

## **Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций по выявлению суицидального поведения (суицидального намерения) и мерам реагирования.**

### **1. Общие положения.**

**Суицид** – акт лишения себя жизни, при котором человек действует целенаправленно, преднамеренно, осознанно.

**Суицидальное поведение** — любые внутренние или внешние формы психических актов, определяемые и направляемые представлениями о лишении себя жизни.

Фазы суицидального поведения:

1. Суицидальные мысли, замыслы.
2. Суицидальные намерения.
3. Суицидальные попытки.
4. Завершенный суицид.

**Суицидальное намерение** – это присоединение к замыслу решения и волевого компонента, побуждающего к непосредственному переходу к внешним проявлениям (маркерам).

Методология по выявлению суицидального поведения (суицидального намерения) построена на определении уровня оценки суицидального риска (по примерной шкале ВОЗ) и проведению соответствующих мероприятий с обучающимися, педагогами и родителями.

### **2. Факторы суицидального риска несовершеннолетних:**

**1) макросоциальные факторы:** телевидение, интернет, социальное положение, секты, реклама суицида.

**2) личностно-психологические факторы:** низкая стрессоустойчивость, повышенная ранимость, отсутствие навыков конструктивного решения проблем, низкая самооценка, максимализм, импульсивность, эмоциональная неустойчивость, агрессивность, депрессивное состояние (особенно со склонностью к навязчивости), отсутствие навыков взаимодействия, самоидентификация (в т.ч. сексуальная), суицидальное поведение в прошлом, злоупотребление алкоголем и психоактивными веществами, психические расстройства и заболевания.

**3) микросоциальные факторы:** несчастная любовь, конфликты со сверстниками, принадлежность к субкультуре, конфликты с педагогами, жестокое обращение и насилие со стороны сверстников или взрослых, смерть кумира, суицид кумира или знакомого сверстника.

**4) семейные факторы:** патологическое воспитание в семье, гипоопека и безнадзорность, авторитарный тип воспитания, отсутствие личной заботы о ребенке (воспитание бабушками, нянями, другими родственниками), ребенок – кумир семьи и гиперопека, деструктивные отношения в семье (конфликты, пьянство, асоциальное поведение), распад семьи, развод родителей, жесткое обращение и насилие в семье.

**5) биологические факторы:** наследственная отягощенность по суициду и /или психическому заболеванию.

### 3. Примерная шкала оценки суицидального риска (по ВОЗ) и мероприятия с целевыми группами с определенным уровнем риска

Риск	Описание	Диагностика	Цели работы	Мероприятия
Отсутствует	Риска нанесения себе вреда (членовредительства) не существует	<p>1) Анализ имеющейся информации (медицинский анамнез, состав семьи, условия проживания, взаимоотношения в семье и со сверстниками, круг знакомств и общения, внеучебная деятельность и т.д.);</p> <p>2) наблюдение в деятельности;</p> <p>3) наблюдение за индивидуальной страницей ребенка в социальных сетях (аватарки, высказывания, посты и репосты и т.п.)</p> <p>4) диагностика</p>	<p>1) Повышение групповой взаимной сплоченности детского и педагогического коллективов;</p> <p>2) оптимизация психологического климата в образовательной организации.</p>	<p><b>1. Индивидуальная и групповая работа с обучающимися и педагогами:</b></p> <p>1) проведение групповых программ с целью создания условий для формирования позитивного мышления, оптимизации взаимоотношений с родителями и сверстниками, умения ставить цели.</p> <p><b>Примеры мероприятий:</b></p> <p>а) групповое обучение и/или обсуждение тем с позитивным содержанием («Управление своими эмоциями», «Позитивное мышление», «Управление стрессом», обучение саморегуляции).</p> <p>б) показ и обсуждение развивающих фильмов в школьном кино-кафе;</p> <p>2) групповые занятия по профилактике эмоционального выгорания для педагогов (в т.ч. релаксационные мероприятия);</p> <p>3) наставничество, сопровождение молодых специалистов, работающих с детьми и молодежью в период адаптации;</p> <p>4) сопровождение обучающихся, поступивших в</p>

		<p>ученических и педагогического коллективов с целью уточнения особенностей социально-психологического климата два раза – в начале учебного года и в конце по одной и той же методике с составлением рекомендаций по оптимизации и с отслеживанием динамики (социометрия, анкетирование, опрос).</p>	<p>образовательную организацию посередине учебного года с целью профилактики буллинга (закрепление лидеров положительной направленности, старосты);</p> <p>5) занятия, направленные на формирование позитивного отношения к жизни;</p> <p>6) психологические акции («День улыбок», «Счастье есть!», «День вежливости» и др.);</p> <p>7) конкурсы – фотографий, эссе, рисунков по темам жизненных ценностей;</p> <p>8) оформление стенда психологической информации на видном месте в образовательном учреждении, обновление информации может быть тематическим, приуроченным к проведению акций, конкурсов (позитивные афоризмы, притчи, мотиваторы, поздравление именинников);</p> <p>9) функционирование в учреждении «Ящика доверия» (график проведения по определенной тематике – «Вопрос психологу», «О чем я мечтаю» и др.), возможно использование бланков с незаконченными предложениями по определенной тематике.</p> <p><b>2. Индивидуальная и групповая работа с родителями:</b></p> <p>Выступление на родительских собраниях с целью информирования родителей о психологических особенностях подросткового и юношеского возраста, создании безопасной психологической атмосферы в семье, о имеющихся службах, в которых можно</p>
--	--	--	---

				получить психологическую помощь.
<b>Незначительный</b> (2-3 фактора)	Суицидальные идеи ограничены, нет твердых планов или подготовки к нанесению себе вреда, известно всего лишь несколько факторов риска. Намерение совершить самоубийство не очевидно, но суицидальные идеи присутствуют. У индивидуума нет определенных планов и не было попыток самоубийства в прошлом.	<p>1) Анализ имеющейся информации (медицинский анамнез, состав семьи, условия проживания, взаимоотношения в семье и со сверстниками, круг знакомств и общения, внеучебная деятельность и т.д.;</p> <p>2) наблюдение в деятельности;</p> <p>3) наблюдение за индивидуальной страницей ребенка в социальных сетях (аватарки, высказывания, посты и репосты и т.п.)</p> <p>4) дополнительная диагностика обучающихся «группы риска», позволяющая выявить суицидальный риск, наличие и выраженность акцентуации</p>	Профилактика суицида в отношении детей и подростков	<p>1) Комплекс мероприятий, содействующих повышению компетентности педагогов в области распознавания маркеров суицидального риска (обучающие семинары, курсы повышения квалификации, памятки);</p> <p>2) комплекс мероприятий, содействующих повышению компетентности родителей по направлениям: а) мероприятия, направленные на совместную деятельность с детьми (спортивно-оздоровительные мероприятия, квесты, викторины, конкурсы и т.п.); б) родительские собрания по темам: «Как общаться с ребенком?», «Как любить своего ребенка?», «Мотивы плохого поведения» и т.п.;</p> <p>3) оказание поддержки обучающимся, оказавшимся в трудной жизненной ситуации (разработка индивидуальных планов социально-психолого-педагогической помощи, создание ситуаций успеха, подбадривание, индивидуальное сопровождение);</p>

		отдельных черт характера, уровень тревожности, самооценки, степень дезадаптации, разработка рекомендаций для родителей и педагогов.		
<b>Умеренный</b> (4-6 факторов)	Налицо твердые планы и подготовка с заметным присутствием суицидальных идей, возможно наличие попыток суицида в прошлом, и, по крайней мере, два дополнительных фактора риска. Или, при наличии более одного фактора риска суицида, присутствуют суицидальные идеи и намерение, но отрицается наличие четкого плана. Присутствует мотивация улучшить, по возможности, свое текущее эмоциональное состояние и психологический статус.	<p>Определение признаков (маркеров) суицидального поведения.</p> <p><b>Признаки (маркеры) суицидального поведения:</b></p> <p><b>1) словесные признаки:</b></p> <p>а) прямо говорить о смерти (я не могу так дальше жить); б) косвенно намекать о своих намерениях (я больше не буду для вас проблемой); в) много шутить на тему самоубийства; г) проявлять нездоровую заинтересованность</p>	Предотвращение суицида в отношении обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации и высказывающих суицидальные намерения.	<p>1) Индивидуальные консультации для родителей, целью которых будет их информирование о наличии риска суицидального намерения у ребенка и необходимости выстраивания безопасных, доверительных отношений с ним;</p> <p>2) индивидуальные и групповые консультации для педагогов, целью которых будет разработка стратегии взаимодействия с конкретной группой риска на период преодоления кризисной ситуации;</p> <p>3) психологическое и педагогическое сопровождение обучающихся.</p>

		<p>вопросами о смерти.</p> <p><b>2) поведенческие признаки:</b></p> <p>а) раздавать другим вещи, имеющие большую личностную значимость;</p> <p>б) окончательно приводить в порядок дела;</p> <p>в) мириться с давними врагами;</p> <p>г) демонстрировать радикальные перемены в поведении (еда, сон, внешний вид, привычки);</p> <p>д) замкнуться от семьи и друзей (или наоборот);</p> <p>е) быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру;</p> <p><b>3) ситуационные признаки:</b></p> <p>а) социальная изоляция;</p> <p>б) нестабильное окружение;</p>		
--	--	--	--	--

		<p>в) ощущение себя жертвой насилия;</p> <p>г) наличие попытки суицида в прошлом;</p> <p>д) тяжелая потеря в прошлом – смерть кого-то из близких, развод родителей;</p> <p>е) слишком критический настрой по отношению к себе.</p>		
<p><b>Высокий</b> (более 7 факторов)</p>	<p>Четкие и твердые планы и подготовка к тому, чтобы причинить себе вред. Или известно, что у индивидуума были многочисленные попытки самоубийства в прошлом, наличие двух или более факторов риска.</p> <p>Суицидальные идеи и намерения вербализуются наряду с хорошо продуманным планом и средствами для выполнения этого плана. Индивидуум проявляет когнитивную жесткость и отсутствие надежд на будущее, отвергает предлагаемую социальную поддержку.</p>		<p>предотвращение попытки суицида и/или завершеного суицида.</p>	<p>1) Информирование психологом (социальным педагогом) о суицидальных намерениях учащегося <b>узкого</b> круга лиц, которые могут повлиять на принятие мер по снижению риска (администрация, классный руководитель, родители). Согласование с ними дальнейших действий.</p> <p>2) оказание кризисной психологической помощи согласно алгоритма экстренного реагирования на случай совершения несовершеннолетними суицида либо попытки суицида в Удмуртской Республике</p>