

ПАМЯТКА

Рекомендации для педагогов, классных руководителей и родителей по профилактике суицидального поведения студентов

Предупреждение побуждений к самоубийству и повторных суицидальных попыток у подростков относится к одной из первоочередных обязанностей родителей, воспитателей, администрации и педагогов школ, школьных педагогов-психологов.

1. Принципы профилактики суицидального поведения:

-Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности каждого человека. Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности участников образовательного процесса. Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности ребенка. Принцип ориентации на зону ближайшего развития каждого ученика. Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

2. Три взаимосвязанных направления в профилактике суицида:

1)**Просвещение родителей**, которое осуществляется в виде лекций, бесед, интерактивных занятий, ролевых игр и включает три взаимосвязанных направления. Первое направление посвящено ознакомлению родителей с той ролью, которую играют внутрисемейные взаимоотношения в возникновении и закреплении тревожности ребенка (рассматриваются такие причины, как конфликты, общая атмосфера в семье, отношение родителей к ребенку и к его возможностям, особенности требований).

2).**Второе направление** касается влияния на детей страхов и тревог близких взрослых, их общего эмоционального самочувствия, их самооценки.

3).**Третье направление** демонстрирует значение развития у детей уверенности в собственных силах, ощущения собственной значимости.

Основная задача такой работы–

-1). Формирование у родителей представления о том, что им принадлежит решающая роль в профилактике тревожности у детей.

-2) Просвещение педагогов. Здесь значительное внимание уделяется объяснению того, какое влияние оказывает тревожность на развитие личности ребенка, успешность его деятельности, его будущее. Особое внимание уделяется формированию правильного отношения к ошибкам, умению использовать их для приобретения жизненного опыта. Кроме того, необходимо создавать жизнеутверждающее пространство в школе, поддерживать атмосферу, дружественную к ребенку.

-3) Работа с детьми и подростками, ориентированная на выработку и укрепление уверенности в себе, собственных критериев успешности, адекватности переживаемых эмоций, умения вести себя в трудных ситуациях, в случае неуспеха. Особое значение при коррекционной работе отводится индивидуальным «зонам уязвимости», характерным для конкретного ребенка. Важное место занимает подготовка детей к новым обстоятельствам, снижение неопределенности ситуаций через предварительное ознакомление их с

содержанием и условиями этих ситуаций, обучение конструктивным способам поведения в них, обсуждение возможных трудностей через все основные направления деятельности.

3. Правила организации профилактики суицида среди обучающихся:

- В работе по профилактике суицида среди несовершеннолетних необходимо: – неукоснительно соблюдать педагогическую этику, культуру и такт; – знать возрастную психологию и психопатологию, а также соответствующие приемы индивидуально-педагогического подхода, лечебной педагогики и психотерапии; – выявлять контингент группы риска на основе знания его характеристики в целях динамического наблюдения и своевременной психолого-педагогической коррекционной работы; – осуществлять активный патронаж семей, в которых проживают учащиеся группы риска, с использованием различных приемов, в том числе семейной психотерапии, с оказанием консультативной помощи родителям и психолого-педагогической помощи детям; – не разглашать факты суицидальных случаев в коллективах обучающихся; – рассматривать угрозы самоубийства в качестве признаков повышенного суицидального риска; – усилить внимание родителей к порядку хранения лекарственных средств, а также к суицидогенным психологическим факторам; – проводить при необходимости консультации подростка с психологом, психотерапевтом, психиатром; – формировать у учащихся такие понятия, как «ценность человеческой жизни», «смысл жизни», а также индивидуальные приемы психологической защиты в сложных жизненных ситуациях; – повышать стрессоустойчивость путем психологической подготовки подростка к сложным и противоречивым реалиям современной жизни, формирования готовности к преодолению ожидаемых трудностей. Таким образом, для создания системы профилактики суицидов среди детей и подростков необходим комплекс организационно-педагогических мер, который обеспечивает реализацию принципов гуманизации в воспитании и образовании.

4. Уровни профилактики суицида в образовательной среде:

- Первый уровень – общая профилактика. Цель – повышение групповой сплоченности в образовательной организации (группе, классе).

Мероприятия:

-1. Создание в образовательной организации общих программ психического здоровья, здоровой среды в школе, чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь.

- 2. Организация внеурочной воспитательной работы. Разработка эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества.

Задачи педагогического коллектива на данном этапе: – изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого обучающегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении; – создание системы психолого-педагогической поддержки обучающихся разных возрастных групп в образовательном процессе, как и в период трудной жизненной ситуации (составление плана работы по профилактике суицидального поведения обучающихся, индивидуального маршрута); – привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты, законных прав и интересов несовершеннолетних; – формирование позитивного образа «Я», уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей; – привитие, акцентуация существующих в обществе социальных норм поведения,

формирование милосердия, сострадания, развитие ценностных отношений в социуме.
Второй уровень – первичная профилактика.

Цель – выделение групп суицидального риска; сопровождение детей, подростков и семей группы риска с целью предупреждения суицидов.

Мероприятия:

1. **Диагностика суицидального поведения** (проводится на основе инвариантного блока диагностического инструментария с применением вариативных составляющих).

2. **Индивидуальные и групповые занятия с несовершеннолетними** «группы риска», оказание социальной поддержки, повышение самооценки, развитие адекватного отношения к собственной личности.

3. **Классные часы, круглые столы, стендовая информация** жизнеутверждающей направленности.

4. **Разработка плана действий (индивидуального маршрута обучающегося)** в случае попытки самоубийства.

Задачи педагогического коллектива на данном этапе: – выявление детей и подростков, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите; – работа с семьей несовершеннолетнего, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние; – оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности несовершеннолетнего, снятие стрессового состояния; – сопровождение детей и подростков группы риска по суицидальному поведению с целью предупреждения самоубийств: терапия кризисных состояний, способствующая позитивному принятию себя подростками и позволяющая эффективно преодолевать критические ситуации; – изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями; – повышение осведомленности персонала, родителей и обучающихся о признаках возможного суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации; – включение созданной системы психолого-педагогической поддержки обучающихся разных возрастных групп в образовательный процесс (составленной программы или плана работы по профилактике суицидального поведения обучающихся) в общий план действий; – определение своей позиции и перечня конкретных действий при выявлении обучающегося группы риска, при угрозе обучающегося покончить жизнь самоубийством.

Третий уровень – вторичная профилактика.

Цель - предотвращение суицидов.

Мероприятия: оценка риска суицида. Оценка риска суицида происходит по схеме: крайняя (обучающийся имеет средства совершения самоубийства, выработан четкий план), серьезная (есть план, но нет орудия осуществления) и умеренная (вербализация намерения, но нет плана и орудий).

Задачи педагогического коллектива на данном этапе: – педагог-психолог может взять на себя роль того, кто мог бы отговорить самоубийцу от последнего шага или выступить в роли консультанта для того, кто решил вступить в контакт с обучающимся, который грозит покончить жизнь самоубийством, отговорить самоубийцу от последнего

шага; – оповещение родителей; – привлечение специалистов (психологов, при необходимости – психиатров, психотерапевтов); – запрос о помощи.

Четвертый уровень – третичная профилактика.

Цель: снижение последствий и уменьшение вероятности суицидов, социальная и психологическая реабилитация суицидентов.

Мероприятия: глубинная психотерапевтическая коррекция, обеспечивающая профилактику конфликтно-стрессовых переживаний в дальнейшем.

Задачи педагогического коллектива на данном этапе: – оказание экстренной первой помощи, снятие стрессового состояния у очевидцев происшествия (дети, подростки, персонал образовательной организации); – сотрудничество с другими организациями. Организованная таким образом работа позволит: – осуществлять социальную и психологическую защиту детей и подростков; – снизить количество детей и подростков с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток; – организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде; – продуманно планировать готовность действовать в острых кризисных ситуациях, периодах преодоления последствий кризиса, посткризисное сопровождение.

При работе с детьми, склонными к суицидальному и аддитивному поведению, педагогам следует придерживаться следующих правил:

1. **Если классный руководитель, куратор группы (социальный педагог) заметил у несовершеннолетнего признаки суицидального (аддитивного) поведения, прежде всего не стоит бить тревогу.** Можно попросить несовершеннолетнего задержаться в классе и провести с ним спокойную, по возможности доверительную беседу. Разговор должен быть абсолютно спокойным, ни в коем случае нельзя повышать голос. Вы должны показать, что то, что происходит с ребенком (подростком) для вас важно, и вы готовы помочь. Пример: «Мне кажется, что с тобой что-то происходит – ты не такой, как обычно – грустный, задумчивый, отрешенный... у тебя что-то случилось? Если ты позволишь, я буду рад/рада тебе помочь». В то же время разговор должен быть уверенным. К разговору стоит подготовиться. Следует показать несовершеннолетнему, что, не смотря ни на что, вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями. Важной задачей такого разговора является уговорить ребенка (подростка) обратиться за помощью – к педагогу-психологу либо родителям. Это должно также происходить без сильного давления, но настойчиво.

2. **Далее стоит деликатно отправить несовершеннолетнего на консультацию к педагогу-психологу, который сможет дать квалифицированную помощь, выяснить причины такого поведения, побеседовать с родителями и посодействовать в поиске квалифицированных врачей и психологов.**

3. **Если же психолога в образовательной организации нет, после беседы с несовершеннолетним следует провести беседу с родителями так же максимально спокойно.** Родителям необходимо объяснить, что в данном случае возможно только спокойное поведение, никаких обвинений и скандалов, и, тем более, игнорирования изменений в поведении несовершеннолетнего.

4. **Родителям необходимо дать рекомендации по стратегии поведения и общения с несовершеннолетним с суицидальными проявлениями, они должны выстроить спокойные и доверительные отношения с ребенком (подростком), побеседовать о**

возникших у него проблемах и тревогах. Первый разговор с ребенком (подростком) стоит проводить в случае, если родители уверены, что подозрения не напрасны. После спокойной беседы с ребенком следует обратиться за консультацией и помощью к квалифицированным психологам по данному вопросу, при необходимости обратиться к врачу (психиатр, врач-психотерапевт) для оказания адекватной в данном случае медицинской помощи. Также необходимо посетить психолога самому родителю, а при необходимости пройти курс психотерапии во избежание возникновения синдрома со зависимости и формирования адекватного поведения родителей с проблемным ребенком. Примеры возможных мероприятий для профилактики суицидов детей и подростков.

Целью данных мероприятий является организация профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди обучающихся разных возрастных групп. Одна из основных задач организация работы с родителями, для повышения родительской компетентности и улучшения детско-родительских отношений, что в свою очередь приведет к улучшению адаптации ребенка в социуме.