свои проблемы незнакомым людям в Сети.

Спассти своих детей могут только родители и близкие люди своим общением, вниманием, пониманием и любовью!

3.8. Сценарий группового занятия для учеников класса.

Программа занятия с элементами тренинга для старшеклассников по профилактике суицидального поведения.

Цель занятия: профилактика суицидального поведения учащихся.

Задачи:

- диагностика и коррекция самопринятия учащихся; организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения;
- расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения учащихся в сложных жизненных ситуациях.

Ход занятия:

1. Психотерапевтическая сказка «Коряга».

Цели: Диагностика и коррекция самопринятия учащихся; организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения.

Задание: С закрытыми глазами прослушать сказку и придумать свой конец.

...Давным-давно в одном прекрасном лесу среди красивых деревьев с густыми кронами и стройными стволами жила странная Коряга. Своим причудливым видом она вызывала всеобщие насмешки соседей. Долго лежала коряга среди этих деревьев, горько размышляя, почему она не такая, как все. Все деревья как деревья, красавцы как на подбор, а она скрюченная, ободранная, кривая - ни красоты, ни проку... Как ей было обидно! (Метафорический кризис: неприятие своей уникальности, так как сравнение идет себя с другими; она страдает от этого; Коряге некому помочь принять свою уникальность)

Однажды в лес приехали лесорубы. Они срубали деревья одно за другим, укладывали их в грузовик и увозили на мебельную фабрику. «Счастливики...», - думала Коряга, завидуя этим деревьям, - «Из них изготовят красивую мебель, которая будет радовать людей и приносить им пользу, а я такая никому

не нужна. Так и сгнию в этом лесу, и никто даже не узнает о моем существовании...». (Метафорический кризис: обида, зависть, крушение надежд)

Как-то утром в лес забрел один старичок. Он долго ходил по лесу и набирал хворост для обогрева своего жилища. Коряга, уже отчаявшись быть когда-то кому-то полезной, лежала среди зарослей травы и думала о чем-то своем. Для нее было крайне неожиданным, что старик обратил на нее внимание. Он поднял Корягу с земли, попробовал на прочность, слегка согнув ее, и положил в свою телегу. Ей предстояло сгореть без следа, если не считать золы, да и ту выметут, выкинут и позабудут... Но, не смотря на это, она была счастлива! (Метафора: метафора «нужности», которая заключается в том, что иногда, из желания быть нужным, мы толкаем себя «на самоубийство», мы «сгораем»)

В телеге Коряга оказалась в большой компании различных палок и поленьев и, как всегда, тут же нашлись и добрые и завистники. Вредных оказалось большинство, и они стали злословить и хихикать по поводу ее внешности. И так ей стало больно за все эти годы страданий и издевательств ... (Бессознательные процессы)

В довершение всех унижений телегу неожиданно трянуло. Коряга вылетела, закувыркалась по дороге и начала скатываться по склону горы. Для чего жить, если даже в костер не сгодились! О, как же тяжело достался ей этот спуск! От страха перед тем, что же с ней произойдет в конце, она судорожно пыталась зацепиться за небольшие деревца, за камни, за траву, за землю..., но ничего не получалось. В конце концов, бедная Коряга поняла, что летит с обрыва. Внутри все сжалось и казалось, перед ней промелькнули все картинки из ее жизни (Долгая пауза). (Метафорический кризис: шанс изменить жизнь)

Она упала в море. «Что это? Куда я попала? Что со мной будет?» - думала Коряга. Эта стихия пугала своей неизведанностью, непонятностью, нереальностью... Через некоторое время на море начался шторм. Все вокруг потемнело, завыл ветер, над морем угрожающе стянулись огромные тучи.

Корягу кидало из стороны в сторону, било холодными волнами. Она, то погружалась в морскую пучину, то всплывала на поверхность, и думала, что этот кошмар никогда не закончится, что вот сейчас точно ей придет конец... Но вот шторм начал потихоньку стихать... на небе показалось солнышко... Оглянувшись вокруг, она увидела много интересного: стаи проплывающих рыб, коралловые рифы, пеликана, реющего над водой в поисках пищи, приятно и ласково шелестящие волны... Теплые морские волны, словно любимое дитя, убаюкивали Корягу... Она по-другому увидела этот мир: вокруг не было никого, с кем можно было бы ее сравнивать... Здесь она была одна такая..., единственная... И на душе у нее стало радостно и спокойно (Пауза) (Метафора: Вода и шторм - метафорические символы души и кризиса. Когда человек меняет свою жизнь, он попадает в кризис; т.е. ему представляется возможность пережить это как шанс поменять свое мироощущение; кризис меняет человека шторм поменял самоощущение Коряги, погрузил ее в себя, в свою психику, и ей стало спокойнее - именно кризис принес оздоровление. Чем больше мы в своей жизни переживаем этих бурь, тем меньше у нас становится тревожных ожиданий, тем «здоровее», сильнее мы становимся. Происходят видоизменения в душе, осознание себя в новом качестве.)

Так она плавала по волнам, пока ее не выбросило на берег. Опять безнадежность - так и придется лежать здесь, пока не сгниешь и не превратишься в труху. До чего же бессмысленной оказалась моя жизнь! Прогретьшись на солнышке, коряга как-то незаметно уснула под равномерный шорох волн. На поверхность ее ствола вышла морская соль, и постепенно образовались, сверкающие в лучах солнца, кристаллики... (Аналогичные обучающие ситуации. Невротичность Коряги заключается в том, что она постоянно чем-то недовольна.)

Пробудилась она от прикосновения чьих-то ласковых рук, которые ее подняли. Коряга увидела улыбающееся лицо человека, который с восторгом повторял: «Это просто чудо! Настоящее чудо!». На нее никто не смотрел с

такой любовью..., (Пауза)...и никогда она не слыхала такой похвалы в свой адрес..., (Пауза) и никто не держал ее в руках так осторожно и заботливо (Долгая пауза). Человек поднял Корягу, отряхнул песок со ствола, принес ее домой, отшлифовал и покрыл лаком. (Метафора: признание индивидуальности; придача «товарного вида»)

Коряга была в полной растерянности, но ее ловко подхватили и доставили туда, где было много народа и все восхищались ее формой, ее неповторимостью, ее художественной ценностью... (Долгая пауза). Корягу поместили на стенд с надписью «Дар моря» и относились к ней с большим почтением. Ее неоднократно представляли на различные конкурсы, и она завоевала огромное количество наград. Во всем мире отмечали ее изысканность и теплоту, и массу других удивительных качеств. Для Коряги была сделана специальная подставка, на которой она счастливо покоилась, наблюдая радостно улыбающиеся лица и вслушиваясь в восторженные похвалы посетителей, которые старались невзначай прикоснуться к ней, просто потрогать это чудное творение природы.

«Сколько бедствий я перенесла, - думала Коряга, - и все же в конце пути моя жизнь обрела смысл. До чего же мне хорошо и спокойно». (Метафора: торжество) ...

Анализ впечатлений учащихся. Комментарии психолога относительно метафоричного смысла сказки.

Обсуждение в круге: Какой сюжет вызвал наибольший отклик в вашей душе? Какую вы придумали концовку? Почему именно такую?

Ведущий: «Это история про открытие уникальности Коряги. Она учит нас самопринятию. А, что такое самопринятие, по вашему мнению? (Ответы учащихся с последующим обобщением психолога).

2. Игра «Выйди из круга».

Цель: Определение способности находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил и, с другой стороны, доверять людям.

Ведущий говорит группе: «Любовь к людям, в том числе и к самому себе, - это трудная работа, требующая мужества и иногда - полной самоотдачи. Вам предлагается игра-проверка: умеете ли вы преодолевать препятствия, выживать, как вы это делаете. Итак, все встают в круг и берутся за руки. Желающий входит в круг с задачей из него выйти - вырваться за 2-3 минуты. Тот, кто не смог это сделать, считается погибшим. Круг не имеет желания его выпустить, но если у кого-то такое желание появится, он может это сделать. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий войдет в круг по желанию. Круг-не железная клетка, шанс выйти он дает каждому, но выпустит только того, кто докажет свое желание жить».

Суть здесь, конечно, не в самом событии - «погиб» участник или нет, а в том, что стоит за этим. Из круга имеет шанс выйти только тот, кто по-настоящему любит и уважает себя, знает свою ценность и готов за нее бороться. И этот круг - прекрасная диагностика жизненного стиля человека: кто-то рвется из круга силой напролом, кто-то все три минуты растерянно улыбается и делает вид, что ничего не происходит, кто-то подкупает, кто-то лукавит, а кто-то идет с открытым сердцем.

В ходе игры ведущий может показать учащимся, что одним из лучших способов выхода является искренняя просьба лично к тому, кто может тебя услышать, при этом необходимо стоять не между рук, а перед человеком, близко к нему, положив руки ему на плечи. Работа всей душой, всем своим существом! Для этого необходимо действительно доверить себя тому, кто перед тобой.

3. Дискуссия на тему «Кризис, суицид».

Цели: Прояснение уровня информированности учащихся по данной теме; расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения учащихся в сложных жизненных ситуациях.

Вопросы учащимся: «Как вы считаете, какова тема нашей сегодняшней встречи?», «С какими словами у вас ассоциируется понятие «кризис»?» (Катастрофа, стресс, довели и т.п.)

В любом случае общим смыслом всех этих ассоциаций является неумение выйти из сложной жизненной ситуации, душевный кризис.

Кризисные ситуации. Под такими ситуациями мы понимаем не природные катаклизмы, стихийные бедствия, а проблемные, сложные моменты в жизни, трудности, случаи, когда есть определенный риск для здоровья, эмоционального состояния человека. Кризис может наступить после катастрофы, физического насилия, разлуки с дорогим человеком, ухода из жизни близких людей, развода родителей и т.п. Часто к душевному кризису приводит участие в боевых действиях.

Не всякий стресс выливается в кризис, но психоэмоциональный стресс может привести к кризису.

Ребята, по каким признакам окружающие могут догадаться, что человек в данный момент находится в сложной жизненной ситуации, переживает кризис? (Ответы учащихся).

При кризисе может наблюдаться несколько реакций (какая-то одна или в сочетаниях): тревога, снижение ясности мышления из-за рассеянности и потери способности к концентрации внимания, страх, избегание или поглощение, депрессия, гнев, чувство вины, стыд.

Ребята, вспомните, пожалуйста, способы выхода знакомых или незнакомых вам людей из различных кризисных ситуаций (Ответы учащихся).

Все мы знаем, что в особую исключительную минуту жизни, когда черные волны заливают душу и теряется всякий луч надежды, некоторые люди, к сожалению, прибегают к самоубийству (суициду), т.е. к осознанному лишению себя жизни.

Дискуссия (по методу Джеффа). Учащимся зачитываются различные утверждения, и предлагается обозначить свою точку зрения по каждому из них, встав под табличку «ЗА» в одном углу комнаты, или под табличку «ПРОТИВ» в другом углу. Утверждения:

1. Судьба, определено, несправедлива ко мне;
2. Лучше вообще не жить, чем жить плохо;
3. Если человек совершил какой-то промах в обществе, то об этом будут помнить все и всегда;
4. Если мои родные не пытаются меня понять и принять, я их могу наказать тем, что покончу с собой – пусть знают!
5. Суицид – это лучший способ быстро и навсегда избавиться от накопившихся проблем.

В процессе выполнения упражнения ведущий способствует обсуждению и анализу различных мнений ребят по каждому утверждению и нахождению реальных жизненных, литературных примеров. При этом строго соблюдается принцип безоценочности высказываний.

Как вы считаете, почему люди совершают этот шаг? Какими мотивами они руководствуются? (Размышления и ответы учащихся)

Психология самоубийства есть: прежде всего, психология безнадежности, обиды, обиды на жизнь, на других людей, на весь мир; психология замыкания человека в самом себе, в своей собственной тьме.

Причин самоубийства множество. Люди убивают себя из-за несчастной любви, от сильной страсти или не сложившейся семейной жизни; от бессилия и позора, бесчестия; от потери состояния и нужды; убивают, чтобы избежать измены и предательства; от безнадежной болезни и страха, мучительных страданий. Психология суицида так странна, что бывали случаи, когда люди убивали себя из-за страха заразиться холерой. В этом случае они хотели прекратить невыносимое чувство страха, которое страшнее смерти. Самоубийство может совершаться по мотивам эстетическим, из желания

умереть красиво (хотя, что уж там красивого?), умереть молодым, вызвать к себе особую симпатию.

Иногда самоубийство может производить впечатление силы. Нелегко покончить с собой, нужна безумная решительность. Но в действительности самоубийство не есть проявление силы человеческой личности, оно совершается нечеловеческой силой, которая совершает за человека этот чудовищный поступок. Верующие считают, что самоубийство есть малодушие, отказ проявить духовную силу, это измена жизни и ее Творцу.

4. Практикум «Тренинг разрешения проблемных ситуаций».

Цели: Проанализировать конструктивные и неконструктивные способы выхода из сложных ситуаций; актуализировать активную позицию участников в решении проблем конструктивными способами и дать некий алгоритм, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.

Способов поведения в кризисных ситуациях существует много. Очень не просто сразу понять, насколько эффективен тот или иной способ поведения. Чтобы сориентироваться и выбрать наиболее эффективный способ поведения, вам предоставляется возможность пройти некую подготовку в «полевых условиях».

Мозговой штурм. Какие жизненные трудности, проблемные, критические ситуации могут произойти в жизни молодежи, людей вашего возраста? Каковы типичные способы поведения людей в данных ситуациях? (Записи ведущего на доске).

Как я обычно веду себя в критической ситуации? (Вопрос для самоанализа).

Распределение всех названных способов на конструктивные и неконструктивные.

Последствия неконструктивных способов (употребление алкоголя, психоактивных веществ, суицид): сохраняется и накапливается напряжение;

есть уход от проблемы, но нет решения, могут возникнуть и негативные последствия; употребление ПАВ - это болото, из которого не выбраться; самоуничтожение не ведет к разрешению проблемы.

Моделирование ситуации «Проблема». Все участники становятся за спинками своих стульев. Ведущий приглашает одного участника (А), просит придумать себе имя и представить проблемную ситуацию — эта ситуация обозначается стулом, который ставится перед А. Далее разыгрывается эта ситуация: некий знакомый Б (второй участник) предлагает А наркотик как способ забыть проблему. Тот соглашается — проблема немного отдалается (ведущий немного отодвигает стул-проблему). Далее ведущий говорит о том, что у А могут возникнуть другие проблемы — с милицией, с родителями, в школе. Эти проблемы обозначаются стульями, которые окружают А (участники, стоящие за кругом, двигают свои стулья к центру круга, говоря при этом о каких-либо сопутствующих проблемах). В конце ведущий говорит, что ситуация первая также усугубилась (стул придвигается).

Обсуждение: Какие чувства возникали по ходу ситуации, ее усугубления (вопрос А)? Вопросы группе о ситуации, которая возникла. Итог: ситуация с помощью неконструктивных способов (в данном случае, наркотика) не разрешается, а лишь может отодвинуться на время, но потом к ней обязательно присоединяются и другие проблемы. В любой проблемной ситуации возникают негативные чувства, эмоции, напряжение. Важно их не отодвигать, а определенным образом прорабатывать, выражать, давать им выход, используя конструктивные способы, позволяющие не нанести вред себе и другому человеку. Какие это могут быть способы? (Варианты ответов записываются).

Тренинг разрешения проблемных ситуаций. Упражнение «Проблема». Работа идет параллельно в нескольких группах. Каждая команда выбирает актуальную для нее проблему. За 3 минуты надо придумать сценку. В сценке

необходимо отразить суть влияния проблемной ситуации на жизнь человека. Команды показывают сценки.

Рассмотрение путей решения проблем:

Пассивная позиция: «Меня заставили; так получилось; все пошли, и я пошел; он сказал, и я сделал; меня все достали».

Активная позиция, принятие ответственности по отношению к проблеме способствуют ее решению. Важна оценка собственных ресурсов, принятие ответственности на себя, переформулирование причины случившегося в контексте ответа на вопрос: «Что я могу сделать, чтобы ситуация разрешилась?».

Алгоритм разрешения проблемы (на примере):

- Ориентация в проблеме.
- Точное знание того, что проблема возникла.
- Понимание, что проблемы в жизни — нормальное неизбежное явление.
- Формирование уверенности в том, что существуют эффективные способы решения проблемы.
- Понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение.
- Определение и формулирование проблемы.
- Поиск всей доступной информации о проблеме, разделение информации на объективную и субъективную / непроверенную.
- Определение факторов и обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению целей.
- Постановка реалистичной цели решения проблемы с описанием деталей желательного исхода.
- Формулирование различных вариантов решения проблемы — важно сформулировать как можно больше альтернативных вариантов (мозговой штурм по способам разрешения выбранной проблемы).
- Принятие решения — анализ имеющихся возможностей разрешения проблемы, выбрать из них наиболее эффективные, приводящие к полному

разрешению проблемы и к положительным последствиям (кратковременным — долговременным, направленным на себя — направленным на окружающих), выбор способов решения из предложенных, анализ предполагаемых последствий.

- Выполнение решения и проверка — изучение последствий решения, оценка эффективности решения, самоощущение.

Упражнение «Поиск решения». Возвращение к упражнению «Проблема» — группы обмениваются выбранными ими проблемами и разрабатывают путь их решения в соответствии с алгоритмом, тренер помогает. Подготовка пятиминутной сценки, показывающей путь решения проблемы. Показ сценок. Обратная связь.

5. Преодоление кризиса. Психологические рекомендации.

Кризис затрагивает не только эмоциональную сферу, но и привычный уклад жизни и вносит неопределенность в будущее. Поэтому для преодоления кризиса нужно:

- 1) преодолеть негативные чувства;
- 2) преодолеть проблемы, к которым он привел.

А. Преодоление негативных чувств. При кризисе образуются два порочных круга, каждый из которых подпитывает сам себя. Первый — это «тревога — паника», второй — «депрессия — отчаяние». Поэтому для выхода из кризиса нужно преодолеть, прежде всего, эти негативные эмоциональные состояния.

Главное в преодолении эмоционального беспокойства — не сдерживать чувства, которые возникли по поводу случившегося. Это могут быть: грусть, печаль, повторяющиеся, насильственно внедряющиеся в сознание, воспоминания о событии, вспышки воспоминаний, кошмарные сны, избегание напоминаний о событии, равнодушие, утомляемость.

Эти чувства — обязательная проработка вашим сознанием и бессознательным того, что с вами произошло, адаптация к ним. Это все

естественно, но, к сожалению, не значит безболезненно. Главное в преодолении чувств — проговаривание с кем-либо, кому вы симпатизируете или доверяете, того, что с вами произошло. Если вы — интроверт (человек, обращенный внутрь себя) и рассказать кому-либо для вас представляет трудность, напишите то, что вы пережили. Особенно это касается кризиса, связанного с разрывом отношений с близкими людьми. Написанное потом можно сжечь, но можно и не сжигать. Так, например, Гёте после того, как расстался с любимой девушкой, описал свои чувства в романе «Страдания молодого Вертера». После того как девушка отказалась выйти за него замуж, Ганс Христиан Андерсен написал сказки «Гадкий утенок» и «Снежная королева».

Часто человек, испытывая чувство вины, хочет принять желаемое за действительное («если бы я сделал это и это, то не произошло бы того, что произошло»; «если бы я не ушла, он был бы жив»; «если бы я был таким-то и таким-то, то она бы меня не бросила»). Это не приведет к уменьшению негативных чувств, потому что событие уже произошло, ничего не вернешь. Это — свершившийся факт.

Иногда травматическое событие может быть настолько сильным, что человек избегает о нем говорить, вытесняет его в подсознание и забывает о нем. Однако травма дает о себе знать в самых неожиданных случаях, и никто не знает, когда она всплывет. В таких случаях требуется работа специалиста (психолога или психотерапевта).

Когда пик отрицательных переживаний начнет спадать, преодолению чувств поможет взгляд на себя со стороны. Для этого подумайте о том, как бы поступил в этой ситуации тот, кем вы восхищаетесь или кого уважаете. Либо представьте себе, что вы хотите помочь человеку, оказавшемуся в подобной ситуации. Что бы вы ему посоветовали? Какими качествами ему нужно обладать, чтобы пережить и выстоять?

Б. Преодоление проблем. Преодоление проблем, порожденных кризисом, возможно только с активной позиции, с изменения собственного

поведения. Это трудно сделать, т.к. все время прокручивается одно и то же, т.е. проблема видится очень узко, как будто вы смотрите на нее из туннеля. Этот «туннельный эффект» надо преодолеть с помощью «расширения его границ». Для этого найдите информацию о том, как выходили из таких кризисов другие люди, имеющие подобные проблемы, вспомните о том, как вы сами раньше выходили из подобных ситуаций. Сбор информации поможет найти новые способы решения проблемы, о которых вы, возможно, даже и не подозревали. Кроме того, составьте план в письменном виде, что нужно сделать, чтобы выйти из кризиса. Сбор информации и планирование дают ощущение контроля над ситуацией и уменьшают неопределенность.

Один из вариантов выхода из кризиса — обращение за помощью к Богу. Из очень тяжелых кризисов, связанных с потерей детей, многие женщины смогли выйти, обратившись за помощью к Богу. Оказавшись на пределе своих душевных сил, они смогли преодолеть кризис через обретение или укрепление веры.

Находясь в проблемной ситуации, человек испытывает стресс. Даже если негативные эмоции выплеснулись, все равно он может чувствовать себя не вполне комфортно. Не до конца удовлетворена потребность в безопасности, сложно достичь успокоения и гармонии. В таком случае можно использовать определенные техники, открывающие каждому человеку его внутренний ресурс устойчивости к стрессу и напряженной ситуации, позволяющий найти силы для решения проблемы.

Ведущий проводит несколько медитативных упражнений под музыкальное сопровождение (всем известные, и поэтому не описанные в данной работе упражнения «Покой» и «Убежище»).

6. Упражнение «Похвались соседом».

Цели: повышение самооценки учащихся; возможность получения позитивной обратной связи от сверстников.

Не обязательно обладать психологическим или медицинским образованием для того, чтобы внимательно относиться друг к другу и поддерживать в трудной ситуации. Учащиеся по кругу говорят о своем соседе справа все самое замечательное, что знают о нем, хвалятся своим соседом перед остальными. Сосед выслушивает его молча и потом дает обратную связь о том, принимает ли он то, что услышал о себе или нет.

7. Рефлексия.

Учащиеся высказывают свое мнение о занятии.

Ведущий: «Существует притча о человеке, который отправился в кругосветное путешествие. За время кризиса он ни разу не зашел в ресторан поесть, и когда путешествие окончилось, капитан спросил у него:

- Почему Вы никогда не обедали у нас?

- Дело в том, что все деньги я отдал за билет на пароход, и мне не на что было купить еду, - ответил пассажир.

- Но ведь еда входила в стоимость вашего билета... - сказал ему капитан».

О чем эта притча? (ответы учащихся).

Каждый из вас увидел в ней свой смысл, но один из них таков: в «стоимость» нашей жизни уже входят радость и любовь, самореализация и свобода выбора, и только личные ограничения мешают нам это понять и жить «счастливым». Очень важно человеку уметь найти ценное в любой ситуации, в своем опыте переживания, взаимодействия и взять из этого опыта лучшее для развития. Искусство мудреца — это искусство ставить для себя жизненные цели, намечать путь движения вперед, оценивать препятствия и искать ресурсы для их преодоления. Даже, если вас проглотили, у вас есть два выхода!

3.9. Системная работа школьного педагога-психолога по оказанию психологической помощи в ситуации совершенного суицида.

Суицид, совершенный учащимся образовательной организации, затрагивает всех субъектов образовательной среды:

- учащихся;
- родителей;
- педагогов;
- администрацию;
- других сотрудников.

В связи с этим организация деятельности педагога-психолога по оказанию психологической помощи должна строиться таким образом, чтобы взаимодействовать со всей системой в целом. Также следует осуществлять межведомственное взаимодействие при необходимости оказания медицинской, правоохранительной, социальной, информационной и других видов помощи. В ситуации совершенного суицида/риска суицида основные направления работы психолога в образовательной организации заключаются в своевременном выявлении суицидального риска, превентивных мерах, кризисном вмешательстве.

Индивидуальная и групповая работа с учащимися включает: планирование и проведение тренингов в группе, индивидуальные консультации с детьми с целью нормализации их психического и психофизиологического состояния, проработки позитивного будущего, формирование позитивного мышления, оптимизации взаимоотношений с родителями и сверстниками. Этому способствует также организация группового обсуждения темы с использованием, например, методики «Ценить настоящее», цикла занятий «Позитивное мышление», «Работа с эмоциями», обучение саморегуляции. Пониманию и предотвращению проблемы способствуют также показ и обсуждение фильмов в школьном кино-кафе.

Совместная деятельность с классными руководителями

В целях повышения психологической компетентности педагогов (классных руководителей) необходимо проводить на педагогических советах информирование учителей: о видах суицида, психологических особенностях подросткового и юношеского возраста, «знаках», говорящих о суицидальных намерениях, о создании безопасной атмосферы в образовательной организации, возможностях получения помощи (для всех субъектов образовательной среды) в преодолении кризиса (с указанием мест ее получения).

Оказание помощи родителям:

Планировать выступление на родительских собраниях с целью информирования родителей о психологических особенностях подросткового и юношеского возраста, особенностях поведения подростка, имеющего суицидальные намерения, создании безопасной психологической атмосферы в семье, об имеющихся психологических службах.

С целью оценки психоэмоционального состояния детей можно посоветовать родителям применять «Родительскую анкету для оценки травматических переживаний детей» Тарабриной Н.В.

Алгоритм действий психологов в образовательном учреждении в ситуации совершенного суицида

1. Установление контакта психолога с ответственными лицами, сбор информации, оценка ситуации.

На этом этапе психолог взаимодействует с администрацией, классным руководителем, социальным педагогом, родителями; оценивает ресурсы по выявлению группы риска и оказанию экстренной психологической помощи.

Психолог или администрация образовательной организации могут самостоятельно инициировать обращение за помощью в иные организации, оказывающие медицинскую, психологическую, социальную, правовую и иные виды помощи для разработки совместного антикризисного плана (действий) с каждой группой, осуществляют психологическое сопровождение субъектов образовательной среды в кризисной ситуации. При проведении следственных

мероприятий на территории образовательной организации необходимо психологическое сопровождение участников образовательной среды, задействованных в этих мероприятиях.

Взаимодействие с классным руководителем, социальным педагогом включает в себя получение необходимой предварительной информации о состоянии отдельных учащихся, сбор анамнеза, информации о степени

включенности детей в ситуацию (говорили, знали, обсуждали, читали, слышали), о степени близости отношений, организацию встречи с учащимися, подготовка к встрече с родителями.

2. Выявление группы риска и оказание экстренной психологической помощи.

В психотравмирующей ситуации при выраженных признаках психологического неблагополучия экстренная психологическая помощь должна оказываться как детям, пережившим травматическое событие, и их родителям, так и, в основном, в виде психологической поддержки, педагогам, руководителям образовательной организации.

Возможные реакции на суицид:

- Шоковые состояния с тревогой, растерянностью.
- Тревожно-фобические реакции (содержательно связанные и не связанные с событием).
- Подавленность, тоска, чувство вины.
- Агрессия, раздражение.
- Актуализация старых, недоработанных проблем.
- Усиление антивитаальных переживаний и аутоагрессивного поведения.
- Психосоматические реакции (вегетативные реакции, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, проблемы с дыханием).

Встреча с классом, в котором произошел суицид Психолог образовательной организации (совместно со специалистами кризисных центров) в первую очередь осуществляет первичную диагностику

психофизиологического состояния учащихся. Психолог проводит встречу с классом, в котором произошел случай (при необходимости может быть проведена беседа в нескольких классах):

Групповая форма работы:

Беседа с детьми позволяет:

- упорядочить информацию, выстроить последовательность событий (абсолютный хаос в порядок).

- групповое обсуждение травматического события позволяет учащимся лучше понять произошедшее, понять погибшего (его проблемы,

- «пусковые» факторы, послужившие последней каплей, глубину отчаяния,

- его чувства), отреагировать свои чувства, повысить взаимопонимание и доверие между учащимися, адаптироваться после случившегося, формировать позитивное будущее, вернуть чувство самообладания, утраченное равновесие. На равновесие влияют несколько взаимодополняющих факторов: реалистическое восприятие события;

- наличие адекватной поддержки (социальных ресурсов); адекватный механизм разрешения проблемы. Следует не избегать пугающего опыта, а находить ресурс для преодоления и дальнейшего развития (стали взрослее, ответственнее);

- информировать учащихся об имеющихся очных экстренных и кризисных психологических службах в городе (районе), телефонах доверия (рассказать, для чего они существуют, как работают, оставить их номера телефонов).

После группового занятия, на основе наблюдения и беседы, психолог приглашает часть нуждающихся в психологической помощи ребят на индивидуальную консультацию с целью уточнения степени воздействия травматического события и преодолении его. Часто ребята приходят сами, считая, что им нужна помощь психолога. За этим решением могут быть скрыты различные страхи: оставаться одному, спать без света, приходить в то

место, где был совершен суицид, плохое самочувствие, чувство вины, раскаяние, подавленное настроение и др. Часть же обращений ребят направлено на получение консультаций по вопросам непонимания, одиночества, низкой самооценки. Психолог должен уметь «развести» заявленные проблемы на связанные с конкретной травматической ситуацией или кризисными проявлениями ребят.

Индивидуальная форма работы:

При индивидуальной форме работы, направленной на оценку состояния при аутоагрессии деструктивного характера, беседа обычно проводится по следующим этапам:

Этапы беседы	Главные задачи этапа	Используемые приемы
Начальный этап	Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений «сопереживающего партнерства»	Сопереживание, эмпатийное выслушивание
Второй этап	Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации; снятие ощущения безвыходности ситуации	Преодоление исключительности ситуации, поддержка (успехи и достижения), структурирование беседы, постоянное внимание к содержанию, определение конфликта
Третий этап	Совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации	Интерпретация, планирование, фокусирование на ситуации
Заключительный этап	Окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка	Логическая аргументация, Рациональное внушение уверенности

Индивидуальная работа с подростком, совершившим суицидальную попытку в постсуицидальный период.

В этот период времени консультирование должно быть сфокусировано на оценку наличия суицидальных намерений и их снижении (болезненных фантазий о смерти, неприятии, враждебности, потере и наказании), а также на стабилизацию ситуации.

При работе с несовершеннолетними для более полной адаптации подростка не только в школе, но и в семье более эффективным является семейное консультирование.

Организуя психокоррекционную работу с учащимися по переживанию травматического события психолог должен иметь соответствующий рабочий инструментарий по работе с травмой: набор психокоррекционных техник и методов, упражнений, как для детей, так и подростков, направленных на создание психологически безопасной атмосферы в группе, коррекцию эмоциональной сферы, снятие тревоги, беспокойства, работу со страхами, психокоррекцию агрессивных и аутоагрессивных тенденций, выработку внутренней свободы, на понимание своих целей, потребностей, преодоление препятствий, выработку навыков поиска выхода из сложных ситуаций, формирование позитивного образа будущего. Необходимо применять техники психокоррекции эмоционального состояния в соответствии с возрастом учащегося, применять и обучать учащихся методам саморегуляции.

При оказании экстренной психологической помощи горюющему ребенку, оказывая поддержку, и планируя коррекционную работу с ним - помнить об этапах нормального горевания.

Задачи психолога при наличии высокого риска:

1. Постоянно оставаться с подростком, не покидая его ни на минуту.
2. При необходимости удалить орудия самоубийства.
3. Заключить контракт.
4. Немедленно связаться с психиатром, вызвать «скорую помощь» и организовать госпитализацию.

5. Информировать семью.
6. После выписки из больницы провести курс психологической реабилитации.

*Примерная схема социально-психолого-педагогического обследования
несовершеннолетних, совершивших попытку суицида*

1. Ф.И.О., пол, год рождения, возраст
2. Адрес
3. С кем проживает
4. Место учебы
5. Анамнестические данные
6. Наличие психических заболеваний у родственников (каких, у кого)
7. Наличие алкоголизма у родственников
8. Наличие суицидов и суицидальных попыток у родственников (у кого, возраст)
9. Наследственная отягощенность (конкретно у кого, характер отягощенности, по какой линии)
10. Состав семьи (полная, неполная, другие варианты)
11. Социальное положение родителей
12. Личностные качества родителей:
 - мать: любящая, отвергающая, доминирующая, стеничная, агрессивная, подчиняющаяся, пассивная, другое
 - отец: любящий, отвергающий, доминирующий, стеничный, агрессивный, подчиняющийся, пассивный, иное
13. Лидерство в семье
14. Конфликт в семье: есть, нет. Характер конфликта.
15. Положение пациента в семье (наличие братьев, сестер, их возраст, отношения с ними)
16. Неправильные формы семейного воспитания: отсутствовали, потворствующая гиперпротекция, доминирующая гиперпротекция,

эмоциональное отвержение и (или) жестокое обращение, гипропротекция, повышенная моральная ответственность, неустойчивость стиля воспитания (сочетание различных форм)

17. Виды наказаний в семье

18. Мотивация при обучении в школе

19. Успеваемость

20. Положение в классе

21. Участие в неформальных группировках (конкретно в каких)

22. Правонарушения: были или нет, какие конкретно

23. Привычные интоксикации: курение, алкоголь, наркотики – частота употребления, мотив употребления.

24. Сексуальная жизнь.

25. Характерологические особенности личности:

26. Выраженность характерологических особенностей личности: в пределах нормы, акцентуированные, психопатические.

27. Характеристики суицидного поведения.

28 Травмы, несчастные случаи в прошлом: были, не было, когда, какие.

29. Непроизвольные самоповреждения.

30. Сновидения.

- с символикой смерти: да нет, возраст.

- с элементами аутоагрессии: да нет, возраст, какие.

- со сценами нападения, убийства: да нет, возраст.

- повторяющиеся сновидения: да нет, содержание, эмоциональное отношение к содержанию сновидений.

31. Страх смерти: да нет, обоснованный или нет, возраст.

32. Интерес к смерти, убийствам, самоубийствам, похоронам, возраст.

33. Фантазирование на тему собственной смерти: возраст, содержание.

34. Отсутствие интереса к жизни: возраст.

35. Желание собственной смерти: возраст.

36. Планирование последствий суицида: да, нет, содержание.

37. Борьба мотивов.
38. Моральные рассуждения: самоосуждение, самооправдание.
39. Непосредственный повод (провоцирующий фактор).
40. Записки: да, нет, содержание.
41. Характеристики постсуицидального периода.
42. Отношение к суицидальной попытке.

Первоочередные действия специалистов при наличии риска высокой степени для безопасности жизни подростка:

1. Обеспечить присутствие педагога рядом с учеником до приезда родителей/значимых взрослых (бабушка, дедушка, старший брат и т.д.).
2. Связаться с семьей, рассказать результаты диагностики и возможные риски, безотлагательно направить к психиатру (психотерапевту). Контролировать получение медицинской помощи.
3. Рассказать учащемуся и родителям/законным представителям о планируемых психологом дальнейших действиях и согласовать их с учеником (родителями). При необходимости заключить письменное соглашение (контракт). *В случае отказа совершеннолетнего учащегося или родителей ученика от психологической помощи рекомендуем зафиксировать отказ письменно.
4. Взаимодействовать с психиатром (психотерапевтом), получать от него рекомендации по организации социально-педагогической поддержки и психологической помощи.
5. Провести обязательные беседы с педагогическим составом о профилактике суицидальных рисков, обсудить совместно с ними стратегию поддержки и помощи. Называть конкретные ФИО ученика можно только после согласия родителей.
6. После преодоления острых состояний специалистам необходимо продумать индивидуальный план поддержки подростка.

Первоочередные действия специалистов при наличии риска средней степени для безопасности жизни учащегося:

1. Связаться с семьей, рассказать результаты диагностики и возможные риски, безотлагательно направить к психиатру (психотерапевту). Контролировать получение медицинской помощи.

2. Установить отношения с учащимся, в ходе беседы предложить подростку эмоциональную поддержку, оказать помощь в совладании со сложившейся ситуацией, проработать суицидальные чувства, укрепить желание жить.

3. Рассказать учащемуся и родителям/законным представителям о планируемых психологом дальнейших действиях и согласовать их с учеником (родителями). При необходимости заключить письменное соглашение (контракт). *В случае отказа совершеннолетнего учащегося или родителей ученика от психологической помощи рекомендуем зафиксировать отказ письменно.

4. Взаимодействовать с психиатром (психотерапевтом), получать от него рекомендации по организации социально-педагогической поддержки и психологической помощи.

5. Пригласить на встречу друзей, обсудить совместно с ними стратегию поддержки и помощи.

После преодоления острых состояний специалистам необходимо продумать индивидуальный план коррекции учащегося.

Список литературы и источников

1. Под Суицидология: прошлое и настоящее. Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и художественных текстах, Издательство: Когито-Центр, Год издания: 2001, Количество страниц: 750 ISBN: 5–89353–016–0
2. Под редакцией Б. С. Положего, Национальное руководство по суицидологии, Издательство: Национальное информационное агентство. Год издания: 2019, Количество страниц: 600 ISBN: 978-5-9986-0392-1
3. Казанская В.Г. Подросток: от аидова порога к ценностям жизни. Психологические особенности суицидальной направленности подростка / Под ред. А.С. Обухова. – М.: Национальный книжный центр, 2015. – 224 с.
4. <https://5psy.ru/chitaem-knigi/ispolzovanie-rezultatov-diagnostics.html>
5. <https://4brain.ru/blog/metodika-leonteva-na-smyslozhiznennye-orientiry/?ysclid=lt5ezu0ik263095495>
6. <https://infourok.ru/priznaki-suicidalnogo-povedeniya-u-obuchayuschih-sya-3701855.html>
7. <https://selische.slutsk-vedy.gov.by/%d1%81%d0%b5%d1%80%d0%b2%d0%b8%d1%81%d1%8b/%d0%b0%d1%80%d1%85%d0%b8%d0%b2-%d0%bd%d0%be%d0%b2%d0%be%d1%81%d1%82%d0%b5%d0%b9/document-46333.html>
8. <https://pandia.ru/text/80/365/88636.php>
9. https://vk.com/wall-195321648_3298
10. argudanmousosh1.ru/raznoe/что-такое-ценности-жизни-skillbox-media.html
11. vk.com/wall-211974167_532