

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического
образования
Институт развития образования
Кафедра психологии

РЕКОМЕНДАЦИИ

**для руководителей государственных образовательных учреждений
и педагогических работников по профилактике суицидальных
проявлений и аутодеструктивного поведения**

(на основе проведенного мониторинга оценки обучающимися безопасности
в школьной среде, профилактики физического и психологического насилия
в его различных проявлениях и в целях раннего выявления
несовершеннолетних, склонных к суицидальным проявлениям и
аутодеструктивному поведению)

Авторы:

М.В.Розет, доцент кафедры психологии СПб АППО, кандидат
психологических наук, доцент

С.А.Черняева, доцент кафедры психологии СПб АППО, кандидат
психологических наук, доцент

Санкт-Петербург

2021 год

Определения.

Аутодеструктивное (саморазрушающее) **поведение** – один из видов девиантного (отклоняющегося от нормы) поведения, появляющееся в непреднамеренных действиях (неосознание возможности смертельного исхода), следствием которых является физическое или психическое разрушение личности или взаимодействие человека с окружающими людьми и самим собой, при котором наносится вред самому себе в физической и психической сферах.

Самоубийство, суицид (от лат. Sui – себя, caedere - убивать) – намеренное лишение себя жизни. Термин «суицидальное поведение» особенно применим к подростковому возрасту, так как он объединяет все проявления суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Суицидальное поведение - осознанные действия, направляемые представлениями о лишении себя жизни – вариант аутодеструктивного поведения.

В структуре рассматриваемого поведения выделяют:

- собственно суицидальные действия (*суицидальная попытка и завершённый суицид*)
- суицидальные проявления (*мысли, намерения, чувства, высказывания, намеки*).

Суицидальные проявления включают в себя суицидальные мысли, представления, переживания, а также суицидальные тенденции, среди которых можно выделить замыслы и намерения. Пассивные суицидальные мысли характеризуются представлениями, фантазиями на тему своей смерти (но не на тему лишения себя жизни как самопроизвольного действия), например: "хорошо бы умереть", "заснуть и не проснуться".

Суицидальные замыслы - это более активная форма проявления суицидальности. Тенденция к самоубийству нарастает в форме разработки плана: продумываются способы, время и место самоубийства. Суицидальные намерения появляются тогда, когда к замыслу присоединяется волевой компонент - решение, готовность к непосредственному переходу во внешнее поведение.

Самоубийства встречаются среди людей разных типов.

Принципиальную роль имеет значимость конкретной ситуации для данной личности. Это представляет значительные трудности в плане возможности профилактики как аутодеструктивного, так и суицидального поведения.

Психологические особенности ребенка, подростка, склонного к аутодеструктивному и суицидальному поведению:

- *изоляция*
- *беспомощность*
- *безнадежность*
- *чувство собственной незначимости*
- *чрезмерная критичность к себе*
- *страх наказания или унижения.*

Причины суицидального поведения

- Доминирует, как правило, одна причина. Но её подпитывает комплекс обстоятельств. **Толкает на самоубийство, прежде всего, безысходность. Человек больше не может конструировать своё будущее.**

- В душе у каждого имеется своего рода защита – конструкция своего будущего. Когда наступает кризис, такая защита не срабатывает.
- Не всегда человек сам может справиться с кризисом, не всегда и обращается к кому-либо за помощью.

Типология суицидов.

Истинный суицид направляется желанием умереть, не бывает спонтанным, хотя иногда и выглядит довольно неожиданным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие такого состояния человека могут не замечать. Другой особенностью истинного суицида являются размышления и переживания по поводу смысла жизни. Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий.

Демонстративный суицид не связан с желанием умереть, а является способом обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь, вести диалог. Это может быть и попытка своеобразного шантажа. Смертельный исход в данном случае является следствием роковой случайности. В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишиться себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему. Педагог не может отличить демонстративное суицидальное поведение от других видов и должен относиться к любым суицидальным проявлениям как к опасным для жизни.

Аффективный суицид - аффективные суицидальные действия обусловлены необычайно сильным аффектом, возникшим в результате внезапного острого психотравмирующего события или под влиянием аккумуляции хронических психотравм. Характерна чрезвычайная сила проявления, своеобразие восприятия и осмысления окружающего, нередко с элементами дезорганизации и сужением сознания. Суициденты не реагируют на обращения окружающих, никакие аргументы в расчет не принимаются. Человек хочет умереть только в конкретный момент. Крайне опасное состояние. Под влиянием ярких эмоций подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции - обида, гнев - затмевают собой реальное восприятие действительности, и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия.

Основные причины суицидального поведения подростков.

- **Конфликты в семье.** Непонимание, агрессия, обида, разочарование в себе и близких, сильное давление со стороны старших членов семьи, отсутствие поддержки могут приводить к возникновению суицидального поведения.

- **Проблемы в школе.** Трудности в учебной деятельности, не оправдание надежд, которые возлагают на ученика родители и педагоги, травля в школьном коллективе.

- **Личные причины** - неразделенная любовь, разочарование в личных отношениях, уход из жизни родного близкого человека, разочарование в друзьях или какой-то жизненной идее.

- **Конфликты, связанные с поведением личности** в обществе и переживанием социального неприятия. Такие люди боятся быть наказанными за явные или надуманные проступки, опасаются стать жертвами обмана или позора. Загнав себя в угол, они не видят никакого решения, кроме самоуничтожения.

По данным ЦВЛ «Детская психиатрия», причины суицида распределяются следующим образом (среди тех, кто был госпитализирован или обследован после незавершенного суицида):

- Детско-родительский конфликт - 62,2%
- Школьные проблемы - 35%
- Острая психотравма - 26,7%
- Неразделенная любовь - 6,7%
- Психическое заболевание - 15,6%

Важным является выделение в отдельную графу пункта «острая психотравма». Сюда можно отнести и угрозу позвонить родителям о бедственном положении в учебе (следует отличать сам звонок, может быть, без присутствия ребенка, от угрозы позвонить, когда ребенок представляет себе конфликт со значимым лицом). Важно, чтобы педагоги относились серьезно к переживаниям детей, реагировали на них не формально, а помогали сами или вызывали психолога для оказания помощи. Также к школьной психотравме относится ситуация **буллинга – травли, повторяющегося насилия.**

Предпосылками аутодеструктивного поведения и суицида являются:

- апатия
- неверие в личные перспективы
- снижение творческой и витальной активности в результате психической травмы
- отсутствием жизненного опыта и неумением определить жизненные ориентиры
- в момент склонности к суициду у подростков снижаются когнитивные функции.

Особенности суицида в подростковом возрасте.

Цели подросткового суицида:

- Привлечение внимания
- Заставить кого-то сделать что-то
- Потребность в заботе и помощи близких и любимых
- Прекратить боль
- Отсутствие внутренних сил справиться со своей жизнью

Типы суицидоопасных ситуационных реакций подросткового возраста.

1. Реакция депривации (чаще младший и средний подростковый возраст).

Характерны: потеря интересов, угнетение эмоциональной активности, скрытность, молчаливость, негативные переживания. В анамнезе — жесткое авторитарное воспитание.

2. Эксплозивная реакция (чаще средний подростковый возраст).

Характерны: аффективная напряженность, агрессивность, завышенный уровень притязаний. В анамнезе - воспитание в семье, где эти реакции традиционны для взрослых. Цель суицидальных действий в этом случае: стремление отомстить обидчику, доказать свою правоту. Как правило, суицидальные действия совершаются на высоте аффекта.

3. Реакция самоустранения (средний и старший подростковый возраст с чертами незрелости).

Характерны: эмоциональная неустойчивость, внушаемость, несамостоятельность.

В младшем подростковом возрасте суицидальные проявления, как правило, не планируются заранее, это желание избежать конфликта, устранившись от трудной ситуации.

В средней возрастной группе суицидальные проявления характеризуются демонстративными самоповреждениями, попытками, имеющими целью отомстить обидчику, наказать окружающих.

Истинные суициды более характерны для **старших подростков**.

Группа риска среди подросткового возраста:

- Подростки, имеющие предыдущую (незаконченную) попытку суицида (парасуицид).
- Подростки, демонстрирующие суицидальные угрозы, прямые или завуалированные.
- Подростки, имеющие тенденции к самоповреждению (аутоагрессию).
- Подростки, у которых в роду было суицидальное поведение и суициды.
- Алкоголизирующиеся подростки. Риск суицидов очень высок. Среди молодых людей его вклад может быть до 50%. Длительное злоупотребление алкоголем, алкоголизм в нескольких поколениях способствует усилению депрессии, чувства вины и психической боли, которые, как известно, часто предшествуют суициду.
- Подростки с хроническим употреблением наркотиков и токсических препаратов, ПАВ (психоактивные вещества) ослабляют мотивационный контроль над поведением подростка, обостряют депрессию или даже вызывают психозы.
- Подростки, страдающие аффективными расстройствами, особенно тяжелыми депрессиями (психопатологические синдромы).
- Подростки, страдающие хроническими или фатальными заболеваниями (или когда данными болезнями страдают значимые взрослые).
- Подростки, переживающие тяжелые утраты, например смерть родителя (любимого человека), особенно в течение первого года после потери.
- Подростки, у которых выраженные семейные проблемы: уход из семьи значимого взрослого, развод, семейное насилие и т.п.

Подростковые особенности суицидального поведения:

- **Повод для суицида** может быть, с точки зрения взрослых, **пустяковый**.
- У детей **недостаточно опыта переживания страданий**: им кажется, что их ситуация исключительная.
- Дети **не осознают факта необратимости смерти**, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка после смерти.
- Многие подростки считают **суицид проявлением силы характера**.
- Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы **изменить мир вокруг себя**.
- Ребенку **трудно просчитать ситуацию**, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.

Что может насторожить педагога в поведении школьника?

- нарушение коммуникации ребенка со сверстниками;
 - нарушение коммуникации с родителями;
 - изменение в поведении;
 - снижение продуктивности в учебе;
 - самоповреждения;
 - сложные взаимоотношения и конфликты с педагогами;
 - аффективная взрывчатость или уход от контакта в ответ на фрустрацию;
- вербальные признаки, если человек серьезно задумал совершить самоубийство: «я собираюсь покончить с собой», «я не могу так дальше жить» и др.
- Прямые высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и т.д.
 - Частые смены настроения
 - Изменения в привычном режиме питания, сна
 - Рассеянность, невозможность сосредоточиться
 - Стремление к уединению
 - Потеря интереса к любимым занятиям
 - Внезапные смены настроения
 - Раздача значимых (ценных) вещей
 - Чрезмерный интерес к теме смерти.

При выявлении данных признаков необходимо сообщить о таком обучающемся психологу, социальному педагогу школы, при отсутствии психолога в школе - сообщить психологу из ППМС-центра, который прикреплен к данной школе.

Несмотря на то, что значительная часть суицидальных мыслей зарождается в рамках семьи, роль школы в формировании суицидального поведения велика.

Это связано с:

1. **Успеваемостью** – ребенок может переживать неуспех, бояться наказаний, бояться не сдать экзамены. Дети часто неадекватны в восприятии реальности: то они считают, что можно ничего не учить и сдать, то пугаются плохой оценки, и им кажется, что смерть – лучший выход из сложившейся ситуации. Для профилактики суицида нужно снижать значимость оценок.

2. **Отношениями с педагогами** – несмотря на то, что дети часто ведут себя неправильно, невежливо, и их надо обучать адекватному взаимодействию со взрослыми, нельзя в ответ подростку использовать угрозы и оскорбления. Подросток в ответ на угрозы, оскорбления может дать агрессивную (оскорбления) или агрессивно-аутоагрессивную реакцию («я умру и напишу, что Вы виноваты, пусть Вас накажут»). Важно, чтобы педагоги знали проблематику суицида, тогда они будут внимательнее относиться к психологическому состоянию учащихся, смогут заметить перемену в состоянии ребенка и вовремя сообщить о нем службе сопровождения.

3. Отношения со сверстниками – травля, оскорбления, избиения, издевательства, отнимание вещей – частый повод для депрессий и суицидального поведения подростка. Он чувствует себя брошенным, изолированным, отвергаемым, на редкие жалобы взрослым подросток получает частый ответ: «ты большой уже, можешь разобраться сам». Подросток может справиться с отдельными конфликтами, но он никогда не разберется с буллингом без помощи взрослых. Игнорирование взрослыми детской травли может привести к суициду.

Таким образом, к профилактическим мероприятиям, связанным непосредственно с ребенком и семьей, надо добавить работу с другими участниками образовательного процесса: педагогами и другими детьми.

В работу с детьми надо включать профилактику буллинга, формирование доброжелательной атмосферы в классе, помощь тем детям, которые по каким-то причинам плохо адаптируются, агрессивны или страдают. Критичной является ситуация, когда какой-либо ребенок часто оказывается жертвой или часто подвергается насилию со стороны группы сверстников.

Опыт коллег из разных стран говорит, что проблема насилия в школе может быть решена поэтапно, для чего в образовательных организациях должна проводиться постоянная комплексная работа не только по уменьшению последствий насилия, но, в первую очередь, по его профилактике. Признание того, что насилие является проблемой современной школы, – это первый этап в профилактике буллинга в образовательных учреждениях.

Анкетирование, в котором участвуют дети и подростки из школ, обращает внимание школьников и специалистов на то, что физическое и психологическое насилие, побои, угрозы, оскорбления, а также вымогательство, угрозы в сети являются серьезными проблемами, на которые следует обращать внимание.

Признание существования и значимости проблемы проявляется в том, что кто-то берет на себя ответственность говорить о ней. В школе работать с профилактикой и коррекцией ситуаций насилия может педагог-психолог, социальный педагог, но заявить проблему может любой учитель, а также учащийся или родитель.

Повлиять на буллинг (повторяющиеся случаи насилия) возможно лишь в том случае, когда учителями и администрацией школы признается наличие проблемы и необходимость изменить ситуацию.

К сожалению, часто самым применяемым, простым решением является «вежливое» удаление жертвы из школы, перевод в другую школу. Дети, участвовавшие в буллинге, остаются в уверенности своей безнаказанности и даже правоты. Так как за детьми-агрессорами часто стоят родители, которые становятся на сторону своего ребенка и порой

поддерживают травлю, у детей-буллеров сохраняется «право» издеваться над теми, кто им не нравится, а у детей-наблюдателей возникает опасение попасть в роль жертвы. Поэтому наблюдатели развивают страх, соглашательство, присоединение к агрессору, что негативно сказывается на развитии их личности, сохранении человеческого достоинства.

При работе с буллингом для формирования безопасной среды в школе важно открытое участие представителя администрации (власти) как человека, противостоящего буллингу. Без этого положительный результат не получить.

Таким образом, при профилактике внутришкольного насилия снижаются риски суицидального поведения учащихся.

Для организации комплексной работы по профилактике и уменьшению проявлений внутришкольного насилия рекомендуется:

- **в работе с педагогами и коллективами образовательных организаций**
 1. Знакомить специалистов районов через методические объединения (МО) и педагогические советы с результатами мониторинга по Санкт-Петербургу. Цель этого - развитие у всех субъектов образовательной среды убеждений о недопустимости проявлений насилия, привлечение их к осознанному участию в развитии атмосферы безопасности и дружелюбия. В школах знакомить педагогов с проявлениями буллинга и способами противодействия ему. Желательно включать в план образовательные семинары для специалистов по воспитательной и социальной работе по темам буллинга, агрессии между школьниками, агрессии между взрослыми и детьми, развитию просоциального поведения.
 2. Ориентировать классных руководителей на выявление в классе детей «групп риска» - потенциальных или реальных жертв травли, агрессоров и поддерживающих их детей; на психологическую поддержку и помощь жертвам насилия; на формирование в коллективе класса негативного отношения к насилию, особенно проявлениям буллинга. Для понимания масштаба проблемы можно использовать анкеты по безопасности в школе. Сравнивая ответы по разным классам, можно увидеть особенности формирования проблемных моментов в классе, где выявлен буллинг.
 3. Уровень насилия в школах может быть снижен с помощью развития внутришкольных служб медиации для решения конфликтов и обучения медиаторов конструктивным стратегиям разрешения противоречий.
 4. Планировать воспитательные мероприятия, направленные на профилактику асоциальных проявлений среди подростков и на обсуждение возможных форм защиты от агрессии.
 5. Обращать внимание на необходимость профилактики и коррекции профессионального выгорания педагогов, которое способствует увеличению насилия по отношению к учащимся и равнодушию по отношению к их поведению.
- Профессиональное выгорание** – это следствие неадекватного разрешения стрессов на рабочем месте и профессионального кризиса. Непрерывающееся воздействие на человека стрессовых ситуаций приводит к интеллектуальному, душевному и физическому переутомлению. Выгорание проявляется в неадекватной самооценке, переживании эмоционального истощения и негативным чувствам к другим участникам образовательного процесса. Одна из самых распространенных причин постоянных стрессов – организационные недостатки.

К ним относятся, прежде всего:

- высокая рабочая нагрузка и при этом дефицит времени для выполнения работы;
- отсутствие поддержки со стороны коллег и начальства;
- недостаточное вознаграждение за работу в виде материального и ценностного: непризнания важности выполняемой работы коллективом, противоречивые требования к сотрудникам.

6. Необходимо проводить опросы по поводу школьного насилия среди педагогов для того, чтобы с помощью вопросов о наличии и распространенности школьного насилия обратить внимание взрослых на эту проблему. Результаты опросов можно сопоставить с данными опроса школьников.

7. На следующем этапе важно рассмотреть конкретные проблемы: сколь часто, сколь серьезно, каким способом удавалось разрешить сложные ситуации.

8. Наличие этического кодекса школы – это декларация того, как можно и нельзя вести себя в данном коллективе. Если наряду с хорошим внешним видом и ответственным отношением к учебе в кодексе прописано уважение к детям и взрослым и недопустимость физического и психологического насилия – это показывает детям границы дозволенного в данном коллективе. Важно, чтоб декларация обеспечивалась слаженной работой всех специалистов школы.

9. Наличие в школе специалистов и групп поддержки, которые могут проводить работу как с агрессорами, так и с жертвами (а порой и с наблюдателями), помогает проводить работу комплексно.

10. Один из аспектов проведения данной работы – это развенчивание мифа, что насилие – это нормально. В школе должно быть сформулировано определение буллинга, на которое будут ориентироваться учителя при принятии решения о вмешательстве в ситуацию. Учителям важно замечать признаки буллинга, понимать, что если они не реагируют на травлю, преследователи становятся активнее, жертвы страдают и мечтают о мести, у свидетелей снижается способность к сочувствию, ухудшается социальный климат в коллективе.

11. Крайне важными факторами предотвращения травли является разрешение конфликтов между детьми, осознание последствий неприемлемого поведения в равной степени абсолютно для всех учащихся, трансляция учителями своей готовности прийти на помощь в случае травли. Наиболее эффективными оказываются стратегии, предполагающие вовлечение в разрешение ситуации других взрослых и плотную работу как с агрессором, так и с жертвой. Агрессору необходимо дать понять, что агрессивное поведение недопустимо и что поддержки со стороны детей и взрослых не будет, жертве нужно помочь обрести для себя безопасное пространство и дружественный круг общения.

• **В работе с учащимися**

1. Объяснять учащимся, что такое психологическое и физическое насилие, буллинг, и при необходимости провести беседу на тему буллинга, поднимая следующие вопросы: сталкивались ли они с буллингом и другими видами насилия в классе, знают ли они кого-то в классе, кто подвергается унижениям и притеснениям, есть ли у них опасения, что они тоже могут стать объектом преследования, как они относятся к жертве (обвиняют, жалеют, помогают, игнорируют)? Важно, что многие дети не считают травлю проблемой. Учителя

также часто считают, что детские разборки – нормальный элемент жизни, они пропускают ситуации, которые ведут к деструктивным или даже катастрофичным последствиям.

2. Обучать школьников терпимости, поддержке слабых, умению адекватно противостоять физической и психологической агрессии, а также умению сдерживать гнев, умению договариваться.

3. Для профилактики травли, агрессивного поведения в Интернете знакомить школьников с методами, повышающими их умения обеспечивать компьютерную безопасность в почте, социальных сетях, чатах и т. п.

4. Обучать школьников переживать стрессы, фрустрации, неудачи, уметь обращаться за помощью к педагогам, психологам, звонить на телефон доверия. Одним из последствий агрессии со стороны детей или взрослых к ребенку-жертве в школе является состояние одиночества, безысходности, беспомощности. При неблагоприятных обстоятельствах, например, конфликте с родителями, такое состояние становится невыносимым и может привести к деструктивным или аутодеструктивным действиям и суициду.

5. Важно осознавать, что есть дети с провокативным поведением, которые конфликтуют, задираются, обижают других и при этом сами плохо переносят фрустрации и могут дезадаптироваться при неконтролируемом давлении со стороны детей или взрослых. Негативное к ним отношение со стороны педагогов из-за отклоняющегося поведения порой не позволяет заметить их слабые стороны, подверженность страхам, тревогам и аффектам.

5. Учащиеся и их родители должны быть осведомлены о специалистах и группах поддержки в школе и вне школы, о их функциях, возможностях и о том, как к ним можно обратиться.

6. Повысить значимость для школьников городских телефонов доверия с помощью информирования как о номерах телефонов, так и о том, как эта служба работает, и какую помощь можно получить.

Организация профилактики суицидального поведения в рамках образовательного учреждения.

1. Стеклопакеты на окнах должны быть снабжены специальными замками «защита от открывания детьми».

2. Рекомендовано проводить учебные занятия по профилактике суицида с педагогами образовательных учреждений ежегодно (педагог-психолог, социальный педагог школы или ППМС-центра).

3. Профилактические беседы с родителями о суицидоопасных факторах и признаках суицидоопасного поведения, формировании ценности жизни (ежегодно).

4. Занятия с детьми по смыслообразованию, осознанию ценности жизни, по психологии самопознания.

5. Обязательное информирование педагогами школы психолога, социального педагога о высказываниях учащихся на тему суицида.

6. Обследование, диагностика учащихся, высказывающих суицидальные мысли или совершающих, с точки зрения родителей или педагогов, рискованные поступки (зацеперы, паркур).

7. Направление детей с суицидальными высказываниями на консультацию в Кризисную службу ЦВЛ «Детская психиатрия» («Центр восстановительного лечения «Детская психиатрия» имени С.С. Мнухина»).

8. Своевременное выявление несовершеннолетних с ослабленными адаптационными механизмами.

9. Рекомендации по своевременному обращению к специалистам родителям детей с опасным аутодеструктивным поведением.

Действия педагога/администрации при появлении подростка с суицидальным поведением

При появлении информации о суицидальном поведении школьника:

- если ребенок находится в остром аффективном состоянии, мечется, выкрикивает слова о нежелании жить, стремится убежать, выскочить в окно, **необходимо:**

- находиться рядом с подростком, не дать ему возможности убежать, говорить спокойным голосом, не угрожать. Передавать подростка от специалиста к специалисту под постоянное наблюдение до приезда родственников или «Скорой помощи», если ситуация требует вызова врачей. Надо помнить, что подросток может временно успокоиться или даже притвориться спокойным, но не отказаться от сиюминутной идеи уйти из жизни.

Последовательность действий:

Если ребенок находится в остром аффективном состоянии, педагог, находящийся рядом с ним, просит других специалистов информировать родителей, администрацию, специалистов службы сопровождения о ситуации.

Информирование администрации образовательной организации является обязательным.

Необходимо оперативно проинформировать родителей.

Передать подростка родителям, сообщив им о ситуации и о рекомендуемом плане действия.

Как разговаривать с суицидентом.

1. Попытайтесь понять причины суицида.

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.

3. Установите заботливые взаимоотношения.

4. Будьте внимательным слушателем. Суициденты 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.

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. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

В дальнейшем:

- Направление обучающегося (в том числе в составе семьи) к педагогу-психологу с целью оценки его актуального психического состояния, оценки риска дальнейшего суицидального поведения, необходимости обращения к профильным специалистам (психолого-медико-социальная помощь).
- Направление в Кризисную службу.
- Формирование и реализация плана индивидуального психолого-педагогического сопровождения обучающегося.
- При отказе родителей от обращения к специалистам в связи с суицидальным поведением подростка - информирование органов опеки и попечительства о возможной угрозе жизни и здоровью обучающегося.
- Снижение школьной нагрузки; индивидуальная помощь в освоении предметов школьнику, оказавшемуся в сложной жизненной ситуации и демонстрирующему суицидальное поведение.
- Работа с классом на формирование поддержки ребенка в трудной жизненной ситуации, работа с классом по профилактике суицидального поведения.