Государственное казенное общеобразовательное учреждение

Ростовской области

«Азовская специальная школа №7»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ РО Азовской школы №7:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.П. Попова

**ПРОГРАММА**

**«РАВНОВЕСИЕ»**

Профилактика кризисных состояний и суицидального риска среди детей и подростков ГКОУ РО Азовской школы №7

Составители: Деревянко Л.В., педагог-психолог

 Негодаева Л.В., социальный педагог

АЗОВ, 2019

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Сегодня Российская Федерация занимает одно из первых мест в Европе по количеству самоубийств среди детей и подростков, 6 место в мире по числу суицидов среди всех возрастов (после Литвы, Южной Кореи, Казахстана, Беларуси и Японии). За последние годы количество детских суицидов и попыток самоубийств увеличилось на 35-37%.. В имеющейся статистике отмечается рост числа детско-юношеского суицида.. У нас в стране происходит порядка 19-20 случаев самоубийств на 100 тысяч подростков. Это в 3 раза больше, чем мировой показатель.

Наибольшая частота суицида наблюдается у детей и подростков в возрастном диапазоне 13-16 лет. У этой категории суицидентов на 1 смерть приходится до 100 нереализованных суицидальных попыток. Отягощающими факторами риска суицида в большинстве случаев выступают школьная дезадаптация и трудности обучения, дисфункции семейных систем, необоснованно суровая и непоследовательная дисциплинарная практика, нервно-психические заболевания, поведенческие девиации. Это следует учитывать при организации профилактической работы в образовательном учреждении.

В связи с этим остро стоит вопрос профилактики и коррекции суицидального поведения в детско-подростковой среде образовательного учреждения.

Данная программа социально-психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику и коррекцию суицидального поведения учащихся, является многоуровневой.

Основным критерием выделения уровня социально-психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса выступает степень суицидального риска. Это и обосновывает комплексный подход – по уровням социальной структуры образовательного учреждения на базе возрастного и индивидуального подходов, где целевые группы каждого уровня характеризуются и как объект, и как субъект деятельности.

Программа кроме описания алгоритма взаимодействия участников образовательно-воспитательного процесса непосредственно в образовательном учреждении, предусматривает организацию *межведомственного взаимодействия*(активного привлечения юристов, педагогических и медицинских работников)*.*

**Основные цели и задачи программы**

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

Программа разработана на основе следующих документов:

1. Закон РФ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (от 24.06.1999г.) с дополнениями и изменениями (120 закон).
2. Федеральный закон от 24.06.1999 года №120 – ФЗ «Об основах системы профилактики безопасности и правонарушений несовершеннолетних»;
3. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)
4. Федеральный закон «Об опеке и попечительстве» (с изменениями на 22 декабря 2014 года. Редакция, действующая с 1 января 2015 года)
5. Семейный кодекс Российской Федерации;
6. Федеральный закон «об основах охраны здоровья граждан в российской федерации» от 21 ноября 2011 года
7. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях.
8. Федеральный закон от 28.12.2013 N 442-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации"
9. Федеральный закон Российской Федерации от 30 декабря 2012 г. N 305-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О наркотических средствах и психотропных веществах"
10. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)
11. Постановление Правительства РФ от 6 ноября 2013 г. № 995 "Об утверждении примерного положения о комиссиях по делам несовершеннолетних и защите их прав"
12. Закон Российской Федерации от 02.07.1992№31185-1 «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании»
13. Приказ Министерства здравоохранения Российскойй Федерации от 06.05.1998 № 148 «О специализированной помощи лицам с кризисным состоянием и суицидальным поведением»
14. Приказ Министерства здравоохранения Ростовской области, Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 12.04.2018 № 9981\267 «Об алгоритме взаимодействия образовательных организаций и детских вроачей-психиатров при выявлении несовершеннолетних, склонных к суицидальному поведению».
15. Письмо Минобразования РФ от 29 мая 2003 г. № 03-51-102ин/22-03 “О мерах по усилению профилактики суицида детей и подростков”,
16. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю. “Детский суицид: психологический взгляд”. – СПб.: КАРО, 2006,
17. Типовая модель психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся Ращупкина Елена Николаевна, Зенкова Ирина Олеговна Программа профилактики суицидального поведения школьников. Кемеровская область.

**Цель**: обеспечение системного, комплексного, скоординированного социально-психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения учащихся.

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

1.  Изучить теоретические аспекты проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использовать информацию в работе с педагогами и родителями.

2.  Выявить детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказать экстренную первую помощи, обеспечить безопасности ребенка, снять стрессовое состояние.

3.  Изучить особенности социално-психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.

4.  Создать систему социально-психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе школы и в период трудной жизненной ситуации.

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

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

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

**Основные направления деятельности**

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

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

3.    Работа с неблагополучными семьями.

**Терминологический словарь**

**Адаптация социальная —**постоянный процесс активного приспособления к условиям среды социальной, а также результат этого процесса. Социальная адаптация идет непрерывно.

**Адаптивное поведение —**это приспособительное поведение человека.Оно характеризуется сознательным включением человека в деятельность, активным и добросовестным отношением к делу, проявлением инициативы и высоким эмоциональным самочувствием. Адаптивное поведение воспитывается в процессе и посредством обучения. Успешность его формирования зависит от отношения личности к себе, т.е. самооценки, от отношений между учителем и учеником, от отношений детей в коллективе.

**Антисуицидальный потенциал личности —**комплекс личностныхустановок, ценностей, характерологических особенностей, препятствующих формированию суицидального поведения или реализации суицидальных действий.

**Деструкция —**разрушение,деструктивное—разрушающееповедение, противоположное — конструктивное поведение.

**Дидактогения**— негативное психическое состояние учащегося, вызванное нарушением педагогического такта со стороны учителя (воспитателя). Выражается в повышенном нервно-психическом напряжении, страхах, подавленном настроении и т.п. Отрицательно сказывается на деятельности учащихся, затрудняет общение. В основе возникновения дидактогении лежит психическая травма, полученная учеником по вине педагога. Этим объясняется близость симптоматики дидактогении и неврозов у детей, причем дидактогения нередко перерастает в невроз, и в этом случае может возникнуть необходимость в специальном лечении, в частности методами психотерапии.

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

**Кризисная психотерапия**—набор психотерапевтических приемов иметодов, направленных на помощь людям, находящимся в состоянии социально-психологической дезадаптации, обусловленной реакцией на тяжелый стресс, и предназначенных для предотвращения саморазрушительных форм поведения и, в первую очередь, попыток самоубийства (суицидальных попыток).

**Негативные отклонения в поведении —**система поступков илиотдельные поступки, противоречащие принятым в обществе нормам и проявляющиеся в виде несбалансированности психических процессов, неадаптивности, нарушении процесса самоактуализации или в виде уклонения от нравственного и эстетического контроля за собственным поведением.

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

**Остановленная попытка суицида —**самостоятельно прерваннаяпопытка суицида.

**Отклоняющееся (девиантное) поведение**(лат. deviatio —

отклонение) — поступок, деятельность человека, социальное явление, не соответствующие установившимся в данном обществе нормам ( стереотипам, образцам) поведения (правонарушения, преступность, пьянство, наркомания, самоубийство, проституция и др.). Негативные отклонения в поведении человека можно обозначить как систему поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе нормам и проявляющиеся в виде несбалансированности психических процессов, неадаптивности, нарушении процесса самоактуализации или в виде уклонения от нравственного и эстетического контроля за собственным поведением.

**Подростковая дезадаптация**проявляется в затруднениях в усвоениисоциальных ролей , учебных программ, норм и требований социальных институтов (семьи, школы и т.д.).

**Прерванная попытка суицида —**не состоявшаяся в силу внешнихобстоятельств истинная попытка суицида.

**Социальная дезадаптация**проявляется в нарушении норм морали иправа, в асоциальных формах поведения и деформации системы внутренней регуляции, референтных и ценностных ориентации, социальных установок и т.д. При социальной дезадаптации речь идет о нарушении процесса социального развития, социализации индивида, когда имеет место нарушение, как функциональной, так и содержательной стороны социализации. При этом, нарушения социализации могут быть вызваны как прямыми десоциализирующими влияниями, когда ближайшее окружение демонстрирует образцы асоциального , антиобщественного поведения, взглядов, установок, так и косвенными десоциализирующими влияниями, когда имеет место снижение референтной значимости ведущих институтов социализации, которыми для учащегося, в частности, являются семья, школа.

**Суиицдогенные факторы —**какие-либо причины,условия иливоздействия, обусловливающие формирование суицидального поведения.

**Суицид —**это умышленное самоповреждение со смертельнымисходом, следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого личностью микросоциального конфликта. Намеренное лишение себя жизни. Это реакция человека на проблему, кажущуюся непреодолимой, жестокость окружающих, отчуждение, смерть близких, детство, проведенное в разбитой семье, серьезная физическая болезнь, невозможность найти работу, финансовые затруднения, наркомания и др.

**Суицидальное поведение —**различные формы активности человека,направленные на лишение себя жизни и служащие средством разрешения личностных кризисов в условиях конфликтной ситуации, (все проявления суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки самоубийства).

**Суицидальный риск —**степень вероятности возникновениясуицидальных побуждений, формирования суицидального поведения и осуществления суицидальных действий. Степень выраженности суицидального риска (вероятность осуществления суицидальных действий) можно определить путем сопоставления суицидогенаых и антисуицидальных факторов личности, а также степенью влияния личностно-ситуационных (характер и значимость суицидогенного конфликта) и средовых (социально демографических) факторов.

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

**Принципы реализации программы**

1. Принцип **ценности личности**, заключающийся в самоценности учащегося.

2. Принцип **уникальности личности**, состоящий в признании индивидуальности ребенка.

3. Принцип **приоритета личностного развития**, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.

4. Принцип **ориентации на зону ближнего развития каждого ученика**.

5. Принцип **эмоционально-ценностных ориентаций** учебно-воспитательного процесса.

**Ожидаемый результат**

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детской и детско-родительской среде.

**Достоинства программы**

·  В имеющихся возможностях для психологического раскрепощения школьников, для формирования навыков и приемов, способствующих самовыражению каждого ученика;

·  В имеющихся возможностях для оказания помощи классному руководителю, учителю-предметнику строить учебно-воспитательную работу в системе, с учетом психологических и возрастных особенностей учащихся;

·  В создании условий для своевременной корректировки выявленных психологических проблем и совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса.

**Программа** реализуется как **целостная система совместной деятельности классных руководителей, социального педагога, педагога-психолога, администрации школы и родителей (законных представителей), направленная на активное приспособление ребенка к социальной среде**.

*В качестве основных направлений*психолого-педагогическогосопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения учащихся обозначены:

* научно-методическое;
* информационно-аналитическое;
* диагностическое;
* коррекционно-развивающее;
* профилактическое;
* консультационное;
* просветительское;
* социально-диспетчерское.

**Научно-методическое направление**

*Задача*—создание междисциплинарной(разные дисциплины иучебные предметы) и межведомственной (педагогика, психология, медицина, физиология, этика, культура) системы действенной помощи в обеспечении социально-психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику и коррекцию суицидального поведения учащихся.

*Содержание:*

* обеспечение взаимосвязи социально-психолого-педагогической науки и школьной практики;

- апробация и внедрение позитивного опыта и результативных технологий, современных достижений психологической науки в образовательный процесс в части социально-психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику и коррекцию суицидального поведения учащихся;

* обучение педагогов работе по диагностике, профилактике и коррекции суицидального поведения.

*Формы реализации:*

* конференции, мастер-классы, семинары и т.п.;
* разработка и апробация новых диагностических, профилактических и коррекционных программ;
* курсы повышения квалификации по проблеме профилактики детского суицида;
* консультации для родителей.

**Информационно-аналитическое направление**

*Задача*—социально*-*психологическое сопровождение образовательногопроцесса, направленного на профилактику суицидального поведения учащихся на основании данных мониторинга, наблюдений за психофизиологическим и эмоциональным состоянием учащихся, за эффективностью учебно-воспитательных мероприятий, в том числе и с использованием компьютерных технологий и возможностей Интернета.

*Содержание:*

* постоянный мониторинг социально-психолого-педагогического статуса каждого ученика школы;

- выявление образовательных потребностей участников образовательного процесса;

* систематизация социально-психолого-педагогических материалов;

- сбор, накопление, анализ и обобщение социально-психолого-педагогической информации.

*Формы реализации:*

- ведение базы данных по всем возрастным категориям учащихся;

* хранение, обработка и интерпретация результатов индивидуальных и групповых обследований учащихся;
* планирование диагностической, коррекционной и развивающей работы;
* обеспечение участников образовательных отношений необходимыми документами и информацией справочного характера.

**Диагностическое направление**

*Задача*—получение своевременной и достоверной информации об индивидуально -психологических особенностях учащихся, выявление возможностей, интересов, способностей и склонностей детей, определение причин нарушений в обучении, поведении и развитии учащихся с применением пакета психологических скрининговых методик для экспресс выявления детей группы риска по суицидальному поведению в условиях образовательного учреждения.

*Содержание:*

* диагностика особенностей личности и поведения ребенка
* диагностика мотивационной сферы и динамики ее развития;
* диагностика эмоционально-волевой сферы (уровень тревожности, активности, актуальные страхи, уровень тревожности) и динамики ее развития, влияния эмоционального состояния на процесс обучения, удовлетворенности различными сторонами образовательного процесса;
* диагностика личностной сферы (самооценка, потребность в достижении, уровень коммуникации, ценностные ориентации) и динамики ее развития.

*Формы реализации:*

* обследование дошкольников на этапе поступления в школу с целью выявления уровня развития, страхов, тревог, психологических проблем личности, сформированности предпосылок к участию в учебной деятельности;
* обеспечение адаптации к школе, выявление группы детей, испытывающих различные трудности в обучении, поведении и самочувствии;
* мониторинг личностных и поведенческих проблем младших школьников;
* диагностика уровня готовности учащихся к переходу из одной ступени обучения в другую;
* мониторинг адаптации учащихся к обучению в следующей ступени;
* мониторинг личностных особенностей школьников в период возрастных кризисов.
* наблюдение классных руководителей за психоэмоциональном состоянием учащихся 1-9 классов с целью выявления детей и подростков с признаками астенического состояния по карте риска суицида.
* на основании полученных результатов мониторингов, наблюдений и диагностики проведение индивидуальной углубленной диагностики.

**Коррекционно-развивающее направление**

*Задача*—обеспечение продуктивного психического развития истановления личности, реализация возрастных и индивидуальных возможностей развития, а также личностного роста и профессионального самоопределения; ослабление, снижение или устранение отклонений в физическом, психическом и нравственном развитии школьников, профилактика риска суицидального поведения.

*Содержание:*

* коррекция межличностных отношений в классах;
* содействие преодолению дезадаптивных периодов в жизни школьников;
* формирование социально-поведенческих навыков;
* реализация специальных психолого-педагогических тренингов детей, входящих в группу особого психологического внимания.
* коррекция познавательных процессов: внимания, памяти, мышления.

*Формы реализации:*

* тренинговая работа с учащимися;
* развивающие занятия;
* индивидуальные и групповые коррекционные занятия;
* консультации ребенка и родителей.

**Профилактическое направление**

*Задача*—предупреждение девиантного и деликвентного поведения, алкоголизма и наркомании, социальной дезадаптации детей и подростков, а также возникновения суицидального поведения у учащихся школы.

*Содержание:*

* формирование жизни и ценности здоровья;
* ориентирование школьников на здоровый образ жизни;
* пропаганда общечеловеческих ценностей и толерантности;
* формирование и развитие коммуникативных навыков.

*Формы реализации:*

* лекции, семинары, тренинги для школьников, классные часы;
* консультации (групповые и индивидуальные) для педагогов и родителей;
* мониторинг отношений внутри школьных коллективов, комфортности образовательной среды;

**Консультационное направление**

*Задача*–оказание помощи учащимся,педагогам и родителям повопросам организации социально-психолого-педагогического сопровождения профилактики суицидального поведения детей и подростков.

*Содержание:*

* консультирование школьников по вопросам, связанным с учением, развитием, личностным и профессиональным самоопределением, ценности жизни и здоровья, особенностям взаимоотношений со взрослыми и сверстниками;
* консультирование руководителей и педагогов образовательного учреждения по вопросам развития, обучения, воспитания и образования детей и подростков;
* консультирование родителей и членов семей по вопросам воспитания, семейных и межличностных взаимодействий.

*Формы реализации:*

* групповые и индивидуальные консультации.

**Просветительское направление**

*Задача*—повышение уровня психологических знаний ипсихологической культуры всех участников образовательного процесса, формирование у субъектов психологического сопровождения потребности в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании.

*Содержание:*

* распространение психологических знаний;
* формирование психологической культуры.

*Формы реализации:*

* педагогические советы;
* родительские собрания;
* классные часы

**Социально-диспетчерское направление**

*Задача*—обеспечение получения детьми,их родителями и педагогами социально-психологической помощи, выходящей за рамки компетенции школьной психологической службы с целью предупреждения возникновения проблем развития личности, профилактики рискового поведения, организации помощи ребенку и его семье в решении актуальных задач социализации ( учебные трудности, нарушения эмоционально-волевой сферы, проблемы с выбором образовательного и профессионального маршрута, взаимоотношениями со сверстниками, педагогами и родителями).

*Содержание:*

* мониторинг социально-психологических проблем;
* организация междисциплинарного (разные дисциплины и учебные предметы) и межведомственного взаимодействия (педагогика, психология, медицина, физиология, этика, культура), поддержание контактов со специализированными медицинскими, социальными, психотерапевтическими учреждениями (городского, областного) уровня с целью профилактики детского суицида и рискового поведения детей и подростков;

*Форма реализации:*направление субъектов образовательного процесса в специализированные учреждения при выявлении социально-психологических и медицинских проблем.

**Методы и приемы работы**

* Диагностические: использование пакета педагогических и психологических скрининговых методик для экспресс-выявления детей групп риска по суицидальному поведению в условиях образовательного учреждения.
* Психотехнологии личностно-ориентированной терапии: индивидуальные психокоррекционные беседы, групповая психотерапия, тренинг.
* Реабилитационные психотехнологии (тренинги): транзактный анализ, психодрама, интеллектуальный тренинг, тренинги личностного роста, тренинг рефлексии, ролевая игра и др.
* Организационные: педагогические советы, обсуждения на методическом объединении классных руководителей.
* Информационные: памятки, стендовая информация, информационные листы, школьный сайт.

**Этапы**

Помимо функционального разделения на направления социально-психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения учащихся, программа «РАВНОВЕСИЕ» предусматривает разделение на *самостоятельные этапы* в соответствии с периодами школьного обучения, к которым «привязываются» наиболее полные и системно организованные процессы социально-психолого-педагогического сопровождения. Каждый цикл такого сопровождения имеет определенную структуру, алгоритм реализации, включающий в себя этапы постановки, уточнения и решения задач сопровождения и решает частные задачи сопровождения, применяя необходимые формы, методы и технологии.

*Постановка проблемы*определяется как запросом к специалистам социально-психолого-педагогическогосопровождения со стороны самого ребенка, педагога или родителей относительно некой ситуации или психического состояния ученика, так и результатами мониторинга или другого диагностического обследования школьников по итогам диагностики. Задача специалистов сопровождения – определить состояние социально-психолого-педагогического статуса ребенка в данный момент с точки зрения наличия-отсутствия определенных признаков и предпосылок суицидального поведения.

Запрос, полученный от педагогов и родителей, должен пройти определенную «психологическую обработку», проверку на обоснованность, прежде чем перейдет на следующий уровень — *уточнение проблемы*. Задача этого уровня — уточнить суть проблем, возникших у ребенка, найти их скрытые причины, и предполагает применение методов беседы, анализа продуктов деятельности, изучения социальной ситуации развития ребенка, проведение углубленной психодиагностики, а также сбор дополнительной информации от педагогов, классного руководителя, родителей, необходимой для уточнения психологического статуса ребенка.

Основные **этапы системного социально-психолого-педагогического сопровождения**в школе:

***Диагностический этап***.Целью данного этапа является осознание сути проблемы и ее целевых групп. Диагностический этап начинается с фиксации сигнала проблемной ситуации, затем разрабатывается план проведения диагностического исследования, который включает в себя первичную диагностику соматического, психического, социального здоровья ребенка. При этом используются различные методы: тестирование, анкетирование родителей и педагогов, наблюдение, беседа, анализ продуктов учебного труда, школьной документации.

***Поисковый этап***.Цель—сбор необходимой информации о путях испособах решения проблемы, доведение этой информации до всех участников проблемной ситуации, создание условий для осознания информации самим ребенком (включая возможность адаптации информации).

***Консультативно-проективный этап***.На этом этапе специалисты по социально-психолого-педагогическому сопровождению обсуждают со всеми заинтересованными лицами возможные варианты решения проблемы, анализируют позитивные и негативные стороны разных решений, строят прогнозы эффективности, помогают выбрать различные методы. Важно проявить внимание к любым способам решения проблемы, которые называет сам ребенок, не высказывая оценочных и критических суждений. Стимулирование такого рода активности — одна из важнейших задач правильно организованного процесса сопровождения.

После того как выбор способа решения проблемы состоялся, важно распределить обязанности по его реализации, определить последовательность действий, уточнить сроки исполнения и возможность корректировки планов.

***Деятельностный (внедренческий) этап***.Этот этап обеспечивает достижение желаемого результата. Задача специалиста по сопровождению состоит в оказании помощи по реализации социально-психолого-педагогического плана, как педагогу, так и ребенку, что часто требует активного вмешательства внешних специалистов — психологов, медицинских работников, юристов и т.д.

***Рефлексивный этап***—период осмысления результатов деятельности социально-психолого-педагогического сопровождения по решению определенной проблемы. Этот этап может стать заключительным в решении отдельной проблемы или стартовым в проектировании специальных методов предупреждения и коррекции массовых проблем, имеющихся в образовательном учреждении.

**План работы**

**по профилактике суицидального поведения учащихся**

***Цель деятельности:***профилактика и преодоление социально-психологической дезадаптации.

***Основные задачи:***

* оказать помощь в решении личностных проблем социализации и построении конструктивных отношений с родителями, педагогами и сверстниками;
* содействовать профилактике неврозов;
* способствовать развитию навыков саморегуляции и управления стрессом.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование мероприятия** | **Форма проведения** | **Сроки проведения** | **Участники** | **Ответственные** |
| **Диагностическая работа** |
| 1 | Особенности детско-родительских отношений | Диагностика | Сентябрь-Ноябрь (повторно в течение года) | Родители | Педагог-психолог.Социальный педагог |
| 2 | Удовлетворенности учащихся школьной жизнью и сформированности ученических коллективов. | Диагностика в рамках ВШК | Октябрь-ноябрь | Учащиеся | Педагог-психолог |
| 3 | Личностный рост | Диагностика в рамках ВШК | Декабрь, апрель | Учащиеся | Педагог-психолог |
| 4 | Определение эмоционального состояния и личностных особенностей у подростков для профилактики суицидального поведения. | Диагностика | По запросу классных руководителей, законных представителей | Учащиеся 1 - 9 классов | Педагог-психолог. |
| 5 | Исследование социального статуса | Диагностика | По плану | 3-9 классы | Педагог-психолог,  |
| 6 | Исследование уровня адаптации | Диагностика | Октябрь-ноябрьАпрель-май | 0,1, 5, 6,9 классы | Педагог-психолог социальный педагог |
| 7 | Определение личностных отклонений подросткового возраста:* ПДО по А. Е. Личко,
* Опросник Басса-Дарки,
* Диагностика предрасположенности личности к конфликтному общению.
 | Диагностика | По запросу | Учащиеся «группы риска» | Педагог-психолог, социальный педагог |
| 8 | Выявление сферы проблем и ресурсов в отношениях между родителями и детьми:* Анализ семейного воспитания (Э. Г. Эйдемиллер),
* «Сенсорные предпочтения» (Н. Л. Васильева),
* Экспресс-диагностика семейного состояния (Р. В. Овчарова),
* «Подростки о родителях» (модификация «ADOR» Шафера),
* «Родительская тревожность» (А. М. Прихожан)
* PARI (измерение родительских установок и реакций)
 | Диагностика | По запросу | Родители учащихся «группы риска» | Педагог-психолог |
| **Коррекционно-развивающая работа** |
| 1 | Вовлечение детей «группы риска» во внеурочную работу. Мониторинг | Внеурочная деятельность | Сентябрь.В течение года | Учащиеся «группы риска» | Классные руководители |
| 2 | Способы преодоления кризисных ситуаций | Психологическое занятие | ноябрь, апрель | Учащиеся 9, 7кл | Педагог-психолог |
| 3 | * «Как научиться жить без драки» (3 кл, ШП №10 2006)
* «Я – уникальная и неповторимая личность» (5-6 кл, цель: формирование позитивного отношения к другим людям (толерантности), ШП №19 2002)
* «Мир глазами агрессивного человека» (7-9 класс, Подростки ХХI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы.)
* «Подросток и конфликты» (7-9 класс, Подростки ХХI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы.)
* «Проблема отцов и детей в современном обществе» (9 класс, Подростки ХХI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 7-9 классы.)
* «Расскажи мне обо мне» (9 классы, Подростки ХХI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 7-9 классы.)
* «Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом» (7-9 класс)
* «Способы саморегуляции эмоционального состояния» (11 класс, ШП №2 2006, №4 2005)
 | Психологические классные часы | В течение года (по запросу) | Учащиеся 3-9кл | Классные руководителиСоц. ПедагогПедагог-психолог |
| 4 | * «Уголовная и административная ответственность несовершеннолетних» (6-9 классы);
* «Права и обязанности учащихся» (5-7 классы);
* «Умей сказать «нет»» (5-9 классы);
* «Вредные и полезные привычки» (5-9 классы)
 | Правовые классные часы | В течение года (по запросу) | Учащиеся 6-9кл | Соц. педагог |
| 5 | Коммуникативный мини-тренинг «Сердце» (1 класс; цель: снятие тревоги первых дней и месяцев школьной жизни, смягчение процесса адаптации, ШП № 17 2004) | Занятие с элементами тренинга | октябрь | Учащиеся 1 кл. | Педагог-психолог |
| 6 | Игра «Две планеты» для учащихся 5-х классов (цель: обучение позитивному восприятию себя и другого человека, ШП №20 2010) | Психологическая игра | ноябрь | Учащиеся 5 кл. | Педагог-психолог |
| 7 | Игра «Друзья» для учащихся 2-3 классов (цель: развитие эмпатии, понимания другого, обучение сотрудничеству, ШП №19 2010) | Психологическая игра | ноябрь | Учащиеся 2-3 кл. | Педагог-психолог |
| 8 | Тренинг «Быть уверенным – это здорово!» (цель: формирование навыков уверенного поведения и умения противостоять давлению, |  | в течение года (по запросу) | Учащиеся 7- 9 кл. | Педагог-психолог |
| 9 | Подростки ХХI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 7-9 классы.) |  | В течение года (по запросу) | Учащиеся 7-9 классов |  |
| 10 | Психолого-педагогическая поддержка выпускников в период подготовки к ГИА |  | март-апрель |  | Педагог-психолог |
| **Просветительская работа** |
| 1 | Нормативно – правовая база по профилактике суицида среди детей и подростков | Заседание М/О классных руководителей | Сентябрь | Педагоги | Социальный педагог. |
| 2 | Заседание МО классных руководителей «Профилактика суицидального риска в образовательном учреждении» |  | сентябрь |  | Психолог,Соц. педагог |
| 3 | Рекомендации «О мерах профилактики суицида среди детей и подростков» | Сайты | Октябрь | Педагоги | Педагог- психолог |
| 4 | «Подростковый возраст и его особенности» - 6,7 класс «Преодоление стресса в экзаменационный период» 9 классы | Родительское собрание | НоябрьПо запросу классных руководителей | РодителиЗаконные представители. | Педагог –психологСоциальный педагог. |
| 5 | «Признаки употребления алкоголя, табака, наркотических средств».7-9 классы | Памятки | Ноябрь | РодителиЗаконные представители. | Педагог –психологСоциальный педагог. |
| 6 | Международный день телефона доверия | Круглый стол с участием директора службы «Телефон доверия» Ефремовым С.С. | Май | Учащиеся 7-9 классов | Педагог-психолог. |
| 7 | Профилактическая работа совместно с «Домом семьи» | Сопроводительные документы, характеристики | В течение года | Выявленные учащиеся | Педагог-психолог. |
| 8 | Профилактическая работа совместно с КДН и ПДН | Информация, акты обследования жилищно- бытовых условий проживания н/летних, Характеристика. | В течение года | Выявленные учащиеся | Социальный педагог. |
| 9 | Оказание посильной психологической и правовой помощи семьям, находящимся в трудной жизненной ситуации. | Консультация | В течение года (по запросу) | Родители (законные представители) | Соц. педагогПедагог-психолог |
| 10 | Информирование педагогов по теме «Возрастные психолого-педагогические особенности подростков» | Консультация | В течение года | Педагоги | Педагог-психолог |
| 11 | Информирование педагогов по теме «Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подросткам в кризисных ситуациях» | Консультация | В течение года | Педагоги | Педагог-психолог |
| 12 | **Темы родительских собраний и консультаций*** «Подростковый возраст и его особенности» -5, 6,7 класс «Преодоление стресса в экзаменационный период» 9 классы
* «Причины и мотивы суицидального поведения детей и подростков». 7-9 классы
* «Признаки употребления алкоголя, табака, наркотических средств» 6-9 классы

**Дополнительные темы для групповых встреч родителями:*** «Возрастные психолого-педагогические особенности (младший школьник, подросток)»;
* «Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подросткам в кризисных ситуациях»;
* «Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье»;
* «Капля никотина убивает лошадь»;
* «Доброе начало, или Как помочь первокласснику адаптироваться к школе»;
* «Ваш ребенок—пятиклассник»;
* «Правовые основы семейного воспитания: права и обязанности родителей и детей»;
* «Курение и статистика»;
 | Родительские собрания | По плану родительских собраний (по запросу) | Родители | Педагог-психолог,Соц. педагог |
| **Консультативная работа** |
| 1 | «Пути решений конфликтных ситуаций в классном коллективе» | Индивидуальные консультации по результатам диагностики в соответствии с планом ВШК | Октябрь-апрель | Педагоги | Педагог-психолог.Социальный педагог. |
| 2 | «Причины и мотивы суицидального поведения детей и подростков». 7-9 классы | Индивидуальная консультация, | В течение года | РодителиЗаконные представители. | Педагог –психологСоциальный педагог. |
| 3 | «Пути решения конфликтных ситуаций в классном коллективе» | Индивидуальные консультации | Октябрь-апрель | Педагоги | Психолог,Соц. педагог |
| **Организационно-методическая работа** |
| 1 | Посещение детей из неблагополучных семей, и детей группы риска | Акт обследования жилищно- бытовых условий проживания несовершеннолетних, профилактические беседы | В течение года | Учащиеся и законные представители | Классные руководители.Социальный педагог. |
| 2 | Пополнение базы нормативно-правовых документов | Методическая копилка | В течение года |  | Педагог-психолог.Социальный педагог |

**Приложение 2**

**Занятие по профилактике суицидальных попыток**

**среди учащихся подросткового возраста**

***Задачи урока:***

* повысить уровень принятия себя;
* показать связь между чертой характера, мышлением, потребностями;
* способствовать осознанию влияния на поведение представлений о себе;
* выделить потребности, удовлетворяемые негативной чертой характера.
* Составить перечень иных форм поведения, удовлетворяющих данную потребность.

***Инструментарий:***листы бумаги, ручки, карандаши.

**1. Актуализация информации**

**2. Обсуждение.**

Одинаково ли мыслят человек застенчивый, скромный, неуверенный в себе и человек высокомерный, самоуверенный? Как эти качества проявляются в их поведении и общении с окружающими? Как они относятся к себе и другим? Если человек по каким-то обстоятельствам не смог проявить свою черту характера, например, ответственность, какие чувства он будет испытывать? Почему?

**3. Информирование.**

Потребности. Основные потребности (по Маслоу). Черты характера как действия (поведение), удовлетворяющие мои потребности.

Роль мышления в определении уместной, приемлемой программы действий. Удовольствие от удовлетворения потребностей, закрепление действий, их автоматизация. Снятие сознательного контроля за действием. Разбор на конкретном примере. Таким образом, наша черта характера устроена довольно сложно:

* осознание ситуации;
* привычная форма поведения в этой ситуации;
* потребность, удовлетворяемая нашим поведением;
* мышление, стоящее за этим поведением.

*Вывод:*Простое подавление отрицательной черты (привычки) или дрессировка положительной ничего не дадут. Для управления своими чертами и их формирования надо влиять на жизненные ситуации, контролировать свои потребности, научиться управлять мыслями.
***Упражнение 1.***

В течение ближайших 15 минут вы должны написать как можно более подробный список недостатков, которые вы у себя выделяете.

***Работа с материалом.***

Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, короткий или длинный, список того, что портит вам жизнь. Давайте займёмся им. Прежде всего, подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, даже посчитали достоинствами?
Вычеркните эти черты, они не мешают вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть. Почему бы вам не сделать то же самое для себя? Почему не помочь самому себе?
Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. Ну что, много ли осталось? Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают. Ах, вы откажетесь? Ну, тогда я вам не завидую. Постоянные разочарования и одиночество нетерпеливо поджидают вас.

***Обсуждение.***
Как влияет на поведение человека его представление о себе?

Каким образом уверенность человека в том, что у него хорошие способности к изучению иностранных языков, может привести к тому, что у него действительно разовьются данные способности?
Каким образом представление человека о том, что он неинтересен, действительно, приведёт к тому, что он станет неинтересен для других?

Как представление человека о том, что он забывчив, будет реально ухудшать его память и внимание?
Как мы уже знаем, любое наше поведение удовлетворяет какую-то потребность. Негативные черты характера нам мешают, но одновременно и помогают. Выделите одну из них. Выполним упражнение. Оно состоит из трёх частей.

***Упражнение 2.***

**Часть I.**Возьмите лист бумаги и разделите его на две части. Слева напишите: ―Что, благодаря этому, я имею, или: ―Преимущества. Можно поставить ―+ - всё равно что, важно, чтобы для вас это точно выражало положительные стороны наличия у вас проблемы. Слева напишите: ―Что я теряю? или поставьте ―. Здесь
будут записаны отрицательные стороны. Отложите этот лист в сторону. Возьмите новый лист бумаги и в течение 20 минут, вперемешку, как приходит в голову, запишите на нем все мыслимые и немыслимые, самые дикие и странные, преимущества и отрицательные стороны наличия проблемы, то, в чем она помогает и в чём мешает вам жить.
Не контролируйте себя! Самое главное условие – напишите всё, что приходит вам в голову, и так, как оно приходит.

Посмотрите на свои записи и на то, как сформулирована ваша проблема. Может быть теперь вы захотите дать ей другое, ещё более конкретное, точное имя?
**Часть II.**Вы берёте два чистых листа. На один выписываете все плюсы, которые вы имеете от существования проблемы, на другой – все минусы. Ничего нельзя исправлять и изменять, можно лишь убирать повторы. Записывайте всё под номерами.

***Обсуждение.***
Чего получилось больше – плюсов или минусов? Что нового вы узнали из этой части упражнения?
Внимательно прочтите ещё раз всё написанное и сделайте выводы. Запишите их.
**Часть III.**А теперь вернёмся к первому листку, к тому самому, который разделён на две части. То, что мы сейчас будем делать, блестяще сформулировал Гёте: ―От природы мы не обладаем ни одним недостатком, который не мог бы стать добродетелью, и ни одной добродетелью, которая не могла бы стать недостатком. Итак. Сейчас вы должны показать отрицательные стороны преимуществ существования проблемы и, напротив, позитивные стороны того, что вам мешает.

*Работа с материалом:*Внимательно перечитайте то, что записано на этом листке. Теперь вы можете гораздо лучше понять, какие именно потребности у вас не удовлетворены. Но не только это. Выполняя данное упражнение, вы сделали важный шаг в самопознание, поняв на собственном опыте справедливость формулы насчёт достоинств, как продолжения недостатков:
***Во мне нет ничего абсолютно отрицательного, ничего абсолютно положительного. Всё, чем я владею – и хорошее, и плохое – часть моего “Я”. Всё это важно для меня, служит моим потребностям.***

Отсюда и то, о чём надо думать: чему это служит? Насколько мешает мне? Насколько мешает другим людям? И главный вопрос: как я могу удовлетворить свои потребности, желания, не прибегая к помощи того, что мне так мешает?

***Упражнение 3.***

Учащимся в течение 5 минут предлагается подумать и письменно ответить на вопрос ―Кто Я? 10 раз.

Например:
―Я – человек.

―Я – индивидуальность.

Вопросы для рефлексии: ―Трудно ли было ответить на вопрос?, ―Почему?.

***Деловая игра “Торг”***

Учащимся предлагается выписать из заполненной таблицы на отдельные карточки по 5 своих положительных (своих самых лучших) и отрицательных (тех, от которых хотели бы избавиться) качеств. После этого учащимся дается инструкция: ―Ребята, представьте, что вы попали на торги. Предметом торгов будут служить ваши качества, которые вы выписали на карточки. Ваша задача – обменять как можно больше карточек с качествами. Менять можно как положительные на положительные, так положительные на отрицательные, отрицательные на положительные, отрицательные на отрицательные. Но помните главное – менять можно только одно на одно качество, то есть в итоге у вас должно остаться также 10 карточек с качествами.

В течение 10-15 минут ребята ходят по классу и обмениваются карточками. После этого им предлагается сесть и поработать с теми карточками, которые оказались у них в результате обмена (разложить их в две стопки, попытаться ―примерить на себя новые качества и т.д.).
Вопросы для рефлексии: Трудно ли было осуществлять обмен? Какие качества было труднее менять – положительные или отрицательные? Понравился ли вам тот человек, который получился в результате обмена? Хочет ли кто-нибудь вернуть свои качества обратно.
После обсуждения подводится итог: если человек отдает какое-то свое качество, то в результате меняется он сам. А это не всегда хорошо. Поэтому важно менять не себя, а свое отношение к себе. Важно не только жить со своими качествами, но и научиться использовать их себе во благо.

**Итог занятия. Рефлексия.**

***Литература***
1. Данилова В.Л. Как стать собой. – М., ―Интерпракс, 1994.

2. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. – М., ―Просвещение, 1991.
3. Прихожан А.М. Психологический справочник для неудачника. – М., ―Просвещение, 1994.

**Приложение 3.**

**ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ**

(по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)

**Сигналы суицидального риска**

***Ситуационные сигналы:***

- Смерть любимого человека;

- Вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);

- Сексуальное насилие;

- Нежелательная беременность;

- «Потеря лица» (позор, унижения).

***Поведенческие сигналы:***

- Наркотическая и алкогольная зависимость;

- Уход из дома;

- Самоизоляция от других людей и жизни;

- Резкое снижение поведенческой активности;

- Изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;

- Предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;

- Частное прослушивание траурной или печальной музыки;

- «Приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, урегулирование конфликтов).

***Эмоциональные сигналы:***

- Поиск пути к смерти и желание жить одновременно;

- Депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;

-Переживание горя.

***Коммуникативные сигналы:***

-Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное).Шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщения.

**Помощь при потенциальном суициде**

Распознавание суицидальной опасности, разговор с суицидентом о его намерениях – это первая помощь.

Выслушивайте. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте возможность высказаться.

Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.

Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу – запрет).

Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегать этой темы.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения.

Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.

**Приложение 4.**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

- Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте это.

- Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка – это только сблизит вас.

- Доверять вам будут, если вы будете не только родителями, но и друзьями, способными понять и сопереживать.

- Будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться к старости.

- Чаще бывайте в школе.

- Не забывайте слова известного педагога В. Сухомлинского: «Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное».

Развеем мифы ….

**МИФ 1.** Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществляли его на деле.

Это не так. На самом деле 4 из 5 суицидентов не раз подавали сигнал о своих намерениях.

**МИФ 2**. Человек в суицидальном состоянии твердо решил покончить жизнь самоубийством.

Это не так. Большинство самоубийц не пришли к однозначному решению жить или умереть. Они «играют со смертью», предоставляя окружающим спасать их.

**МИФ 3.** Самоубийство происходит внезапно, без всякого предупреждения.

Это не так. Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.

**МИФ 4**. Суициденты постоянно думают о смерти. Это не так. Позывы к смерти кратковременны. Если в такой момент помочь человеку преодолеть стресс, его намерения могут измениться.

**МИФ 5.** Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла.

Это не так. Большинство самоубийств происходит в течение примерно 3 месяцев после начала « улучшения», когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств к жизни.

**МИФ 6.**Суицид, чаще всего, совершают молодые люди.

Это не так. Суицид примерно в равной мере проявляется среди всех возрастных категорий.

**МИФ 7.** Самоубийства, происходят гораздо чаще в среде богатых или, наоборот, исключительно среди бедных.

Это не так. Уровень самоубийства одинаков во всех слоях общества.

**МИФ 8**. Суицид – это наследственная «болезнь».

Это не так. Добровольная смерть одного из членов семьи может усилить суицидальный кризис у других лишь в том случае, когда они сами подвержены мысли о смерти.

**МИФ 9**. Все самоубийцы – душевнобольные или умственно неполноценные люди.

Это не так. Уходят из жизни глубоко несчастные люди.

**МИФ 10**. Женщины угрожают самоубийством, а мужчины осуществляют его.

Это не так. Мужчины в 3 раза больше женщин заканчивают жизнь самоубийством, а женщины в 3 раза чаще мужчин предпринимают попытки суицида. Женщины используют средства с большими шансами на спасение: таблетки, яды, газ и т.д. мужчины предпочитают огнестрельное оружие или веревку, где шансы на спасение минимальны.

**Приложение 5.**

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ**

**СУИЦИД – это преднамеренное лишение себя жизни…**

**Почему ребенок решается на самоубийство?**

- нуждается в любви и помощи

- чувствует себя никому не нужным

- не может сам разрешить сложную ситуацию

- накопилось множество нерешенных проблем

- боится наказания

- хочет отомстить обидчикам

- хочет получить кого-то или что-то

**В группе риска – подростки, у которых:**

- сложная семейная ситуация

- проблемы в учебе

- мало друзей

- нет устойчивых интересов, хобби

- перенесли тяжелую утрату

- семейная история суицида

- склонность к депрессиям

- употребляющие алкоголь, наркотики

- ссора с любимой девушкой или парнем

- жертвы насилия

- попавшие под влияние деструктивных

религиозных сект или молодежных течений

**Признаки суицида:**

- угрожает покончить с собой

- отмечается резкая смена настроения

- раздает любимые вещи

- «приводит свои дела в порядок»

- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать

- живет на грани риска, не бережет себя

- утратил самоуважение

**Что Вы можете сделать?**

- будьте внимательны к своему ребенку

- умейте показывать свою любовь к нему

- откровенно разговаривайте с ним

- умейте слушать ребенка

- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве

- не оставляйте ребенка один на один с проблемой

- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы

- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно

- привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц

- обратитесь за помощью к специалистам

**Чего нельзя делать?**

- не читайте нотации

- не игнорируйте человека, его желание получить внимание

- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.

- не спорьте

- не предлагайте неоправданных утешений

- не смейтесь над подростком

**Советы внимательным и любящим родителям:**

- показывайте ребенку, что вы его любите

- чаще обнимайте и целуйте

- поддерживайте в сложных ситуациях

- учите его способам разрешения жизненных ситуаций

- вселяйте в него уверенность в себе

- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения

**Эти слова ласкают душу ребенка…**

- Ты самый любимый!

- Ты очень много можешь!

- Спасибо!

- Что бы мы без тебя делали!

- Иди ко мне!

- Садись с нами!

- Расскажи мне, что с тобой?

- Я помогу тебе…

- Я радуюсь твоим успехам!

- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!

- Как хорошо, что ты у нас есть!

**Что можно сделать для того, чтобы помочь**

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

Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным. Чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем значительнее шансы исчезновения самоубийства из перечня основных причин смерти.

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

*3. Установите заботливые взаимоотношения.*Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

Вместо того чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и не любим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося человека.

*4. Будьте внимательным слушателем***.**Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.

У вас может появиться фрустрация, обида или гнев, если человек не ответит немедленно на ваши мысли и потребности. Понимание, что у того, о ком вы заботитесь, существует суицидальная настроенность, обычно вызывает у помощника боязнь отвержения, нежеланности, бессилия или ненужности. Несмотря на это, помните, что этому человеку трудно сосредоточиться на чем-то, кроме своей безысходности. Он хочет избавиться от боли, но не может найти исцеляющего выхода. Если кто-то признается вам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: «Я очень ценю вашу откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от вас требуется много мужества». Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

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

*5. Не спорьте.* Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

*6. Задавайте вопросы.* Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замышляешь самоубийства?», то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Если близкий человек ответит: «Нет», то вам скорее всего не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса.

Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.

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

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

**Приложение 6**

**Что нужно подросткам знать о суициде**

**Что нужно знать о суициде?**

Поскольку суицид каждый год угрожает жизни многих тысяч молодых людей, все подростки должны представлять себе, “что такое суицид и как с ним бороться”. Помни, для борьбы с суицидом достаточно одного человека – тебя.

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

**Кто совершает самоубийства? Почему? Каким образом?**

Мы знаем, что тема суицида внушает страх. Страх этот может быть еще большим, если ты знаешь кого-то, кто предпринял попытку уйти из жизни или же покончил с собой, или если тебе самому приходили в голову мысли о суициде. Мы знаем также, что суицид является запретной темой, о нем не принято говорить с родителями, учителями или друзьями.

Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицидальную попытку. Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицид. Если это так, то ты, вероятно, слышал, как кто-то (быть может, и ты сам) задавал вопрос: “Зачем ей было умирать?” или “Зачем ему было так поступать со своей семьей?”

Вопросы эти вполне естественны, но большей частью ты не получишь на них однозначного ответа, не узнаешь, почему твой знакомый решил расстаться с жизнью. Напрашивается другой, более точный вопрос: “Какая проблема или проблемы возникли у этого человека?” Тебе это может показаться странным, но большинство подростков, совершающих суицид, на самом деле умирать ведь не хотят. Они просто пытаются решить одну или несколько проблем. Трагедия состоит в том, что проблемы временные они решают раз и навсегда. Самое важное – помнить, что в большинстве своем молодые люди, которые пытаются покончить с собой или кончают с собой, умирать вовсе не хотят. Они хотят избежать проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надежным средством эту боль остановить.

Откуда мы знаем, что тысячи молодых людей, совершивших суицид в прошлом году, умирать вовсе не хотели? А если они не хотели умирать, то почему умерли?

Большей частью молодые люди совершают суицидальную попытку у себя дома между четырьмя часами пополудни и полностью. Иными словами, они пытаются покончить с собой именно там, где их скорее всего найдут, и делают это в такое время дня, когда кто-то из членов семьи большей частью находится дома. Шанс прийти им на помощь велик, – тот же, кто надеется, что будет спасен, на самом деле убивать себя не хочет.

А как же те молодые люди, которых спасти не удалось? Откуда мы знаем, что на самом деле умирать им не хотелось? Наверняка мы знать этого не можем, однако, разговаривая с молодыми людьми, которых спасти удалось, но которые должны были бы погибнуть, мы можем представить себе, о чем они думали.

Столкнувшись с неотвратимостью смерти, почти все они говорили, что неожиданно начинали понимать: проблемы их не столь велики, чтобы их нельзя было решить. Им вдруг становилось ясно: не так уж все плохо. За секунду до смерти они осознавали, что хотят жить.

Для того чтобы удержать друга или знакомого от самоубийства, надо немного разбираться в человеческой психологии.

Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основных вещи:

1. Нам нужно, чтобы нас любили.

2. Нам нужно хорошо к себе относиться.

На наше поведение оказывают воздействие два основных принципа:

1. Наше поведение зависит от того, как мы к себе относимся.

2. Поведение каждого человека имеет цель; наши поступки не происходят “просто так”.

Если руководствоваться этими очень важными соображениями и ясно представлять себе их реальный, практический смысл, то можно чуть лучше разобраться, почему некоторые подростки хотят уйти из жизни. Ты увидишь так же, как дружеские забота и ласка умеют обнадеживать, гнать от себя мысли о самоубийстве.

Потребность любви. Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе. Потребность любви – это:

– потребность быть любимым;

– потребность любить;

– потребность быть частью чего-то.

Если эти три “потребности” присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы.

Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, “невовлеченность”. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого, что самооценка их снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались походя, теперь становятся для них неразрешимыми.

Некоторые подростки сравнивают это тревожное, неприкаянное состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идет ко дну, или же человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце. Как ты думаешь, что для них в это нелегкое время самое главное? Ты угадал – Друг.

Подумай сам. Предположим, ты задумал совершить самоубийство, потому что “тебя никто не любит”, и вдруг ты начинаешь ощущать чью -то ласку, заботу, с тобой говорят, тебя слушают – и у тебя появляется проблеск надежды. Если же тебя преследуют мысли о смерти, потому что ты сам никого не любишь, то теплые чувства по отношению к тебе могут оказаться заразительными: под их воздействием может растаять и твое холодное сердце. Если же ты хочешь покончить с собой, потому что чувствуешь, что никуда “не вписываешься”, бывает достаточно всего одного дружеского рукопожатия, чтобы ощутить, что ты занял место в сердце хотя бы одного человека.

Заботливый и ласковый друг способен отговорить тебя от самоубийства, ибо он удовлетворяет твою потребность в любви, потребность, столь свойственную каждому из нас. Иногда для спасения человека бывает достаточно всего одного ласкового слова.

Окружение – это то место, где ты находишься “в окружении” других. Такие “окружений” у тебя несколько: дом, школа, двор. Находясь в компании своих друзей, ты пребываешь в окружении сверстников. В принципе “Окружений” может быть еще больше, например: работа, церковь или баскетбольная площадка. В каждом из таких мест ты взаимодействуешь, контактируешь с другими. Разговариваешь, смеешься, споришь. А иногда просто молчишь.

Самооценка – это то, как ты оцениваешь себя сам.

На чем основывается наша самооценка?

– Наша самооценка – это наше самоощущение. То, как мы воспринимаем себя, нашу жизнь, наши чувства по отношению к друзьям – все это воздействует на нашу самооценку.

– Наша самооценка – это и то, каким мы представляемся другим. Наша самооценка зависит от того, как к нам относятся наши друзья, учителя, родители или воспитатели, что они о нас говорят.

Подумай, как изменится твоя самооценка в зависимости от следующих обстоятельств:

* твои родители тебя хвалят;
* ты завалил экзамен;
* твои друзья “за тебя горой”;
* учитель физкультуры кричит на тебя;
* ты считаешься самой хорошенькой девушкой в классе;
* кто-то назвал тебя “психом”;
* тебя избрали в совет класса;
* ты подвел приятеля.

**Важная информация**

**1.** Суицид – основная причина смерти у сегодняшней молодежи.

Суицид является “убийцей № 2” молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. “Убийцей № 1” являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению же специалистов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Если специалисты правы, то тогда главным “убийцей” подростков является суицид.

Иногда смертный случай признается суицидом лишь в том случае, если покончивший с собой оставил предсмертную записку, однако большинство тех, кто решил расстаться с жизнью, записок, как правило, не оставляют. Иногда нельзя точно сказать, явилась та или иная насильственная смерть самоубийством, поэтому в графу “суицид” попадают лишь те случаи, которые не вызывают никаких сомнений.

Исследования показывают, что вполне серьезные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. С годами суицид “молодеет”: о суициде думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем еще дети.

**2.** Как правило, суицид не происходит без предупреждения.

Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе дела всегда.

**3**. Суицид можно предотвратить.

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьется своего.

В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то вероятнее всего, снова покушаться на свою жизнь они не будут.

**4.** Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде.

Существует точка зрения, будто разговоры с подростками на “суицидальные” темы представляют немалую опасность, так как они могут захотеть испытать эту опасность на себе. Ты, должно быть, слышал разговоры о том, что нельзя, дескать, беседовать с молодежью о наркотиках, потому что тогда они могут захотеть их попробовать; нельзя разговаривать с ними про секс, потому что тогда они займутся сексом, и т.д. Некоторые родители, учителя, психологи избегают слова “суицид”, потому что боятся навести своих подопечных на мысль о насильственной смерти.

На самом же деле, разговаривая с подростком о суициде, мы вовсе не подталкиваем его суицид совершить. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не дает им покоя. Если твоя знакомая, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, это значит, что она давно уже о нем думает, и ничего нового ты ей о нем не скажешь. Больше того, твоя готовность поддержать эту “опасную” тему даст ей возможность выговориться, – суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидальноопасными.

**5.** Суицид не передается по наследству.

От мамы ты можешь унаследовать цвет глаз, от папы – веснушки на носу; суицидальные же идеи по наследству не передаются. Вместе с тем, если кто-то из членов твоей семьи уже совершил суицид, ты оказываешься в зоне повышенного суицидального риска. Представь, например, семью, где родители много курят, пьют или употребляют наркотики. В такой семье дети рискуют перенять вредные привычки родителей. На этих детей действует так называемый “фактор внушения”: родители, дескать, плохому не научат. Разумеется, дети вовсе не обязаны подражать родителям. Для подражания они вправе выбрать другой, более положительный, пример.

6. Суициденты, как правило, психически здоровы.

Как правило, подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. Большей частью они находятся в состоянии острого эмоционального конфликта, от чего в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве. Лишь у очень небольшого числа молодых людей наблюдаются серьезные химические и физические нарушения мозговой деятельности, в связи с чем их поступки и ощущения могут в течение долгого времени отличаться неадекватностью.

Психически нездоровые люди часто кончают с собой. Из-за резких перепадов настроения и неадекватного поведения жизнь их превращается в пытку – однако твои друзья и знакомые, в большинстве своем, к этой категории не принадлежат.

7. Тот, кто говорит о суициде, совершает суицид.

Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами. Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят. Тем не менее у нас принято от них “отмахиваться”. “Он шутит”, – говорим или думаем мы. – “Она делает вид”, или: “Это он говорит, чтобы привлечь к себе внимание!” Не рискуй жизнью своего друга: раз он заговорил о самоубийстве, значит это серьезно.

8. Суицид – это не просто способ обратить на себя внимание.

Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова подростка: “Я хочу покончить с собой”. Им кажется, что подросток хочет, чтобы на него обратили внимание, или же что ему просто что-то нужно.

Если твой знакомый заговорил о самоубийстве, то он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание. И вместе с тем он не шутит. Какие уж тут шутки! Если ты настоящий друг, то в этой ситуации тебе не пристало рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлекать к себе внимание. Вместо этого, обрати внимание на то, что говорит твой друг, не рассуждай о том, чем он руководствовался, заговорив о суициде.

Исходя из того, что если твой друг завел разговор о самоубийстве, значит живется ему и в самом деле не сладко. Значит, он решился на отчаянный шаг. Даже если он просто “делает вид”, хочет обратить на себя внимание, это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. Что-то у него наверняка стряслось. И лучше всего – прислушаться к его словам, отнестись к его угрозам всерьез.

9. Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезны.

Разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по-разному. То, что одному кажется ерундой, другому может показаться концом света.

Наверно, ты согласишься, что дети и взрослые часто смотрят на жизнь по-разному. То, что ужасно для тебя, для них ерунда, и наоборот. У тебя, например, плохое настроение оттого, что ты подрался со своим лучшим другом, а родители скажут: “Ну и что? У тебя и без него друзей хватает”.

На жизнь по-разному смотрят не только родители и дети. Даже у самых близких друзей может быть разная точка зрения: то, что “здорово” для тебя, для одного твоего друга “паршиво”, а для другого – “нормально”.

10. Суицид – следствие не одной неприятности, а многих.

Ты ведь слышал выражение: “Последняя капля, которая переполнила чашу терпения”? Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля – ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А теперь представь, что капель этих не десять и даже не сто, а многие тысячи. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена.

Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большей частью они пытаются уйти из жизни не из-за одной неудачи, а из-за серии неудач.

11. Самоубийство может совершить каждый.

Предотвращать суицид было бы проще всего, если бы его совершали только определенные подростки. К сожалению, тип ”суицидоопасного подростка” установить невозможно.

Подростки из богатых семей подвержены суицидальным настроения ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, но и молодые люди, у которых нет проблем ни в школе ни дома.

На первый взгляд может показаться, что вашей подруге не грозит суицид, потому что у нее все есть: деньги, машина, друзья, модные “тряпки”. Но благополучие – вовсе не гарантия от суицида. Важно то, что твои друзья говорят и делают, а не то, сколько у них денег и что они, по-твоему, чувствуют.

12. Чем лучше настроение у суицидента, тем больше риск.

Самоубийство подростка, который вроде бы уже выходит из кризиса, для многих является полной неожиданностью. Большинство молодых людей пытаются покончить с собой всего один раз в жизни; для тех же подростков, которые могут совершить вторичную суицидальную попытку, самое опасное время – 80-100 дней после первой попытки.

После первой попытки расстаться с жизнью подростки ощущают постоянную поддержку окружающих. Друзья, родители, учителя уделяют им повышенное внимание, и у них возникает чувство, что все их любят.

Однако спустя три месяца жизнь возвращается в прежнее русло. Друзья, родители и учителя по-прежнему окружают совершившего суицид немалой заботой, однако жизнь, как говорится, “берет свое”, появляются у них дела и поважнее. Тем более что настроение у подростка отличное – вот всем и кажется, что худшее позади.

Однако совершивший суицидальную попытку подросток возвращается в нормальное состояние медленнее, чем может показаться. Страхи и неприятности, подтолкнувшие его к суициду, еще не прошли окончательно, еще дают о себе знать. Вот почему этот этап наиболее опасен: все опекавшие подростка занялись своими делами, у него же возникает впечатление, что от него отвернулись, и ему может прийти в голову мысль совершить еще одну суицидальную попытку, чтобы “вернуть” к себе внимание окружающих.

Иногда на то, чтобы окончательно изжить в себе суицидальные намерения, подросткам требуется не меньше трех месяцев. За это время может выясниться, что ситуация к лучшему не изменилась: любимая девушка к нему не вернулась, отметки лучше не стали, пристрастие к наркотикам или к алкоголю такое же сильное. Тут-то им и приходит в голову мысль, что единственный выход из положения – повторная попытка расстаться с жизнью. Они находятся в неплохой форме и начинают планировать суицидальную попытку номер два с удвоенной энергией.

В этом случае их друзьям следует быть настороже. Тебе может показаться, что твой друг после первой попытки одумался и “пошел на поправку”, – он же в это самое время задумал второй суицид активно приступил к осуществлению своего намерения. Вид у него при этом совершенно счастливый, ведь про себя он думает: “Ничего, скоро все это кончится”.

13 – самая важная информация: друг может предотвратить самоубийство!

От заботливого, любящего друга зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

А теперь представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, – сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.

**Приложение 7**

**ОПРОСНИК СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА (ОСР)**

**(модификация Т.Н. Разуваевой)**

*Цель:* диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Предназначена для учащихся 8-11 класса.

Методика применяется в случае, если на основе предшествующего наблюдения (исследования) была выявлена высокая вероятность суицидального поведения. Тестированию должна предшествовать беседа, в ходе которой взрослый должен проявить максимум внимания и сочувствия.

*Инструкция:* Я буду зачитывать утверждения, а Вы в бланке для ответов ставить в случае согласия с утверждением "+", в случае несогласия с утверждением "-".

*Текст опросника*

1. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
5. Вам определенно не везет в жизни.
6. Учиться Вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.
8. Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.
9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
10. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
11. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.
12. Вы считаете себя обреченным человеком.
13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.
14. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.
15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.
16. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.
17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.
18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.
19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.
20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.
21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.
22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.
23. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.
24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.
25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.
26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.
27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.
28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.
29. Часто Вы действуете необдуманно, повинуясь первому порыву.

*Обработка результатов.*По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Ответу «да» начисляется 1 балл. Количество утверждений по каждому фактору принимается за 100%. Количеств баллов переводится в проценты. Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

|  |  |
| --- | --- |
| Субшкальный диагностический коэффициент | Номера суждений |
| Демонстративность | 12, 14, 20, 22, 27 |
| Аффективность | 1, 10, 20, 23, 28, 29 |
| Уникальность | 1, 12, 14, 22, 27 |
| Несостоятельность | 2, 3, 6, 7, 17 |
| Социальный пессимизм | 5, 11, 13, 15, 17, 22, 25 |
| Слом культурных барьеров | 8, 9, 18 |
| Максимализм | 4, 16 |
| Временная перспектива | 2, 3, 12, 24, 26, 27 |
| Антисуицидальный фактор | 19, 21 |

*Содержание субшкальных диагностических концептов*

1. **Демонстративность.**Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оцениваемое из внешней позиции порой как "шантаж", "истероидное выпячивание трудностей", демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как "крик о помощи". Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной регидностью, когда "диалог с миром" может зайти слишком далеко.
2. **Аффективность.**Доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмоционально. В крайнем варианте - аффективная блокада интеллекта.
3. **Уникальность.**Восприятие себя, ситуации, и, возможно, собственной жизни в целом как явления исключительного, не похожего на другие, и, следовательно, подразумевающего исключительные варианты выхода, в частности, суицид. Тесно связана с феноменом "непроницаемости" для опыта, т.е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт.
4. **Несостоятельность.**Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, "выключенности" из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельностью. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внешнего монолога - "Я плох".
5. **Социальный пессимизм.**Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими. Социальный пессимизм тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. В отсутствие Я наблюдается экстрапунитивность по формуле внутреннего монолога "Вы все недостойны меня".
6. **Слом культурных барьеров.**Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих его в какой-то мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведения из литературы и кино. В крайнем варианте - инверсия ценности смерти и жизни. В отсутствие выраженных пиков по другим шкалам это может говорить только об "экзистенции смерти". Одна из возможных внутренних причин культа смерти - доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самодеятельность: "Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования".
7. **Максимализм.**Инфантильный максимализм ценностных установок. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта в какой-то одной жизненной сфере. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах.
8. **Временная перспектива.**Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальный страх неудач и поражений в будущем.
9. **Атисуицидальный фактор.**Даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снимает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В определенном смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы.

**Приложение 8**

**МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ**

**СТЕПЕНИ РИСКА СОВЕРШЕНИЯ СУИЦИДА**

**(И.А. Погодин)**

Предлагаемая методика призвана способствовать психологам, социологам, врачам в установлении степени риска совершения суицида людьми, оказавшимися в тяжелых жизненных ситуациях. Вместе с тем ее могут использовать педагоги, работники социальных и правоохранительных органов для подтверждения своих выводов о людях, которые по своим поведенческим и другим признакам находятся в условиях жизненного кризиса или в пресуицидальном состоянии.

Основу методики составляет специальная карта, в которую включен 31 фактор риска суицида. Наличие и степень выраженности каждого из этих факторов необходимо установить у обследуемого индивида. Сбор информации осуществляется традиционными методами, которые широко используются психологами: наблюдение, индивидуальные беседы, изучение и анализ документов. Лучше узнать человека помогает обобщение мнений о нем знакомых с ним людей, сопоставление результатов наблюдений и выводов, сделанных из бесед с его окружением.

Достоверность методики повышается с расширением источников информации и способов изучения личности.

На основании материала, предшествующего изучению личности исследуемого, а также по результатам свободной беседы с ним постарайтесь отметить наличие выраженности у него перечисленных в карте факторов. При этом напротив каждого фактора поставьте его условный «вес» в соответствии с таблицей. Так, например, при наличии факторов 8, 9, 11—31 напротив них ставится «вес» +1; если они слабо выражены — +0,5; если не выявлены — 0; если фактор отсутствует, ставится -0,5. «Вес» факторов 5—7 оценивается баллами от -0,5 до +2, а факторов 1—4, 10 от -0,5 до +3.

Нулем оцениваются также характеристики факторов 7—10 у лиц, не достигших среднего возраста начала половой жизни (19 лет) и вступления в брак (21 год). Затем вычисляется алгебраическая сумма «весов» всех факторов. Если полученная величина меньше, чем 8,8, риск суицида незначителен. Если эта величина колеблется от 8,8 до 15,4, то имеется риск совершения суицидальной попытки. В случае, когда сумма «весов» превышает 15, 4, риск суицида исследуемого лица велик, а в случае наличия в анамнезе попытки самоубийства значителен риск ее повтора. При наличии цифр, превышающих критические значения риска суицида, необходимо немедленно обратиться к врачам и провести клинико-психологическое обследование этого индивида.

*Карта риска суицидальности*

*Изучаемые факторы:*

I.Данные анамнеза

1. Возраст первой суицидальной попытки — до 18 лет.

2. Ранее имела место суицидальная попытка.

3. Суицидальные попытки у родственников.

4. Развод или смерть одного из родителей (до 18 лет).

5. Недостаток тепла в семье в детстве или юношестве.

6. Полная или частичная безнадзорность в детстве.

7. Начало половой жизни — 16 лет и ранее.

8. Ведущее место в системе ценностей принадлежит любовным отношениям.

9. Производственная сфера не играет важной роли в системе ценностей.

10. В анамнезе имел место развод.

II. Актуальная конфликтная ситуация

11. Ситуация неопределенности, ожидания.

12. Конфликт в области любовных или супружеских отношений.

13. Продолжительный служебный конфликт.

14. Подобный конфликт имел место ранее.

15. Конфликт, отягощенный неприятностями в других сферах жизни.

16. Субъективное чувство непреодолимости конфликтной ситуации.

17. Чувство обиды, жалости к себе.

18. Чувство усталости, бессилия.

19. Высказывания с угрозой суицида.

III. Характеристика личности

20. Эмоциональная неустойчивость.

21. Импульсивность.

22. Эмоциональная зависимость, необходимость близких эмоциональных контактов.

23. Доверчивость.

24. Эмоциональная вязкость, неподвижность.

25. Болезненное самолюбие.

26. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений.

27. Напряженность потребностей (сильно выраженное желание достичь своей цели, высокая интенсивность данной потребности).

28. Настойчивость.

29. Решительность.

30. Бескомпромиссность.

31. Низкая способность к образованию компенсаторных механизмов, вытеснению фрустрирующих факторов.

**«Вес» факторов риска суицида в зависимости от его наличия,**

**выраженности и значимости**

|  |  |
| --- | --- |
| Характеристика наличия факторов | Номера факторов |
| 8; 9; 11—31 | 5—7 | 1—4; 10 |
| Отсутствует (фактор) | -0,5 | -0,5 | -0,5 |
| Слабо выражен | +0,5 | +1,0 | +1,5 |
| Присутствует | +1,0 | +2,0 | +3,0 |
| Наличие не выявлено |  | 0 | 0 |

**Список литературы**

1. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1
2. Борщевицкая Л. Психологический час “Как научиться жить без драки” // Школьный психолог, 2006, №10.
3. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде). Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006.
4. Войцех В. Ф. К проблеме раннего прогноза суицидального поведения // 5-е клинические павловские чтения («Кризисные состояния. Суицидальное поведение»). СПб., 2002 — С. 13-18.
5. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства. Руководство для подростков. – М., 2001. - 39 с.
6. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков «В чем смысл жизни» // Школьный психолог, 2005, №5.
7. Евграфова Т. У нас новенький!// Школьный психолог, 2005, №20.
8. Иванова В. Сердце// Школьный психолог, 2004, №17.
9. Казакова Е. И., и др. Психолого-педагогическое консультирование и сопровождение развития ребенка: Пособие для учителя-дефектолога. - Владос, 2003.
10. Калягина Е.А. Диагностика и профилактика суицидального поведения подростков. – Абакан, 2009.
11. Кий Н.М. Педагогическая профилактика суицидального поведения подростков. Автореферат … канд. пед.наук. – Петропавловск-Камчатский, 2005.
12. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2.
13. Лапшин В.Е. Педагогические основы профилактики аутодеструктивного поведения учащейся молодежи. Автореферат … доктора пед.наук. – Кострома, 2010.
14. Личко А.Е., Александров А.А. Суицидальное поведение у подростков / А.Е. Личко, А.А. Александров // Клинико-психологические, социальные и правовые проблемы суицидального поведения: Мат. симпозиума. М.: НИИ психиатрии, НИИ МВД, 1974. - С.71-79.
15. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.
16. Ожегов С.И. словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984. – 797 с.
17. Овчарова Р.В. Практическая психология образования.- М., 2003.
18. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
19. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю. Детский суицид: психологический взгляд.- СПб, КАРО.- 2006.-176с.
20. Синягина Н.Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений.-М.:Владос, 2001.-96с.
21. Стишенок И. Друзья // Школьный психолог, 2010, №19
22. Стишенок И. Две планеты // Школьный психолог, 2010, №20
23. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба сними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.
24. Стебенева Н, Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ «Путь к успеху»// Школьный психолог , 2008, №14
25. Тимашова Л. Открытка от одиночества // Школьный психолог, 2003, №39
26. Фоминова А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2
27. Фесенко Н, Олейко Н. Акция «Письмо матери»// Школьный психолог, 2008, №16
28. Фалькович Т. А., Высоцкая Н. В., Толстоухова Н. С. Подростки ХХI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы. – М.: ВАКО, 2006. – 256 с. – (Педагогика. Психология. Управление).
29. Шашкова З. Ты и я – такие разные. Занятие для подростков 11-12 лет // Школьный психолог, 2002, №11.