

ГБУ Республиканский центр психолого-медико-социального сопровождения  
«Сайзырал»

# **Профилактика суицидального поведения, выявление ранних суицидальных признаков у несовершеннолетних**

*методические рекомендации для  
классных руководителей*

КЫЗЫЛ 2021

Печатается по решению Экспертного Совета ГБУ РЦПМСС «Сайзырал»  
(протокол от 12.07.2021 г. №5)

Составители: Буянды Б.В., Сартыыл С.С., Сюрюнмаа О.С-К.

Методические рекомендации «Профилактика суицидального поведения, выявление ранних суицидальных признаков у несовершеннолетних» адресованы классным руководителям общеобразовательных организаций и направлены на информирование классных руководителей о возможных суицидальных рисках, причинах и возможных последствиях саморазрушающего поведения.

Данные методические рекомендации предназначены для проведения целенаправленной профилактической работы в общеобразовательных организациях с целью минимизации суицидальных рисков у несовершеннолетних. Методические рекомендации также содержат практические материалы: профилактические, инструктивно-просветительские мероприятия с педагогами, родителями и обучающимися.

## Содержание:

Введение.....	3
Основные понятия.....	4
Как узнать, что подросток находится в зоне суицидального риска?.....	5
Общие рекомендации для организации классным руководителем профилактики суицидального риска у обучающихся.....	8
Литература.....	15
Приложение.....	17

## Введение

Педагогические работники образовательных организаций по роду своей профессиональной деятельности постоянно ведут целенаправленную профилактическую работу с детьми по различным проявлениям деструктивного поведения. Представленные материалы могут оказать определённую конструктивную помощь педагогическим работникам указанных организаций в решении острых социально-педагогических задач.

В последнее время различные факторы деструктивного поведения подрастающего поколения всё чаще становятся объектом научных исследований и практических разработок. В многочисленных источниках массовой информации регулярно сообщается о случаях деструктивного поведения несовершеннолетних, таких, как аутоагрессии, суицидальные проявления в поведении детей.

В представленных материалах даётся определение понятия «суицидальное поведение», раскрывается его сущность, представляются алгоритмы реализации профилактической работы. Особую значимость имеет анализ причин появления рисков суицидального поведения у детей. Методические рекомендации предназначены для работы классных руководителей общеобразовательных организаций. Знакомство с материалами позволит классным руководителям общеобразовательных учреждений уточнить, углубить, конкретизировать их знания о сущности, проявлениях, признаках, последствиях суицидальных рисков у несовершеннолетних.

Интерес для классного руководителя могут представлять особенности осуществления профилактической практики, а также сведения о глубоких деструктивных последствиях, искажающих развитие личности и её социализацию.

В материалах приводятся различные методы правовой, психологической, социально-педагогической реабилитационной деятельности с суицидентами и жертвами суицидального риска, пострадавшими от различных асоциальных явлений и преступных посягательств.

Существенную помощь в работе с несовершеннолетними, подвергшимися суицидальному риску в целом, и с детьми с различными формами саморазрушающего поведения, классным руководителям общеобразовательных организаций могут оказать приведённые в методических рекомендациях практические материалы: профилактические, инструктивно-просветительские, направленные на оздоровление воспитательной среды образовательной организации.

## Основные понятия

**Самоубийство** — осознанное, намеренное лишение себя жизни.

**Суицидальное поведение** включает в себя суицидальные мысли, суицидальные приготовления, суицидальные попытки, суицидальные намерения и собственно акт суицид.

**Несуицидальное самоповреждающее поведение** — наносимые себе повреждения, не поддерживаемые желанием уйти из жизни, с целью привлечения внимания, снятия напряжения или улучшения самочувствия.

**Факторы риска суицида** — внешние и внутренние параметры, с высокой вероятностью оказывающие влияние на формирование и реализацию суицидальных намерений.

**Истинная попытка суицида** — акт, потенциально направленный против себя и совершенный с присутствием желания уйти из жизни.

**Остановленная попытка суицида** — самостоятельно прерванная попытка суицида.

**Прерванная попытка суицида** — не состоявшаяся в силу внешних обстоятельств истинная попытка суицида. Выявление ранних суицидальных признаков у несовершеннолетних.

## Как узнать, что подросток находится в зоне суицидального риска?

В ситуации усиления социальной напряжённости в глобальном мире склонность к суицидальному поведению как умышленному самоповреждению со смертельным исходом, направленному на лишение себя жизни, имеет место и в подростковой среде. Профилактикой суицидального поведения занимаются различные специалисты: врачи, социальные педагоги, педагоги-психологи. По мнению кандидата психологических наук Е. Г. Артамоновой, образовательная среда является системообразующей «в сфере превенции подростковых суицидов...», так как обладает «рядом присущих ей значимых характеристик: имманентной гуманности педагогического процесса; выраженной социальной ответственности специалистов; сформированной системы управления педагогической деятельностью (планирование, оценка, контроль и рефлексия), позволяющей алгоритмизировать профилактическую работу; вариативность форм и методов целенаправленного воздействия на развивающуюся личность».

Наиболее частым запросом со стороны классных руководителей, воспитателей, которые постоянно общаются с ребёнком в школе и находятся ближе всего к нему, является информация о том, как определить, что с ребёнком происходят проблемы, на какие поведенческие маркеры необходимо обращать внимание и как предупреждать возникновение кризисных, сложных ситуаций. Что необходимо знать классному руководителю, чтобы предотвратить угрозу суицидального риска у подростков? По мнению Ю. А. Клейберга, «самоубийство — явление сугубо антропологическое и является привилегией исключительно человека. Самоубийство как социально-психологическое явление—порождение общества, обусловлено социальными и психологическими причинами».

Классным руководителям необходимо представлять, что суицидальное поведение не является случайным, а суицидальные риски могут возникать при определённых условиях у детей. Суицид, по мнению ряда учёных, имеет важные характеристики, зная которые педагоги могут осуществлять превентивные функции более компетентно и качественно.

1. Суицид — это способ решения проблемы, трудной ситуации, устранение боли... Чтобы понять причину суицида, следует узнать, для решения каких проблем он предназначен.

2. Общим стимулом суицида является невыносимая психическая боль. Опыт показывает, что даже незначительное снижение невыносимости психической боли приводит к выбору в пользу жизни.

3. Общей задачей суицида является устранение травмы в сознании ребёнка. Идея такого выхода из ситуации часто приводит к активному суицидальному сценарию и переходу суицидальных мыслей в намерения и действия.

4. Суицид видится ребёнку логичным выходом, поскольку он не знает других способов удовлетворить потребность и снизить боль. Решение проблемы или определение пути выхода из ситуации часто снижает

суицидальную активность подростков.

5. Общей суицидальной эмоцией является беспомощность, безнадежность. Для того чтобы снизить интенсивность суицидальных тенденций, нужно уменьшить эмоциональное напряжение. Предупреждение суицидов часто строится с учетом именно этого фактора и направлено в первую очередь на работу с эмоциями, душевным состоянием подростка.

6. Общим внутренним отношением к суициду является двойственность. Желание спастись и желание прекратить невыносимую боль, как правило, сопутствуют друг другу. Ребёнок может одновременно хотеть умереть и желать спасения. Часто подростки планируют вмешательство других людей, продумывая суицид (ребёнок учитывает время прихода родителей домой и т. д.).

7. Преходящее сужение сознания, ограничение интеллектуальных возможностей, так называемое «туннельное» сознание. В поведении ребёнка могут наблюдаться не самые логичные действия, например, упование на то, что ситуация сама разрешится, загадывание символических желаний и т. д.

8. Общим действием при суициде является бегство. Ребёнок хочет устраниваться из зоны бедствия, суицид — крайняя форма ухода.

9. Общим коммуникативным действием при суициде является *сообщение о своем намерении*. Как правило, дети, задумывающиеся о суициде, сознательно или бессознательно подают сигналы и сообщают о своих намерениях: говорят о смерти, выставляют статусы в социальных сетях, жалуются на беспомощность, просят поддержки и т. д. *Основная задача классного руководителя — заметить эти сигналы и предупредить негативный вариант развития поведенческого сценария* [4].

Следует отметить, что суицидальное поведение подростков может быть демонстративным, связанным с желанием привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие или добиться своих целей. Несмотря на то что суицид в данном случае, скорее всего, носит манипулятивный характер, стоит обратить на него внимание и поговорить с ребенком о том, что он чувствует, переживает или пытается достигнуть, и попытаться объяснить ему, что суицид — это не выход из ситуации. Опасность представляет возможный риск того, что демонстративная попытка случайно станет реальной («заиграется», не справится с эмоциями и т. д.)

Существуют некоторые общие маркеры самоубийств, на которые взрослым стоит обращать внимание, если они хотят предупредить подобное поведение у детей. Выделяют словесные, поведенческие и ситуационные признаки суицидального риска.

#### *Словесные признаки*

1. Прямо или косвенно говорит о своем намерении: «Лучше бы мне умереть», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Скоро все проблемы будут решены» и т. п.

2. Много шутит на тему самоубийства.

3. Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.
4. Медленная маловыразительная речь.
5. Уверения в беспомощности и зависимости от других.
6. Высказывания самообвинения.

#### *Поведенческие признаки*

1. Любые изменения в настроении и поведении, отдаляющие от близких людей.
2. Снижение жизненной активности, замкнутость.
3. Нарушение внимания со снижением качества учебы, отсутствие планов на будущее.
4. Уход от контактов, изоляция от друзей.
5. Стремление к тому, чтобы оставили в покое.
6. Неспособность сконцентрироваться.
7. Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам.
8. Употребление алкоголя или таблеток.
9. Посещение врача без очевидной надобности.
10. Расставание с дорогими вещами или деньгами.
11. Подведение итогов, приведение дел в порядок.
12. Повышенная неприязнь к себе, чувство вины, упреки в свой адрес, ощущение бесполезности, ненужности.
13. Потеря интереса к увлечениям.
14. Пренебрежительное отношение к своей внешности.

#### *Ситуационные признаки*

1. Социальная изоляция (не имеет друзей, чувствует себя отверженным).
2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями, родителей друг с другом; алкоголизм — личная или семейная проблема).
3. Ощущает себя жертвой насилия (физического, сексуального, эмоционального).
4. Предпринимал раньше попытки суицида.
5. Перенес тяжелую потерю (смерть близких, развод родителей).
6. Переживает несчастную любовь.
7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

Более точно определить ситуацию ребёнка поможет заполнение классным руководителем Аналитико-диагностический инструмента «Факторный анализ риска суицидального поведения» (Приложение) и соотнесение результатов с маркерами суицидального риска.

Основная задача классного руководителя — проявление заботы и поддержки ребёнку, выяснение, что происходит с ребенком.

Классному руководителю важно оценить, что беспокоит, тревожит ребёнка в жизни на данный момент, с чем связано его состояние

угнетённости, резкие изменения в поведении.

Классному руководителю, одному из первых следует оценить внешние ресурсы поддержки ребёнка. Кто является теми людьми, которые важны для ребёнка, способны удержать его в живых, значимы для него. Учёные-суицидологи выделяют три класса внешних ресурсов, помогающих в поддержке внутреннего баланса: значимые для ребёнка люди, интересное личностнозначимое дело(работа, учёба) и специфические аспекты «я». Эти ресурсы являются одновременно и средствами превенции, и факторами, усиливающими позитивные тенденции в развитии ситуации, позволяющими существенно увеличить шансы человека на выживание в сложной ситуации.

Подчеркнём, что, если наблюдается сочетание нескольких маркеров, помощь ребёнку необходима срочно. Если педагог обнаружил у ребёнка признаки депрессивного состояния, суицидальные мысли, факты нанесения себе физического вреда, *необходимо незамедлительно* (сохраняя конфиденциальность по отношению к третьим лицам, этические нормы) оперативно информировать родителей ребёнка и администрацию образовательной организации.

Классный руководитель, зная основные маркеры готовящегося суицида или суицидальных намерений, способен компетентно оказать эффективную помощь детям в сложных, кризисных ситуациях и привлечь необходимых специалистов к решению проблем ребёнка.

### **Общие рекомендации для организации классным руководителем профилактики суицидального риска у обучающихся?**

Классный руководитель является в школе основной фигурой организации воспитательной работы с классным коллективом. Доверительность, открытость в отношениях с детьми строится педагогом **ежедневно**. Внимание, ненавязчивая забота взрослого по отношению к каждому ребёнку в классе способствует более полному пониманию состояний детей, их настроения, степени включенности в школьную жизнь. Классному руководителю важно знать об особенностях поведения обучающихся, которые должны насторожить педагога и требуют более полной информации о происходящем в жизни ребёнка. К таким особенностям поведения необходимо отнести:

- устойчивое в течение 2-х и более недель снижение настроения с преобладанием переживаний безнадёжности, одиночества, безысходности;
- резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учёбе и оценкам;
- любые резкие изменения в привычном поведении (например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с друзьями, потерял интерес к тому, чем раньше любил заниматься, пропускает занятия; стал более импульсивным, эмоциональным или замкнутым);
- прямые или косвенные заявления о желании умереть, убить себя,

нежелании продолжать жизнь (даже если педагогу кажется, что эти заявления носят демонстративно-шантажный характер);

- рискованное, самоповреждающее поведение: агрессивное поведение (вербальное, физическое) по отношению к окружающим; факты употребления ПАВ, алкоголя;

- факты ухода из дома.

В рамках организации профилактической работы в классном коллективе важно обеспечить незамедлительное информирование руководителя общеобразовательной организации в случае получения сведений о суицидальных намерениях ребёнка или подозрения на возможный суицидальный риск.

Выявлению факторов суицидального риска способствует проведение классных часов в формате Круга сообщества с целью первичного выявления у несовершеннолетних отношения к ценностям здоровья, жизни, друзьям, жизненным проблемам и неприятностям.

Классным руководителям можно рекомендовать вести общение с детьми через разные социальные сети с целью мониторинга личных страниц учащихся на предмет выявления информации, которая может свидетельствовать о возможных суицидальных рисках.

В рамках организованной воспитательной работы с детьми могут быть выявлены ситуации, наличие которых в жизни ребёнка требует повышенного внимания со стороны педагога:

- любая ситуация, субъективно переживаемая ребёнком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая (при этом объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребёнка);

- отвержение сверстниками, травля (в том числе, в социальных сетях);

- несчастная любовь или разрыв романтических отношений;

- объективно тяжёлая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжёлое заболевание);

- случаи суицида (попытки в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников);

- нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, предпочтение родителями одного ребёнка другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);

- личная неудача обучающегося на фоне высокой значимости и ценности социального успеха;

- ссора или острый конфликт со значимым взрослым или сверстником;

- резкое изменение социального окружения или уклада жизни (например, в результате смены места жительства).

В случае выявления указанной информации необходимо незамедлительно информировать руководителя общеобразовательной организации. Следует подчеркнуть, что, по мнению Всемирной психиатрической ассоциации, наиболее уязвимой в отношении самоубийства

возрастной группой являются старшие подростки в возрасте от 15 до 19 лет.

Важной рекомендацией классным руководителям является обеспечение качественной воспитательной работы с несовершеннолетними при использовании форм работы, способствующих организации дискуссионных площадок по проблемным темам и вопросам, волнующим современную молодежь, в том числе по вопросу развития на территории региона позитивных общественнозначимых организаций. Для проведения профилактической работы с классным коллективом бесценной формой работы является *классный час*. Очень важно отметить, что *профилактический классный час* может проводиться с использованием различных воспитательных технологий. Одной из современных эффективных воспитательных технологий является профилактическая восстановительная программа Круг сообщества. Для того чтобы классный руководитель смог организовать работу по данной технологии, необходимо не только иметь знания о ней, но и освоить умения проведения восстановительных программ. Классный руководитель, прежде всего, должен стать осознанным носителем тех ценностей, которым посвящена проблематика Круга, в данном случае, **ценности ЖИЗНИ**. Ценностное отношение к теме является главной «преобразующей силой» Круга. И эти ценности, во-первых, должны быть обсуждены командой, которая проводит Круги сообщества (круги могут проводиться как взрослыми, так и самими детьми), во-вторых, должны быть осознаны участниками Круга как основание обсуждения проблем и принятия решений Кругом.

Профилактический Круг сообщества может проводиться при участии не только учащихся класса, равнодушных к теме, но и сторонних участников (родителей, внешних друзей, представителей образовательной организации, известных значимых лиц и т. д.) — с целью поддержки конструктивных решений во время процедуры.

До приглашения участников в Круг важно обсудить с Советом Круга следующие аспекты:

- 1) почему так важна тема Круга сообщества и насколько она подходит для проведения Круга;
- 2) какие вопросы будут поставлены на обсуждение;
- 3) каким образом обеспечить условия для актуализации и осмысления ценностей участников Круга;
- 4) как организовать конструктивное обсуждение на Круге, тем самым дать возможность участникам самим найти конструктивное решение, высказать предложения.

Хранитель Круга в рамках предварительных встреч с потенциальными участниками Круга более точно формулирует тему Круга с учетом их мнений, проводит разъяснительную работу (смыслы, цели и правила проведения Круга). Одним из основных условий проведения Круга является открытая коммуникация, недопущение «сторонних наблюдателей» за рамками пространства Круга (все присутствующие — участники!).

Символ слова — это предмет, удобный для того, чтобы держать его в руках, и вызывающий у участников позитивные ассоциации (например, сердце, ключ, конверт). Символ слова передается только в одну сторону по часовой стрелке, следуя движению солнца. Люди высказываются только с символом слова в руках.

Правила Встречи в Круге:

- уважать символ слова,
- говорить искренне,
- говорить с уважением,
- слушать с уважением,
- оставаться в круге до его завершения.

В Приложениях можно познакомиться с примерами восстановительных классных часов, которые могут проводиться классными руководителями для профилактики суицидального риска у учащихся.

В рамках проведения профилактической работы с родителями обучающихся в общеобразовательных организациях необходимо максимальное привлечение родителей обучающихся к участию в родительском собрании по разъяснению ответственности за сохранение здоровья и жизни детей, в том числе, за обеспечение в семье информационной гигиены, соблюдение правил безопасного пользования сетью Интернет.

Родителям необходимо разъяснять, что современные подростки большую часть времени проводят в социальных сетях в Интернете. Контролировать времяпрепровождение ребенка в сети сложно, однако родителям стоит обратить внимание на то, с кем общается, в каких группах состоит, что делает ребенок, находясь в Интернете. Есть некоторые моменты, которые могут быть признаками того, что в сети может быть небезопасно. *Родителей должно насторожить, если.*

- у ребенка очень большое количество виртуальных друзей. Это говорит о том, что он не избирателен в дружбе и принимает ее от всех подряд. Среди новых знакомых могут оказаться как интересные собеседники, так и люди, которые могут использовать его в своих интересах;

- большое количество групп, сообществ различной тематики. В данном случае проявляется неизбирательность интересов, поглощение любой информации. Это может быть опасно, так как ребенок открыт для любой информации и может стать жертвой тех, кто может манипулировать его сознанием в своих интересах;

- ребенок участвует в группах с депрессивной тематикой. Это опасно, так как есть вероятность того, что подросток говорит о проблемах всем подряд, делится своими чувствами не с родителями, а с совершенно чужими людьми;

- подросток состоит в группе, имеющей контент с непонятной символикой, имеющей в статусе цифры, месяц, группы символов — возможно, это показатель наличия счетчика, в том числе отмеряющего число

оставшихся для него дней жизни. Такие символы, как киты (иногда массово выбрасываются на берег) и бабочки (символ однодневности бытия), также могут быть признаками, на которые стоит обращать внимание [3].

Все эти признаки, конечно, могут не указывать однозначно на то, что подросток готовится умереть. Иногда это может быть обычное манипулирование сознанием родителей, желание испугать их, а также может быть вызвано другими, не драматическими причинами, на которые стоит обратить внимание, чтобы понять, что происходит с ребенком, чем он живет. Тем не менее, если мы наблюдаем большое количество маркеров суицидального поведения, это однозначный повод понаблюдать, поговорить с ребенком и обратиться за помощью к специалистам. Классному руководителю рекомендуется использовать в организации работы по профилактике суицидального риска «Навигатор классного руководителя по профилактике суицидального риска у детей» (Приложение).

В подростковом возрасте есть свои особенности суицидального поведения. Знать о них важно, так как это позволит всеобъемлюще понимать то, что происходит с детьми. Так, *подросткам свойственны:*

- недостаточно адекватная оценка последствий аутоагрессивных действий (им может показаться, что смерть — это явление временное, несерьезное, не связанное с собственной личностью);
- несерьезность, мимолетность, незначительность (с точки зрения взрослых) мотивов, которыми дети объясняют причины попытки суицида (для подростка причина, которая вызывает у него мысли о смерти, крайне важна и масштабна, а родители (или педагоги) могут не понимать, как с их позиции несерьезный, решаемый повод может приводить к суицидам);
- реакция группирования (суициды могут транслироваться в сетях, привлекать внимание других людей, наличие наблюдателей и сверстников-единомышленников призвано провоцировать суицидальные намерения подростков). На современном этапе подобному поведению и «группам смерти» осуществляется серьезное противодействие со стороны специалистов, которое дает положительные результаты [4].

Классным руководителям необходимо проинформировать родителей о наличии информационных стендов в образовательной организации с разъяснением норм уголовной и административной ответственности за противоправное поведение и с указанием контактных телефонов территориальных субъектов системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, а также о наличии служб психологической помощи и поддержки, находящихся в максимальной близости от школы. Необходимо привлечь внимание родителей учащихся к информации о возможности в любой трудной ситуации обратиться на Всероссийский Детский телефон доверия — его номер **8-8002000-122**, — который работает бесплатно и круглосуточно и который *важно знать каждому ребёнку и родителю.*

**Классным руководителям необходимо познакомить родителей (законных представителей) несовершеннолетних с рекомендациями по минимизации суицидальных рисков у подростков как наиболее уязвимой категории несовершеннолетних по риску суицидального поведения:**

- усилить контроль за детьми, обратив внимание на хобби (особенно необычное), поведение, общение, друзей, записи в учебных тетрадях, изображения странной символики;
- проверить содержимое мобильного телефона, компьютера, страничек в соцсетях Интернета с целью выявления опасной для ребенка информации («группы смерти», секты, преступные группировки и др.);
- держать на контроле гуляние ребенка на улице и *не допускать* его на улицу в вечернее (после 22 часов) и ночное время одного без сопровождения взрослого;
- постоянно проводить беседы с несовершеннолетними о возможных социальных рисках и опасностях;
- обучать несовершеннолетнего правилам безопасного поведения, проинформировать о телефоне доверия;
- искать альтернативы для своего ребенка: занятия в дополнительных образовательных организациях, спортивных секциях, туристических клубах в объединениях патриотической направленности.

Классным руководителям необходимо обеспечить максимальное участие учащихся во всех формах профилактической работы образовательной организации. Распространять буклеты, информационные листы с разъяснением норм уголовной и административной ответственности за противоправное поведение с указанием контактных телефонов территориальных субъектов системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних. Осуществлять профилактическую работу с учащимися на основе таких принципов профилактики, как комплексность; учет возрастных особенностей детей; опережающий характер профилактики; конструктивно-позитивный характер профилактики; принцип запретной информации (исключить информацию о суицидальных попытках и способах самоповреждающего поведения), сосредоточить внимание на информировании о рисках и последствиях участия подростков в группах в сети Интернет. При обращении родителя с проблемами ребёнка за помощью может быть полезно использование метода мотивированного интервью (Приложение 5).

*Выделенные аспекты профилактики ориентируют на тщательный отбор содержания и методик профилактической работы, так как несоблюдение данных принципов профилактики может иметь обратный эффект — «натолкнуть» на суицидальные мысли. Кружки, секции, факультативы, организованные в образовательных организациях, должны включать обучающихся в альтернативную (самоповреждающему поведению), лично и социально значимую для несовершеннолетних*

деятельность. *Необходимо обеспечить комплекс психолого-педагогических условий, направленных на профилактику любых суицидальных рисков в детской среде, включающую в себя:*

- выделение ключевых позитивных параметров образовательной среды;

- организацию психолого-педагогического сопровождения и превенции как его направления;

- обучение родителей навыкам раннего распознавания противоправного поведения несовершеннолетних и рисков вовлечения в группы в сети Интернет, направленные на формирование у детей различных форм саморазрушающего поведения;

- взаимодействие с психологическими службами в системе образования по предотвращению суицидальных рисков у подростков и молодежи.

Формировать у школьников в процессе обучения и воспитания *собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение правовых норм*, находящих одобрение и поддержку среди сверстников в школе, где с раннего возраста закладываются предпосылки социально здорового, а не саморазрушающего поведения.

Одним из факторов риска саморазрушающего и суицидального поведения подростков является *низкий уровень социально-психологической компетентности* (навыков управления эмоциональными состояниями, общения, противостояния манипуляциям, конструктивного поведения в конфликтной ситуации и др.). Для формирования указанных навыков в содержание работы образовательных организаций рекомендуется включать методы социально-психологических тренингов и игр (ролевых, моделирующих), которые проводят подготовленные педагоги-психологи сферы образования.

В случае затруднений по проблеме профилактики суицидального поведения несовершеннолетних классный руководитель может обратиться за помощью в Республиканский центр психолого-медико-социального сопровождения «Сайзырал» (г. Кызыл, ул. Рабочая, д 56, ГБУЗ РТ Центр психического здоровья детей и подростков (г. Кызыл, ул. Комсомольская, д 73).

## Литература

1. Зотов, М. В. Суицидальное поведение: механизмы развития, диагностика, коррекция [Текст] // М. В. Зотов. — СПб.: Речь, 2006.
2. Зиновьева, Н. О., Михайлова, Н. Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребёнок в кризисной ситуации [Текст] // Н. О. Зиновьева, Н. Ф. Михайлова. — СПб.: Речь, 2003.
3. Детский суицид: что надо знать родителям и специалистам. Памятка для родителей (законных представителей) и специалистов, работающих с несовершеннолетними обучающимися, по выявлению у несовершеннолетних признаков суицидального поведения [Текст] : практ. пособие / И. Г. Назарова, М. Ф. Луканина, К. В. Терехова, О. В. Чиркун. — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО. — 2017.
4. Клейберг, Ю. А. Психология девиантного поведения [Текст] : учеб. пособие для вузов. // Ю. А. Клейберг. — М.: ТЦ Сфера при участии «Юрайт - М», 2001.
5. Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] // И. Г. Малкина-Пых. — М.: Эксмо, 2008.
6. Назарова, И. Г., Чиркун, О. В. Медиация как инструмент перехода школ в эффективный режим работы [Текст] : метод. рекомендации / И. Г. Назарова, О. В. Чиркун. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2017. — 95 с. — (Эффективная школа).
7. Программа родительского всеобуча по профилактике детского суицида «За жизнь в ответе!» [Текст]: практ. пособие / И. Г. Назарова, Г. О. Рощина, Е. С. Боярова. — Ярославль: ГОАУ ЯО ИРО. — 2013.
8. Профилактика суицидального поведения, выявление ранних суицидальных признаков у несовершеннолетних: методические рекомендации для классных руководителей. Сост. И. Г. Назарова, О. В. Чиркун. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020. — 42 с.
9. Родионов, В. А., Ступницкая, М. А., Ступницкая, К. Р. Прививка от стресса [Текст] // В. А. Родионов, М. А. Ступницкая, К. Р. Ступницкая. — Ярославль : Академия развития, 2006.
10. Ромек, В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. — СПб.: Речь, 2007.
11. Спасти от пропасти. Родительский всеобуч: программы профилактики суицидального риска [Текст] : метод. пособие / сост. и науч. ред. Е. Г. Артамонова, О. И. Ефремова. — М : АНО «ЦНПРО», 2014.
12. Шнейдман, Э. Душа самоубийцы [Текст] // Э. Шнейдман. — М. : Смысл, 2001.

## Электронные ресурсы

11. Ефимова О. И., Сероштанова Н. В., Березина В. А. Инновационный опыт работы по профилактике суицидального поведения детей и подростков в образовательных организациях. Методические рекомендации для руководителей и педагогических работников образовательных организаций [Электронный ресурс] / О. И. Ефимова, Н. В. Сероштанова, В. А. Березина // Актуальные проблемы профилактики девиантного поведения, формирование здорового и безопасного образа жизни обучающихся. — М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. — Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26695043> (дата обращения: 20.08.2020).

12. Сайт Навигатор профилактики. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [https://mgppu.ru/about/publications/deviant\\_behaviour](https://mgppu.ru/about/publications/deviant_behaviour) (дата обращения: 21.05. 2020).19

13. Сайт «Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://fond-detyam.ru/> (дата обращения: 09.04. 2020).

14. Сайт ГАУ ДПО ЯО ИРО [Электронный ресурс]. — Режим доступа:<http://www.iro.yar.ru/index.php?id=1230> (дата обращения: 09.04.2020).

15. Сайт Растим детей. рф [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.iro.yar.ru/index.php?id=1230> (дата обращения: 09.04.2020).

16. Сайт «Я – Родитель» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.iro.yar.ru/index.php?id=1230> (дата обращения: 09.04.2020).

### **Классные часы, направленные на развитие компонентов жизнестойкости**

✓ **«Жизнестойкий человек, как им стать?»** - подробно обсуждается сущность жизнестойкости, ее компоненты, примеры жизнестойкого поведения художественных героев, деятелей науки, искусства, спорта;

✓ **«Как успешно общаться и налаживать контакты»** - классный руководитель представляет подросткам информацию о сущности и способах развития коммуникативных способностей и умений; педагог-психолог проводит коммуникативный тренинг;

✓ **«Учимся принимать решения»** - классный час в виде семинара, на котором обучающиеся обмениваются информацией о социальной активности, компетентности, социальной смелости и решительности, о необходимости их нравственной направленности; педагог-психолог предлагает способы развития данных характеристик;

✓ **«Мои жизненные планы»** - обсуждается важность жизненных смыслов и целей, осознанности жизни, обучающиеся упражняются в постановке тактических и стратегических жизненных целей, в выборе средств их достижения, обучаются технике жизненного анализа;

✓ **«Хорошо ли быть уверенным в себе?»** - проводится в форме диспута. Обсуждаются позитивные и негативные стороны завышенной самооценки; педагог-психолог проводит тренинг уверенности в себе;

✓ **«В чем ценность жизни?»** - обсуждение с подростками жизненных целей, ценностей и смыслов, жизненных ситуаций людей с разными жизненными смыслами, целями и ценностями;

✓ **«Как успешно преодолевать трудности?»** - представляется информация о волевых качествах и их развитии, их обязательной нравственной направленности, обсуждение примеров успешного преодоления трудностей; встреча с человеком, проявившим свою жизнестойкость в трудной ситуации

## Классный час по жизнестойкости «Как преодолеть жизненные трудности»

(Источник: Карпова Н.М. <https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2020/05/09/klasnyy-chas-po-zhiznestaykosti>)

Цель: Профилактика суицидального поведения школьников.

Задачи:

- Способствовать формированию осознания ценности жизни;
- научить обучающихся воспринимать жизненные трудности, сопровождающиеся различными эмоциями и переживаниями;
- ориентировать обучающихся на позитивные стороны жизни, успех и доброе отношение к окружающим;
- формировать чувство толерантности и ответственности за свои поступки.

### Ход классного часа

#### 1. Вступительная беседа.

Добрый день, уважаемые ребята! Сегодня мы с вами поговорим о том, что является ценным и дорогим для человека, для каждого из вас. Я думаю, что нет на планете человека, который не хотел бы быть счастливым и успешным.

Интересное существо - человек: вместо того, чтобы радоваться и быть благодарным за то, что у него есть, он считает это само собой разумеющимся и грустит о том, чего у него пока нет. Получив это, он, не успев поблагодарить, сразу начинает грустить о следующем. Нам всегда кажется, что наша жизнь – там, где нас ещё нет, наша жизнь в том, чего мы ещё не можем себе позволить.

Давайте задумаемся: **МЫ ДОЛЖНЫ ЦЕНИТЬ ЖИЗНЬ!**

1. Как вы думаете? Что является ценным для человека? (Обучающимся предлагается ответить на вопрос.)

- Ребята, а что же мы вкладываем в само понятие жизнь? (обучающиеся отвечают на вопрос).

Педагог: У меня в руках два письма, одно письмо написано мальчиком 14 лет, у которого полноценная семья, хорошее здоровье и неплохие успехи в школе.

А второе письмо написала девочка того же возраста, только врачи поставили ей страшный диагноз –РАК.

Я вам хочу зачитать их.

Письмо мальчика: «Мне кажется, что меня вообще никто не понимает, не любит. Я никому не нужен. Дома родители только и говорят «Ты должен»: должен хорошо учиться, помогать по дому, хорошо себя вести, вырасти хорошим человеком, а сами, чуть что: «Не лезь, ты ничего не понимаешь, это тебе еще рано», а то кричат и ругаются. Есть у меня друг, но он теперь не друг, а предатель: я ему рассказал, что мне нравится одна

девушка, а он рассказал всем, теперь все надо мной издеваются, и эта девчонка тоже издевается. Я вообще не хочу жить, лучше умру. Тогда все они узнают, все они пожалеют, только будет уже поздно».

Письмо девочки: «Меня зовут Юлия. Три года я больна раком. С того момента, когда медицина отобрала у меня последнюю надежду, я жду смерти. Часто, когда уже нет сил сквозь слезы я разговариваю с Богом. Только ему я могу выразить все что чувствую. Сейчас сижу возле компьютера и я разъярена просто! Хожу по этим разным блогам и читаю как они не хотят жить!! Люди!!! Хотите я с вами поменяюсь!??? Сегодня ко мне приходил мой классный руководитель. Рассказывал о друзьях, подругах, о школе. Лучше бы он совсем не приходил. Как я им завидую. Завидую, что они могут ходить в школу, на танцы, кататься на велике, а больше всего того что **они могут жить**. Сегодня хочу попробовать улыбнуться маме. Так мало улыбок дано мне уже будет ей подарить. Знаю, что это приносит ей огромную радость. Мне так трудно принять факт, что скоро меня не будет. Что не посмотрю уже в окно. Не посижу уже на балконе. Не обниму маму, не увижу это ясное солнышко, не услышу пение птиц... Я просто хочу жить.»

Как вы думаете, кто из ребят выстроил неправильное отношение к жизни, к ее проблемам и ценностям?

Я предлагаю вам, ребята, разбиться на 2 группы, и обсудить, как помочь нашим ребятам в сложившейся ситуации, как поддержать их. Первая группа анализирует письмо мальчика, вторая группа – письмо девочки. Пока будет звучать музыка, вы в течение 5-7 минут изложите на бумаге свои обращения (можно с советами, рекомендациями, видением ситуации).

После этого одному или нескольким членам каждой команды предлагается зачитать свои способы поддержки.

(Ответы детей)

Ребята, вы знаете, что такое прессинг? А групповой прессинг? А как ему противостоять? Давайте посмотрим мультфильм, а потом его обсудим.

## **2. Просмотр мультфильма «Групповой прессинг»**

- Ребята, какие чувства и эмоции вызвало у вас это видео? (обсуждение видео)

## **3. Тест на определение усталости и текущего уровня стресса.**

Как утверждают психологи всего мира, с помощью картинок, так называемых «зрительных иллюзий», можно определить психическое состояние человека, они помогают отразить его внутренний настрой.

Внимательно посмотрите на картинки (презентация).

Что вы видите? Двигутся ли у вас детали? Если движутся, то как?

01. Если рисунки абсолютно неподвижны - вам не о чем беспокоиться, психическое здоровье в полном порядке. Психологи считают, что такой результат возможен у человека уравновешенного, спокойного и отдохнувшего.

02. Если рисунки движутся медленно - вам необходим отдых, как физический, так и моральный. Особенно важен полноценный сон,

который является лучшим антидепрессантом.

03. Активное движение рисунка может служить симптомом:

- накопленной усталости
- высокого уровня стресса, который вы испытываете в данный момент
- ухудшения здоровья

Каждый для себя сделайте выводы.

Ребята наше мероприятие подошло к концу. Я предлагаю вам ответить на несколько вопросов:

- Что вызвало у вас восхищение, грусть, взаимопонимание, раздражение?

- Что нового вы открыли для себя в окружающих людях, родителях, окружающей жизни благодаря мероприятию?

- Что полезного узнали на мероприятии?

Цените и любите свою жизнь, не забывайте благодарить её и своих родителей за каждый прожитый день

### **Классный час для школьников 12-14 лет «Что такое жизнестойкость?»**

Цель: формирование основ жизнестойкости для преодоления несовершеннолетними трудных жизненных ситуаций.

Задачи:

1. изучить понятие «жизнестойкость»;
2. рассмотреть практикум альтернативных решений в стрессовых ситуациях.

Категория участников: классный руководитель, психолог, школьники 12-14 лет.

Этапы

1. Организационный. Содержание деятельности: педагог организует среду, соответствующую целям классного часа, (расставляет парты таким образом, чтобы разделить класс на микрогруппы, готовит необходимые материалы и оборудование, произносит вступительное слово).

2. Основной. Содержание деятельности: психолог проводит тестирование, педагог проводит основную работу по теме в виде мини-лекции, игр, упражнений.

3. Заключительный. Содержание деятельности: подводятся итоги проделанной работы, оценивается её эффективность, участники высказывают свои пожелания на будущее.

Материалы и оборудование: заготовленные тесты и практикум по поиску альтернативных решений, листы бумаги, ватманы, фломастеры.

## Ход классного часа

### 1. Обсуждение в микрогруппах (5 минут)

Выступление классного руководителя: наш сегодняшний классный час будет посвящен теме жизнестойкости. Сегодня мы с вами рассмотрим понятие «жизнестойкость», проведем практикум альтернативных решений в стрессовых ситуациях.

Скажите, как вы понимаете, что такое «жизнестойкость»?

1. Придумайте одно слово/ словосочетание.
2. Проговорите это слово/ словосочетание громко для членов вашей команды.
3. Запишите это слово/словосочетание на одном листочке бумаге.
4. Положите листочек на центр стола.

*Один из членов каждой команды озвучивает ассоциации, педагог резюмирует и подводит логически к определению понятия «жизнестойкость».*

**Классный руководитель:** Понятие жизнестойкости применяется в рамках изучения вопросов совладания со сложными жизненными ситуациями.

Отношение человека к переменам, к возможности применить собственные внутренние ресурсы, определяют, насколько он способен совладать как с повседневными трудностями, так и экстремальными жизненными обстоятельствами.

Подытожив вышесказанное, можно утверждать, что жизнестойкость - это некая совокупность черт личности и навыков, позволяющая преобразовывать трудности в возможности.

#### 2. Психолог проводит *тестирование (10-15 минут)*

Тест жизнестойкости (С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева), Коппинг тест Лазаруса (приложение 1).

#### 3. *Практикум по поиску альтернативных решений (20 минут)*

**Классный руководитель:** Дорога гладкой в жизни не всегда бывает, порой камнями весь усыпан путь, но сильный духом камни убирает, а слабый попытается свернуть.

В жизни не всегда все происходит так, как нам бы этого хотелось. Случаются стрессы, переживания. Важно помнить, что жизнь изменчива, если сейчас плохо, это не значит, что завтра будет также, но проблема «захватывает» и порой мы не можем справиться с эмоциональным напряжением. Сегодня мы будем этому учиться. У вас на столах лежат практикумы по поиску альтернативных решений. Прочитайте следующие варианты решений, для каких задач они могут быть в пользованы, по Вашему мнению, в качестве альтернатив? Выберите 5, которые больше всего понравились, вы будете презентовать эти способы.

## Упражнения:

**1. Станьте интересным человеком!** Для этого надо получить новые знания. Доступ к ним открыт, они ваши. Любое новое знание обогатит и разнообразит ваше общение с другими людьми. Учитесь и общайтесь на "учебные" темы.

### **2. Цените то, что хорошо.**

Даже в самых тяжелых ситуациях есть позитивные моменты. Их надо найти. Несмотря ни на что, у вас обязательно есть дела, которые получаются хорошо. Вспомните о них. У вас хорошо выходит плов? Вы танцуете? Поете? У вас умный кот? Ваш пес показывает чудеса дрессировки? А ребенок своим первым слово назвал вас? Разве это не хорошо? Разве это не останется таким?

### **3 "Если бы я не был (он не был, мы не были)..."**

Воображаемый диалог о том, что было бы, если... поможет вам лучше осознать ваши возможные потери и приобретения. Он позволит посмотреть вам на вашу жизнь иначе. Словно сказка, он откроет ваши новые чувства.

### **4. Коллаж из достоинств (я вижу, что они есть).**

Вырежьте из бумаги (используете для этого газетные и журнальные тексты) и наклейте красиво на большом листе список ваших достоинств. Он украсит не только вашу комнату, но и вашу жизнь.

### **5. "Острый диалог".**

Поссорьтесь с ним без него. Выговорите ему все, что хотели бы сказать, но не забывайте и его реплики. Это диалог, вас - двое, хотя собеседник и воображаемый.

### **6. Записки о хорошем настроении.**

Пишите их себе и близким. Пишите только о хорошем в своем и их настроении. Вы увидите, что его не так уж мало.

### **7. Развивайте навыки социального поведения.**

Да, читайте книги о правилах поведения, об этикете. Ваше поведение будет больше нравиться вам, да и окружающие оценят перемены в вас. Это придаст вам уверенность и, поверьте, шарм.

### **8. Умейте расслабляться!**

Для этого есть много путей, напомним некоторые *методики восстановления эмоционального равновесия:*

- рукоделие,
- музыка,
- декламация стихов,
- танцы,
- посещение магазина,
- кино,
- душ,
- дыхательные упражнения,
- бокс с невидимым противником,

- общение с детьми,
- логический самоанализ событий,
- чтение детективов,

ежедневно 2-3 мин. на анализ общения, строгий анализ ошибок, и в ближайшее время постарайтесь их исправить.

#### **9. Compliments.**

Это знак внимания к другим людям. Умейте их сказать, захотите их сказать.

#### **10. Have something to say...**

Ваши любимые темы? Да, они должны быть. Но есть и темы - общие. Такой общей темой может быть то, что непосредственно присутствует в ситуации, что объединяет всех людей в ней. Это и есть общая тема.

#### **11. Start of conversation.**

Не знаете, с чего начать? Проявите интерес к собеседнику. Это правило давно известно. Именно от интереса к другому человеку можно перейти к любой другой теме.

#### **12. Support of conversation.**

Говорят, что разговор становится бесконечным, если люди начинают говорить о себе. Попробуйте задавать вопросы о собеседнике.

#### **13. Learn to listen actively.**

Кивок головой, взгляд в глаза, поза, направленная к собеседнику, реплики согласия и удовлетворения, уточнение мысли говорящего - это и наука и искусство активного слушания.

#### **14. Travel.**

О пользе путешествий известно давно. Часто расстояние при этом не имеет значения. Важны впечатления, которые вы получите, перемещаясь в пространстве! Поехали!

#### **15. Family album.**

Не забывайте о старых фотографиях. Кроме ностальгических чувств они помогут заново пережить вам и ваши жизненные достижения.

#### **16. Minutes of calm.**

Они необходимы каждому, научитесь находить их для себя и пользоваться ими, расслабляясь до конца. Удобно устроившись, проведя несколько минут наедине с собой, вы сможете привести ваши чувства в порядок, отдалите суетное и случайное от важного, существенного для вас.

#### **17. Learn to express your feelings with words.**

Помните, что окружающие просто не обязаны разгадывать их, да к тому же они еще погружены и в свои собственные чувства.

Сделайте свои чувства открытыми - в этом вам помогут ваши Я-высказывания.

Они строятся так:

Я хочу...

Я могу...

Я собираюсь...

Я думаю...

Я чувствую себя...

Вместо точек, продолжая, это высказывание, вы говорите только о себе, о своих чувствах, исключая обращение к "вы", "мы" и "ты".

### **18. Изменение жизненного пространства.**

Перестановка мебели в доме - это не только обновление внешних условий жизни, это одновременно и путешествие к собственному "Я", поиск его новых, часто неожиданных для самого качеств.

### **19. Рисунок.**

Сделайте шедевр, выберите спокойную минуту и на чистом листе бумаги карандашом, фломастером, красками - чем хотите - выразите свое состояние. Ваш шедевр может заслужить не только ваше внимание.

### **20. Танец для себя.**

Да, для себя под музыку, которая вам очень нравится, а вы нравитесь (понравитесь обязательно) себе, когда только почувствуете ее влияние на вас.

**4. Портрет жизнестойкого человека (10 минут)**  
**Классный руководитель:** А сейчас я предлагаю нарисовать портрет жизнестойкого человека и описать какими качествами он должен обладать, например, высокая адаптивность. уверенность в себе, самостоятельность суждений, стремление к достижениям и т.д.

### **5. Подведение итогов, обратная связь.**

- Полезной ли была информация?
- Какая информация была новой?
- Как вы будете её использовать?

### Список литературы:

1. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: метод. пособие / О. В. Борисенко, Т. А. Матерова, О. А. Ховалкина, М. В. Шамардина; ред. Ю. Н. Денисов. – Барнаул, 2014. – 184 с.

## **Классный час «За жизнь в ответе!» в формате «Круга сообщества»**

### *Содержание «Круга сообщества»*

#### *Фаза I. «Самый лучший день»*

На первой фазе проведения Круга (создание основы для диалога) Хранителем определяются правила, после чего участники представляются. Затем каждый из участников Круга делится своей историей, которая напрямую не связана с обсуждаемой проблемой, но помогает актуализировать важные смыслы и ценности. Целью данной фазы является качественное изменение среди участников, смена ролей — круг равных членов.

Хранитель: Для начала разговора давайте познакомимся и создадим себе тёплое, хорошее настроение цитатами, высказываниями, песнями, своими рассказами на тему «Самый лучший день в моей жизни». Давайте

вспомним, что это были за дни, события, чувства.

Спасибо.

#### *Фаза 2. «Три истории»*

Совет Круга заранее готовит 1-3 проблемные истории, в которых проявляются Ценности жизни. Эти истории могут озвучивать любые участники Круга. (**Очень важно избегать прямого описания ситуаций суицидального риска!**). В рамках проведения второй фазы Круга (обсуждение проблемной/ых ситуации/й) Хранитель предлагает перейти непосредственно к обсуждению обостренной ситуации с выводами о том, к каким последствиям для участников она привела. На данном этапе Хранитель может проявить отличие от Медиатора: он может не соблюдать нейтральность, а высказать свое мнение наряду со всеми участниками Круга. Важным аспектом при нарастающей дискуссии является сохранение доброжелательной атмосферы в Круге до исчерпания темы. Последовательность высказываний участников Круга в очередном порядке в некотором роде дисциплинирует, дает возможность воздержаться от резких выводов и т. п.

#### *Фазы 3-4.*

Третья фаза Круга (рассмотрение возможных вариантов решения) проходит в несколько этапов обсуждения. Важно каждому участнику Круга ответить на вопрос «Какие могут быть варианты решений? Что лично ты сделаешь в данной ситуации?». Переходя в четвертую фазу (достижение взаимопонимания), важно соблюдать Символ слова (оговаривается на первой фазе). На данном этапе, если не было найдено решение, основными достижениями становятся взаимопонимание среди участников Круга, прояснение ситуации, оказание поддержки.

#### *Фаза 5. Закрытие*

Заключительная фаза проведения Круга — закрытие. В этот период участники могут поделиться мыслями об услышанном, о самой атмосфере Круга. Для полноты процедуры (она может быть длительной по времени), важно провести символическую церемонию закрытия. В условиях школы одним из вариантов завершения может стать общее чаепитие участников, которое сможет закрепить атмосферу Круга.

Важным элементом завершения Круга должен быть ритуал, придуманный самими участниками: общее рукопожатие, чаепитие, выполнение каких-либо напутствий, пожеланий и т. п.

### **Применение восстановительной программы «Круг сообщества» по теме «Трудный возраст взросления»**

*(Источник: Назарова И. Г., Чиркун О. В. Медиация как инструмент перехода школ в эффективный режим работы: метод. рекомендации — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2017 — 95 с. — (Эффективная школа) — с. 42-45)*

Особенность технологии — привлечение к обсуждению проблемы всех

заинтересованных учащихся, что обеспечивает их активное участие в принятии решения и разделении ответственности за его выполнение. В некотором роде дисциплинирует, даёт возможность воздержаться от резких выводов, сохранить доброжелательную атмосферу при решении довольно острых вопросов.

*Авторы:* Ольга Александровна Белякова, заместитель директора Октябрьской СОШ Рыбинского МР, координатор школьной службы медиации; Галина Геннадьевна Розина, учитель биологии и географии Октябрьской СОШ Рыбинского МР, член школьной службы медиации.

*Ход программы «Круг сообществ»  
по теме «Трудный возраст взросления»*

*Приветствие участников «Круга сообществ»*

Добрый день, уважаемые участники! Спасибо, что решили принять участие в Круге.

В период взросления человека особенно важно предоставить ему возможность высказаться, сравнить собственное мнение с мнением других людей, услышать ровесников и быть услышанным.

Эту роль может выполнить Круг сообщества — особая форма сплочения коллектива.

Основные положения для участников восстановительной программы Круг сообщества представлены в нашем буклете (буклеты раздаются участникам).

Предлагаем вам сегодня познакомиться с новой возможностью проведения классного собрания в форме Круга сообщества на тему «Трудный возраст взросления».

Позвольте напомнить Вам правила Круга:

- уважать символ слова;
- говорить от всего сердца;
- говорить с уважением;
- слушать с уважением;
- оставаться в круге до его завершения;
- соблюдать конфиденциальность.

Символом Круга сегодня будет «Петушок» — символ этого года.

Напомню Вам правила пользования символом Круга:

- говорит только тот, у кого символ;
- символ передается только в одну сторону по кругу;
- если вы не хотите говорить, можете передать символ следующему;
- если вы решились высказаться раньше, можно попросить символ слова у хранителя круга.

Хранителем круга сегодня буду я, член школьной службы медиации Октябрьской средней общеобразовательной школы Рыбинского муниципального района.

Мои обязанности:

- подготовить Круг;
- обеспечить безопасное пространство;
- обеспечить диалог в Круге;
- следить за регламентом.

Помогать мне сегодня будет заместитель директора по воспитательной работе нашей школы, координатор службы школьной медиации О. А. Белякова. Разрешите наш Круг сообщества начать.

*Фаза 1. «Жизненные ценности»*

Для начала разговора давайте познакомимся и создадим себе тёплое, хорошее настроение цитатами, высказываниями, песнями.

Спасибо.

*Фаза 2. «Ситуация»*

Тема нашего круга сегодня «Трудный возраст взросления». Я думаю, что все вы поняли, что речь идет о подростковом возрасте. Переходный возраст, или отрочество, — период развития человека в процессе перехода от детства к юности, который длится с 10-11 до 15 лет.

*ВОПРОС: Поделитесь своим мнением о том, каким вы видите себя, своего сверстника-подростка? Какой же ты современный подросток?*

*(весёлый, целеустремлённый, ленивый, неуверенный в себе, симпатичный, хороший друг, послушный, непослушный, отзывчивый, циничный...)*

*(ответы записываются на доске)*

*Вывод: мы, подростки, очень разные.*

*ВОПРОС: Легко ли, на ваш взгляд, быть подростком? Почему?*

*(легко — много друзей и знакомых, много интересных событий, учиться не трудно, стал более самостоятельным;*

*трудно — часто бывают проблемы со здоровьем, смена настроения, не понимают учителя и родители, мало друзей, трудно учиться, контроль родителей)*

*(ответы записываются на доске)*

*Спасибо!*

*Фаза 3. «Решение проблемы»*

*ВОПРОС: Что должны, на ваш взгляд, сделать взрослые, чтобы принять любого из нас, подростков?*

*(разговаривать, слушать и слышать, любить, уважать, доверять, помогать, быть равными, не задавать много вопросов, дать самостоятельность, быть примером)*

*(ответы записываются на доске)*

*ВОПРОС: Что готов сделать ты сам, чтобы с тобой было легко общаться?*

*(разговаривать с родителями и учителями на различные темы, выслушивать, стараться выполнять требования родителей и учителей, быть сдержанней, не грубить, советоваться со взрослыми, заниматься самопознанием, самообразованием и самовоспитанием)*

*(ответы записываются на доске)*

А сейчас подведем итоги:

- зачитать все пункты соглашения;  
- решить, где будут они храниться и в какой форме (*письма родителям, обращение к учителям, оформить в классном уголке, провести родительское собрание и педсовет по этой теме в форме Круга, оформить материалы на школьном сайте, создать буклеты, правила или кодекс общения в классе*)

- кем будет проведён контроль за исполнением;

Согласно отчёту Всемирной организации здравоохранения о состоянии здоровья подростков в разных странах мира подростки чаще всего сталкиваются с депрессиями, конфликтами, подростковой заболеваемостью и нетрудоспособностью. Выявлена прямая связь между самоубийствами подростков и кибербуллингом — жесткой травлей в интернете, которая регулярно уносит жизни все большего числа школьников. Поэтому необходимо бережно относиться к одноклассникам, уметь слушать и слышать других людей. Будем любить, уважать и беречь друг друга!

*Рефлексия*

ВОПРОС: *С каким настроением вы закончили работу в Круге? Чем помог вам этот круг? Какие мысли пришли во время проведения встречи?*

*Закрытие круга.*

Спасибо всем за работу, за искренность, за поддержку!

### **Материалы к родительскому собранию «Предотвратим детский суицид!»**

*(Источник: «Программа родительского всеобуча по профилактике детского суицида «За жизнь в ответе!» : практ. пособие / И. Г. Назарова, Г. О. Рощина, Е. С. Боярова. — Ярославль : ГОАУЯО ИРО. — 2013 — с. 57-59)*

Комментарии авторов. Итоговое занятие проводится отсроченно, так как участникам программы предлагается поработать с материалами программы, заполнить итоговую анкету, проанализировать достижение целей и задач профилактической программы, соответствие тематики, структуры занятий, форм и методов проведения занятий ожиданиям; оценить обеспеченность программы учебно-методическими материалами; выявить дефициты в содержании и организации. Организаторам необходимо подготовить и издать буклеты, макеты которых сделали участники на предыдущем занятии.

Структура занятия

*1. Разминка*

*Упражнение «Приветствие»*

*Цель — «разогреть», снизить напряжение.*

Инструкция: «Пожалуйста, начните свободно перемещаться по кругу. По моему сигналу вам нужно будет остановиться и поприветствовать человека, который будет ближе всего к вам находиться, словами: “Ты —

хороший родитель!» Упражнение продолжается до тех пор, пока мы все не поприветствуем друг друга».

По окончании образуется общий круг и ведётся обсуждение.

## 2. Основная часть

Открытое пространство даёт возможность увидеть людей с разными интересами, потребностями, осуществить выбор. Участникам занятия предлагается распределение на три группы по желанию и склонностям родителей: художники; поэты; аналитики.

### Группа 1. Художники

Задание: создать коллаж из вырезок газет, журналов на тему «Профилактический потенциал семьи, или что должны делать родители, чтобы предотвратить детский суицид» и представить свои варианты на общем собрании.

### Группа 2. Поэты

В микрогруппах родители составляют синквейны.

Задание: составить синквейн на тему «За жизнь детей в ответе!». Синквейн — техника из технологии ЧПКМ — это стихотворение из 5 строк. Ведущий называет тему для синквейна. Каждому участнику(микрогруппе) даётся 15 мин, чтобы написать свой синквейн. Далее можно объединить родителей в пары с тем, чтобы они озвучили и обсудили свои синквейны. Можно обнародовать синквейны сразу в группе или на всю аудиторию. Оформить синквейны на плакатах.

### Порядок написания синквейна

1. В первой строчке одним словом (обычно существительным) называется тема.

2. Вторая строчка — описание этой темы двумя прилагательными.

3. Третья строчка — это три глагола (или глагольные формы), называющие самые характерные действия предмета.

4. Четвёртая строчка — фраза из четырёх слов, личное отношение к теме.

5. Последняя строка — синоним темы, подчёркивающий её суть.

### Группа 3. Аналитики

Задание: заполнить таблицу и представить её на общем собрании. Если Вы не знаете, что делать в той или иной ситуации, обратитесь за помощью к другим группам.

*Ситуации, вызывающие родительскую тревогу:*

Ситуации	
Мысли	
Чувства	
Действия	
Мои помощники	

### 3. Упражнение « Чему мы научились»

**Цель** — оценивание результативности обучающих занятий.

Инструкция: «Сейчас мы попросим вас оформить на плакате и одного из участников Вашей группы рассказать о трёх вещах, которым вам удалось научиться в рамках настоящей программы. Попробуйте рассказать, чему вы научились (или не научились) и что вы заберёте с собой в “реальную жизнь”».

В завершение участникам предоставляется 5 мин. для вопросов, выражения чувств, обращения к другим участникам и проговаривания всего того, что возникло в ходе занятий.

### **Родительское собрание по профилактике суицидального поведения на тему: «Обратите на меня внимание! Поймите меня!»**

*(Источник: Гордий О.В., социальный педагог,  
Кузнецова М. В., психолог МОУ СОШ с. Уман Чернышевский район  
<https://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2015/04/06/roditelskoe-sobranie-po-profilaktike-suitsidalnogo>)*

**Цель:** вместе с родителями проанализировать место ребенка в семье и оказать профилактическую помощь по проблеме подросткового суицида.

#### **Задачи**

- Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида;
- Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком;
- Воспитывать уважение к личности подростка и понимание его проблем.

#### **Выступление социального педагога:**

Мы очень рады, что сегодня здесь собрались люди, за плечами которых огромный жизненный опыт, и не важно, каким он был, положительным или отрицательным, общая цель нашей встречи - это любовь и забота к нашим детям, внимание к их формирующейся личности. Мы для них - любимые родители, которые заботятся о них и стараются сформировать те способности и ценности, которые помогут быть успешными в жизни.

Сегодня мы поговорим о неблагоприятной ситуации, которая сложилась в России в 21 веке: об увеличении числа самоубийств среди подростков. Постараемся расширить ваши знания о причинах и признаках подросткового суицида. О методах и приёмах профилактики суицида.

– Так что же такое суицид? И почему же это страшное явление проявляется именно в подростковом возрасте?

#### **Выступление психолога школы:**

**Суицид** – акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии

сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания. Чаще всего суицидальные попытки подростков спонтанные, не продуманные и спланированные, а совершенные на высоте эмоций. И часто демонстративные: это не столько желание умереть, сколько отчаянный крик о помощи: “Обратите на меня внимание! Поймите меня!” И крик – это нам, взрослым.

Так почему же дети добровольно уходят из жизни? Этот вопрос волнует и родителей и нас педагогов. Но однозначного ответа на него дать невозможно.

**Выделяют 3 вида суицида: демонстративный, аффективный, истинный.**

**Демонстративный.** Демонстративное суицидальное поведение – это изображение попыток самоубийства без реального намерения покончить с жизнью, с расчетом на спасение. Все действия направлены на привлечение внимания, возобновление интереса к собственной персоне, жалость, сочувствие, возмездие за обиду, несправедливость. Место совершения попытки самоубийства указывает на ее адрес: дома – родным, в компании сверстников – кому-то из них, в общественном месте.

**Аффективный.** Аффективное суицидальное поведение – тип поведения, характеризующийся, прежде всего действиями, совершаемыми на высоте аффекта. Суицид во время аффекта может носить черты спектакля, но может быть и серьезным намерением, хотя и мимолетным.

**Истинный.** Истинное суицидальное поведение – намеренное, обдуманное поведение, направленное на реализацию самоубийства, иногда долго вынашиваемое. Подросток заботится об эффективности действия и отсутствии помех при их совершении. В оставленных записках звучит мотив собственной вины, забота о близких, которые не должны чувствовать причастность к совершенному действию.

По наблюдениям психологов, которые работают с детьми, спасенными после попытки самоубийства и их родителями, можно выделить несколько основных причин суицида.

### **1. Неблагополучные семьи.**

Подростки, делающие попытки самоубийства, происходят из неблагополучных семей. В таких семьях часто происходят конфликты между родителями, родителями и детьми, порой с применением насилия. Родители относятся к своим детям недоброжелательно, без уважения и даже враждебно. Подростки часто воспринимают конфликты в семье, как собственную вину, у них возникает ощущение эмоциональной и социальной изоляции, чувство беспомощности и отчаяния. Они уверены, что ничего не могут сделать, что у них нет будущего.

### **2. Школьные проблемы**

Школьные проблемы играют важную роль в дезадаптации, особенно мальчиков, вызывают утрату контактов со сверстниками. Группа сверстников является референтной группой в подростковом возрасте, ориентиром в становлении собственной идентичности, развитии самооценок,

представлений о себе, нормах социального поведения. Потеря или осуждение группой может стать тем социально – психологическим фактором, который способен подтолкнуть или усилить желание подростка к суициду.

### **3. Стресс**

Причиной самоубийства может стать стресс. Семейные конфликты, неприятности в школе, потеря друга и тому подобное могут вызвать стрессовую ситуацию. Любой человек подвергается стрессу в повседневной жизни, однако подростки особенно уязвимы и ранимы, что объясняется их особенно острым восприятием существующих проблем.

### **4. Сайты глобальной сети Интернет (видеоролик)**

#### **Социальный педагог:**

А сейчас мы расскажем Вам примеры из жизни подростков, попытавшихся покончить жизнь самоубийством.

#### **Безответная любовь**

Двенадцатилетняя Инна Р. влюбилась в старшеклассника и написала ему любовную записку. Но мальчик, вместо того, чтобы прочитать и промолчать, выставил Инну на всеобщее посмешище. Он в школе вслух читал ее письмо и откровенно издевался над ней. Инна долго переживала и решила рассказать маме о своем горе. Но мама тоже посмеялась и сказала, что сама виновата, нечего было писать всякие глупости. Девочка закрылась у себя в комнате, долго плакала, но у мамы не было времени даже пожалеть ее. В результате Инна выбросилась с третьего этажа, получила переломы ребер, рук и ног. А мама Инны только после посещения психолога, наконец, признала, что именно она виновата в сложившейся ситуации. Ведь если бы она вовремя услышала свою дочь, а не смеялась над ее "безответной любовью", то все могло бы закончиться по-другому.

Уважаемые родители! Нельзя смеяться, даже если вам эта проблема кажется сущим пустяком. Безответная любовь бывает в любом возрасте. Дети в отличие от большинства взрослых, максималисты. Они живут только сегодняшним днем, по принципу "всё или ничего". Их не утешают слова "много будет у тебя таких Петей". Ребенку нужно сейчас, а не в далеком будущем. И если в данную минуту подросток не может получить желаемое, то он видит только одно решение – "ничего".

Поэтому радуйтесь, что ребенок со своим горем пришел именно к вам, а не к чужому человеку. Он вам доверяет. А это значит, что совместными усилиями вы легко преодолете его "большие проблемы". Самое главное, чтобы ребенок знал, что жизнь прекрасна и родители его очень любят.

#### **Психолог:**

#### **Обратите на меня внимание**

Игорь, ему очень хочется жить. Но в тоже время он устал быть один и способен на все, лишь бы мама вспомнила о нем. Папы у мальчика нет. Мама целый день на работе, приходит уставшая и сразу же засыпает. А в редкие выходные дни она пытается устроить свою личную жизнь. Игорь целый день проводит со старенькой бабушкой, которая его и вырастила. Но у бабушки то же много дел – сериал посмотреть, еду приготовить, по телефону поговорить,

а там и новый сериал начинается. В результате вся ее забота ограничивается трехразовым питанием и просьбами не мешать. Игорь уже четыре раза пытался покончить жизнь самоубийством. Он резал себе вены, но не слишком глубоко, чтобы не умереть. Мама принимала его попытки самоубийства, как детские шалости и не воспринимала их всерьез. И только в последний четвертый раз Игорь немного перестарался и чуть не умер от потери крови. Мальчику повезло: в больнице он познакомился с хорошим доктором, который и привел его к психологу. Сейчас Игорь постоянно приходит к этому доктору на работу, и мечтает вырасти и стать детским врачом. Он больше не думает о самоубийстве и не пытается таким образом привлечь внимание матери.

У меня для Вас уважаемые родители, есть небольшой совет, который должен стать для Вас законом: ребёнок заговорил с вами о своем – бросайте мыть посуду, положите телефонную трубку, отложите все свои дела, садитесь напротив, глаза в глаза – и слушайте, вникайте, сопереживайте, думайте вместе! И еще: ребенок любого возраста должен знать, что он всегда может рассчитывать на вашу поддержку и помощь.

#### **Социальный педагог:**

##### **Я никому не нужен**

Из предсмертной записки Маши Н. : "Меня никто не любит! Я им не нужна. Папа ушел жить к другой девочке, наверное, более хорошей, чем я. А мама только и думает, как от меня избавиться. Мапочка я тебя очень люблю, и больше не буду мешать тебе жить! До свидания..." Как потом выяснилось, девочка очень сильно переживала развод родителей. А они не скрывали от Маши свои чувства и выясняли отношения при ней. Именно так Маша узнала, что папа ушел жить к другой девочке (его новая женщина родила ему дочку) и решила, что она чем-то провинилась, раз ее бросили. А последней каплей стал случайно услышанный девочкой телефонный разговор. Мама, считая, что Маша спит, жаловалась подруге, что ребенок помеха в личной жизни и с такой взрослой дочкой она никому не нужна. Маша (воспитанная телевизором и сериалами) выпила целую упаковку снотворного.

К счастью, Машу удалось откатать, но даже страшно представить, что могло бы произойти, если бы врачи опоздали с помощью. Сейчас, спустя год после того страшного события, Маша сильно изменилась и научилась более безопасными способами решать свои проблемы. Но мама девочки до сих пор живет в страхе, что дочь опять захочет повторить тот поступок.

Ребёнок должен уметь выплескивать отрицательные эмоции, а не замыкаться. Старайтесь проявлять нежность к своему ребёнку. Пусть он видит, что вы его очень любите и всегда готовы прийти на помощь. Так же ребёнок должен видеть, что родители тоже иногда чувствуют боль или страх. Жалейте друг друга.

#### **Психолог:**

Если внимательно понаблюдать за семьями, где дети предпринимали попытки самоубийства, то окажется, что их благополучие лишь кажущееся. На самом деле эти семьи можно отнести в разряд неблагополучных, но не с

материальной точки зрения, а с психологической. Все дело во внутрисемейной атмосфере.

### **Анкетирование родителей.**

Я предлагаю вам ответить на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребёнком.

1. Рождение вашего ребёнка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы в курсе о его времяпровождении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?
13. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?
14. Вы первым идёте на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Если на все вопросы вы ответили "ДА", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку. А если у вас большинство "НЕТ", то необходимо *немедленно* измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!

### **Социальный педагог:**

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности стрессов и утраты смысла жизни. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии. По данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству.

Первый и самый важный момент во взаимоотношениях – это слышать их. Услышать то, что они хотят сказать, услышать их боль и отреагировать, мягко и доброжелательно показать выход. Человек с такой проблемой не

видит адекватно свою ситуацию, реальность воспринимается им искаженно. Подход к каждому должен быть индивидуальный.

**Уважаемые родители уделяйте как можно больше внимания своим детям!**

Мы бы хотели вам показать один мультфильм, который вы, наверняка, все видели. Он называется «Волк и теленок» (просмотр).

Как вы думаете, зачем мы вам показали этот фильм?

И в заключении можно сказать одно. Любите своих детей и будьте к ним внимательны! Ваши отношения должны быть тем местом, куда ребенок может возвращаться в любое время и отдыхать. Быть там столько, сколько ему нужно, и только набравшись сил, снова выходить в «большой мир».

Если вы хотите, чтобы ваши дети вас уважали и слушались вас, ценили ваши советы и следовали им, строили свою жизнь счастливо – будьте счастливы сами! Станьте для ребенка таким примером, которому захочется подражать.

### **Литература:**

1. «О мерах профилактики суицида среди детей и подростков» Письмо Минобразования России от 26. 01. 2000 № 22-06-86.
2. «Профилактика суицидального поведения» *Л. И. Адамова*.
3. «Ранняя диагностики терапия депрессий – важнейшие факторы профилактики суицидов у подростков» М. Г. Усов.
4. «Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста». Питер. Санкт-Петербург 1999 год.

### **Памятка родителям по профилактике суицида Уважаемые родители!**

Если Вы держите этот текст в руках, значит, предложенная тема Вам не безразлична и Вы готовы активно подключиться к решению этой горькой и сложной проблемы вместе с нами. К большому сожалению, проблема детского суицида очень остро стоит в нашей стране и поэтому любые инициативы в её решении могут только поощряться и продвигаться.

**МЫ МОЖЕМ ВМЕСТЕ СПАСТИ НАШИХ ДЕТЕЙ!**

**СУИЦИД** — намеренное, умышленное лишение себя жизни — может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков:

- переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
- переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания, нежелание извиниться;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста;
- угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

Если подросток задумал серьезно совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

#### Словесные признаки

Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

- прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
- много шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

#### Поведенческие признаки

Подросток может:

- 1) раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;
- 2) демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
  - в еде — есть слишком мало или слишком много;
  - во сне — спать слишком мало или слишком много;
  - во внешнем виде — стать неряшливым;
  - в школьных привычках — пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;
  - замкнуться от семьи и друзей;
  - быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру;
  - ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
  - проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

#### Ситуационные признаки

Ребенок может решиться на самоубийство, если:

- социально изолирован, чувствует себя отверженным;
- живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм — личная или семейная проблема);
- ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или эмоционального;
- предпринимал раньше попытки самоубийства;
- имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
- перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
- слишком критически относится к себе.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, о том, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы типа «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных выделяется еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, на появление одного-двух из которых следует обратить **ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ**:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- самообвинения или, наоборот, признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

### **Что делать? Как помочь?**

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он

увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить, какова причина и какова цель совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

**Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.**

**Большинство людей, покушающихся на свою жизнь, — психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!**

<i>Если Вы слышите</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте, да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается — значит, не старался!»

*Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.*

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас прежде всего необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным, обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

6. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.

7. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

8. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

### **Уважаемые родители!**

Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте возникающие проблемы. Учите детей разрешать их, внушайте уверенность в себе и оптимизм. Если у вас возникают какие-либо вопросы и сомнения, вы чувствуете тревогу и опасение по поводу состояния вашего ребенка, обращайтесь за помощью к специалистам. Не стоит полагаться на время и на то, что когда-нибудь ситуация сама разрешится. Проявите бдительность. Специалисты помогут найти выход из трудной для вашего ребенка ситуации.

**Навигатор классного руководителя по профилактике суицидальных рисков у подростков**

**ШАГ ПЕРВЫЙ: ПРОВЕДЕНИЕ ДИАГНОСТИКИ**

**Аналитико-диагностический инструмент**  
*«Факторный анализ риска суицидального поведения»*

Факторы риска суицидального поведения:

1. Психологические
2. Семейные
3. Социальные
4. Физические

<i>Факторы</i>			
<i>Психологические</i>	<i>Семейные</i>	<i>Социальные</i>	<i>Физические</i>
<i>Характеристики</i>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• перфекционизм</li> <li>• сенситивность</li> <li>• ответственность</li> <li>• безысходность, безнадежность, отчаяние, душевная боль*</li> <li>• сниженное настроение, перепады настроения*</li> <li>• вина, стыд, злость, агитация*</li> <li>• импульсивность*</li> <li>• нарушение половой идентификации, предпочтений</li> <li>• потеря интереса к деятельности, приносившей ранее удовольствие</li> <li>• рискованное</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• один родитель</li> <li>• есть опекун/усыновитель</li> <li>• пренебрежение потребностями ребенка, физическими, психологическими</li> <li>• отсутствие право голоса у ребенка при принятии решений, касающихся его собственной жизни (выбор школы, кружков, хобби, друзей, профессии и т.д.)</li> <li>• возложение на ребенка «родительских» обязанностей,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• нет друзей</li> <li>• отсутствие чувства сопричастности и к значимой группе сверстников</li> <li>• неуспешность в учебе</li> <li>• разрыв романтических отношений/безответные чувства</li> <li>• резкое снижение успеваемости</li> <li>• насилие, оскорбления, унижения, преследования</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тяжелое соматическое заболевание, особенно, связанное с хронической болью (онкология, ВИЧ-инфекция, сахарный диабет, туберкулез, вирусный гепатит и т.д.)</li> <li>• нарушения сна</li> <li>• наличие физического дефекта</li> <li>• резкий набор или потеря веса тела, избыток</li> </ul>

<p>поведение (игнорирование правил дорожного движения, зацепинг, трейнсерфинг, опасные селфи)*</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• причинение себе физического вреда (самоповреждения)*</li> <li>• мысли о суициде*</li> <li>• план суицида*</li> <li>• наличие попытки в анамнезе</li> </ul>	<p>например, необходимость работать, осуществлять уход и присмотр за младшими и/или больными детьми и т.д.</p>	<p>со стороны учеников и учителей</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• смерть родителя/ близкого члена семьи</li> <li>• суицид среди окружения</li> <li>• частые переезды с места на место</li> <li>• нахождение в стационарном учреждении для детей, оставшихся без попечения родителей или учреждении закрытого типа</li> </ul>	<p>массы тела</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• постоянная усталость, потеря энергичности</li> <li>• сидячий образ жизни, отсутствие физических нагрузок</li> <li>употребление алкоголя, наркотиков, курение</li> </ul>
--	--	---	--

#### Обработка:

1. Наличие 7 и менее признаков по всем группам факторов свидетельствует о низком суицидальном риске. В этом случае требуется консультация врача-психиатра в плановом порядке.

2. От 8 до 12 признаков по всем группам факторов или 5и более в группе «психологические» факторы свидетельствуют о среднем уровне суицидального риска.

3. От 13 и более признаков по всем группам факторов или 2 и более признаков со знаком «\*» в группе «психологические» факторы указывают на высокий суицидальный риск.

- Ситуация отказа семьи от помощи и/или отсутствие поддержки со стороны значимых близких напрямую увеличивает риск суицида и переводит его на более высокую степень выраженности.

- Острый суицидальный риск: если ребенок по результатам факторного анализа имеет высокий суицидальный риск, необходимо провести дополнительную углубленную диагностику его эмоционального состояния.

#### Критерии острого суицидального риска:

- наличие актуального плана суицида, способа, времени, места;
- постоянно говорит о том, что хочет умереть;
- пишет прощальные записки.

При установлении острого риска суицида, среднего или высокого уровня риска суицидального поведения необходимо пациента и его семью направить к врачу-психиатру для оказания неотложной специализированной медицинской помощи.

На основании бальной оценке результатов формируется индивидуальный интегральный показатель. По диапазону его значений когорта исследуемых учащихся распределяются на группы риска суицида, формируя ранги высокий, средний, низкой степени выраженности:

- высокий уровень риска суицида – личностно-психологические детерминанты сочетаются с эмоциональными и поведенческими нарушениями, сформировано суицидальное поведение;

- средний уровень риска суицида – личностные факторы риска усилены стрессами жизни, социальным неблагополучием, признаки суицидального поведения отсутствуют;

- низкий уровень риска суицида – характерны факторы риска, связанные с неудовлетворенными потребностями в учебной и межличностной общении.

Детерминанты риска суицида – «мишени» для организации профилактической работы.

Маршрутизация выявленных в ходе анализа школьников строится в соответствии с группой риска:

- высокий риск суицида - в неотложной форме консультация психиатра (добровольность обращения), оказание психологической помощи ГБУЗ РТ «Центр психического здоровья детей и подростков», психологическое сопровождение в школе в соответствии с рекомендациями;

- средний суицидальный риск – ведение индивидуального случая в ГБУЗ РТ «Центр психического здоровья детей и подростков», плановая консультация психиатра, индивидуальное сопровождение в школе;

- низкий риск суицида – интервенции в школе, направленные на психологическое сопровождение и сопровождение в зависимости от выявленных факторов риска, работа с родителями.

Периодичность использования Факторного анализа: не реже одного раза в 6 месяцев.

Результаты формируют как индивидуальный, так и общий психологический портрет, например, класса, школы и отражаются в аналитической справке классного руководителя.

Пример проведенного факторного анализа классным руководителем 6 класса. Всего в классе обучаются 22 учащихся.

По результатам выявлено следующее: отсутствие суицидального риска зарегистрировано у 51,5% учащихся от общего числа обследованных, 11 учащихся.

Стратификация групп учащихся по уровню суицидального риска:

- низкий суицидальный риск у 23% учащихся от общего числа

учащихся, 5 учащихся.

Группа формируется за счет набора небольшого количества факторов по одному/двум категориям, например социальных и психологических, часто включает такие факторы, как низкий уровень академической успеваемости, недостаточная физическая активность, отсутствие сопричастности к значимой группе сверстников, чувство неуспешности.

- средний суицидальный риск – 14% учащихся от общего числа учащихся, 3 учащихся.

Факторы риска – импульсивность поведения, переживание чувства неуспешности в учебной деятельности, отвержение сверстниками, подверженность буллингу, чувство социальной изоляции, сниженное настроение, потеря интереса к деятельности, ранее приносившей удовольствие, чувство усталости. Значимую роль играют стрессоры, связанные с семьей. В актуальном состоянии отсутствуют суицидальное поведение.

- высокий суицидальный риск: 11,5% от общего количества учащихся, 2 учащихся.

У ряда учащихся сформировано суицидальное поведение – от мыслей, намерений до планирования суицида, характерны суицидальные попытки в прошлом. Риск суицида детерминирован импульсивностью поведения, наличием вредных привычек, трудностями в межличностных отношениях. В актуальном состоянии сформирован «пресуицидальный синдром»: школьники переживают такие деструктивные чувства, как злости, вины, страдают от сниженного настроения, одиночества и безысходности, наносят самоповреждения. За период, предшествовавший исследованию, отмечаются ухудшение успеваемости и утомляемость.

Таблица заполнения аналитико-диагностический инструмент  
«Факторный анализ риска суицидального поведения» для классных  
руководителей

Название ОО \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

ФИО классного руководителя \_\_\_\_\_

№	ФИО учащегося	Факторы			
		<i>Психологические</i>	<i>Семейные</i>	<i>Социальные</i>	<i>Физические</i>

## ШАГ ВТОРОЙ КЛАССНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ ОПОВЕЩАЕТ

<p>Классный руководитель, совместив все показатели, такие как знание социальных рисков и ситуацию, проявления в поведении обучающегося признаков и сопровождающих симптомов самоповреждающего и суицидального поведения <b>должен поступить следующим образом:</b></p>	<p>1) сообщить родителям (законным представителям) о своих наблюдениях, выводах и фактах</p>	<p><i>цель</i> — мотивация членов семьи (законных представителей) на обращение за помощью к профильным специалистам</p>
	<p>2) сообщить педагогу-психологу, социальному педагогу</p>	<p><i>цель</i> — принятие оперативных мер по оказанию помощи обучающемуся, в том числе, разработка индивидуального плана психолого-педагогического сопровождения обучающегося</p>
	<p>3) сообщить администрации образовательной организации о сложившейся ситуации с приведением разъяснений и описанием самой ситуации</p>	<p><i>цель</i> — принятие управленческих решений по привлечению профильных специалистов для оказания комплексной срочной помощи обучающемуся</p>

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ *в случае обнаружения кризисного состояния обучающегося*



