



**«Система мер по психолого-педагогической профилактике суицидального поведения детей и подростков в образовательном учреждении»**

Подготовила: педагог-психолог МБОУ СОШ №1 г.Покров

Зайчикова М.В.

Суицид – психологическое явление и, чтобы понять его, нужно понять душевное состояние человека, который решил покончить с собой...



- ✓ Психология самоубийства – есть, прежде всего, психология безнадежности, замыкания человека в самом себе, своей собственной тьме.
- ✓ Самоубийство совершается в особую минуту жизни, когда чёрные волны заливают душу и теряется всякий луч надежды.

# Среди причин суицидального поведения в последнее время отмечается:

- свободный доступ детей к информации, наносящей вред их жизни и здоровью, в том числе в сети Интернет;
- развивающаяся мобильная и Интернет-зависимость;
- высокий уровень тревожности детей вследствие социальных и учебных требований;
- романтизация самоубийств в средствах массовой информации, на телевидении, в художественных произведениях, кинофильмах, музыкальных клипах и других объектах массовой культуры и др.

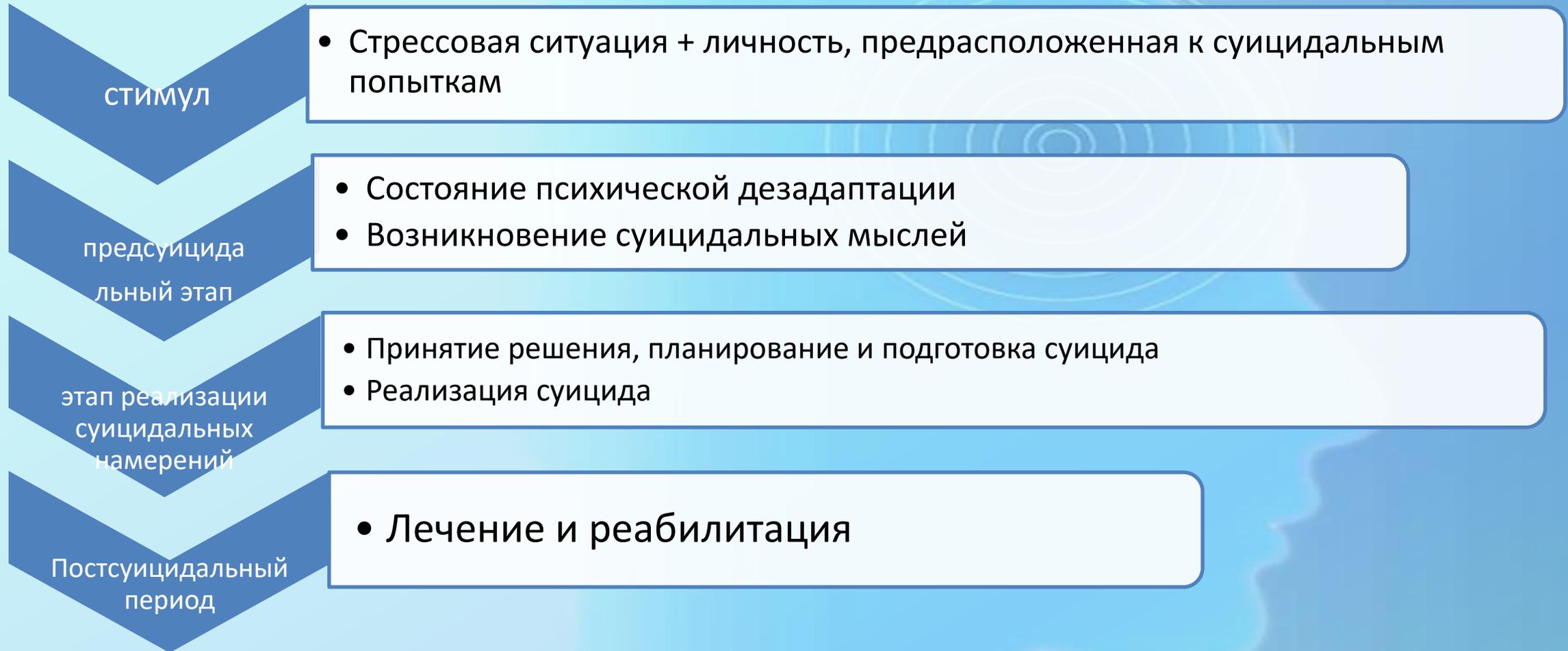
## ПЕРЕЧЕНЬ ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫХ И НОРМАТИВНЫХ ПРАВОВЫХ АКТОВ, РЕГУЛИРУЮЩИХ ПРОФИЛАКТИКУ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

- **Конституция Российской Федерации** (статьей 20 устанавливается общеконституционное право любого человека на жизнь).
- **Федеральный закон Российской Федерации** от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ "**О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию**". Закон четко определяет информационную продукцию, недопустимую для детской аудитории, и регламентирует проведение экспертизы информационной продукции.
- **Постановление Правительства Российской Федерации** от 26.10.2012 г. № 1101 "**О единой автоматизированной информационной системе "Единый реестр доменных имен, указателей страниц сайтов в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и сетевых адресов, позволяющих идентифицировать сайты в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", содержащие информацию, распространение которой в Российской Федерации запрещено**". Согласно данному постановлению в соответствии с критериями оценки информации, утвержденными межведомственным приказом Роскомнадзора, ФСКН России и Роспотребнадзора от 11.09.2013 г. № 1022/368/666 проводится экспертиза ссылок в сети Интернет. При наличии запрещенной информации о способах совершения самоубийства и (или) призывов к их совершению принимается решение о блокировании данных ссылок.
- **Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы**, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 01.06.2012 г. № 761: "План реализации первоочередных мероприятий до 2014 года по реализации важнейших положений Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы", утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 15.10.2012 г. № 1916-р и "План мероприятий на 2015 - 2017 годы по реализации важнейших положений Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы", утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 05.02.2015 г. № 167-р. В числе мер по развитию политики формирования здорового образа жизни детей и подростков указана разработка системы первоочередных мер по предотвращению подросткового суицида, включая подготовку психологов в системе здравоохранения для работы с детьми и подростками с суицидальными наклонностями, а также организацию проведения психологическими службами образовательных учреждений профилактической работы с детьми, родителями, социальным окружением ребенка.
- **Ведомственные документы по профилактике суицидального поведения:**
  1. Информационное письмо Минобрнауки России от 26.01.2000 г. № 22-06-86 "О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков".
  2. Информационное письмо Минобрнауки России от 29.05.2003 г. № 03-51-102ин/22-03 "О мерах по усилению профилактики суицида среди детей и подростков".
  3. Письмо Рособнадзора от 20.09.2004 г. № 01-130/07-01 "О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков".
  4. **ПИСЬМО МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ** от 18 января 2016 г. № 07-149 «**О НАПРАВЛЕНИИ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА**»

## Категории детей, нуждающихся в психолого-педагогическом сопровождении в образовательной организации:

- школьники в период адаптации к новым условиям образовательного процесса (1, 5, 10 классы);
- дети, имеющие школьные трудности;
- дети с социально-педагогической запущенностью;
- дети и подростки с отклоняющимся поведением;
- школьники в период перехода к профильному обучению;
- дети из неблагополучных семей;
- дети с особыми образовательными потребностями;
- отдельные группы школьников в случае возникновения ситуации межличностного конфликта;
- дети из семей беженцев и переселенцев.

# Этапы развития суицидального поведения



# Субъективные причины суицида

## I место

**конфликтные отношения в  
собственной семье**

физическое и моральное  
насилие

жестокое  
обращение

игнорирование  
базовых потребностей

депривация, несформированность адекватного  
эмоционального реагирования

## II место

**отвержение в  
значимой группе  
сверстников**

## III место

**неразделённые чувства**

## IV место

**проблемы успеваемости в  
школе и в других  
образовательных  
учреждениях**

# Виды суицидального поведения

## Суицидальные реакции по типу «призыва» («крик о помощи»)

- Индивид совершает суицидальную попытку, привлекая внимание окружающих.
- К данной группе относят **демонстративно-шантажные попытки**, предпринимаемые с целью повлиять на определённых лиц из социального окружения (родителей, значимых окружающих).

## Суицидальные реакции по мотиву «неудачной любви»

- Человек совершает суицид под влиянием интенсивных любовных переживаний при разрыве отношений, измене, ранней беременности.
- Любовь выступает как мотив суицида чаще у молодых людей 15 -17 лет.

## Суицидальные реакции по типу «синдром Вертера»

- Сразу после публикации роман Иоганна Вольфганга Гете «Страдания молодого Вертера», вышедший в 1774 году, вызвал целую волну самоубийств среди молодых людей.
- Подражательное суицидальное поведение психологи именуют эффектом (синдромом) юного Вертера.
- По результатам исследования Дэвид Филлипс пришел к выводу, что после публикации на первых полосах газет сообщения о самоубийстве, число совершаемых суицидов резко увеличивается.

- *В целях минимизации вреда, который может быть причинен безопасности и здоровью подрастающего поколения при использовании сети «Интернет», Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека с привлечением специалистов в области суицидологии, информационной безопасности детей и подростков и представителей журналистского сообщества разработаны «Рекомендации по распространению в СМИ информации о случаях самоубийства».*
- *Минобрнауки России направляет указанные рекомендации для использования в работе при проведении тематических занятий в образовательных организациях, реализующих образовательные программы подготовки кадров в сфере журналистики.*
- *Письмо Министерство образования и науки РФ от 22 августа 2016 г. N 15-165 «О направлении Рекомендаций по распространению в СМИ информации о случаях самоубийства»*

# Факторы суицидального риска

Биологические	Психолого- психиатрические	Социально-средовые
1. Наличие суицидов среди биологических родственников	1. Наличие психического заболевания (шизофрения, депрессия, алкогольная зависимость, расстройства личности).	1. Стрессовые события (смерть близкого человека, физическое и сексуальное насилие и др.)
2. Аномалии серотонинергической системы мозга	2. Индивидуально-психологические особенности, предрасполагающие к суицидальному поведению.	2. Определенные социальные характеристики (отсутствие семьи, постоянного места работы и др.).
	3. Суицидальные попытки или эпизоды самоповреждающего поведения в прошлом	3. Доступность средств суицида

# Диагностические признаки суицидального поведения

Поведенческие	Словесные	Эмоциональные
Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно, отдаляющие от близких людей	Уверения в беспомощности и зависимости от других	Амбивалентность (двойственность) переживаний ("люблю-ненавижу")
Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам	Прощание	Беспомощность, безнадежность
Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток	Разговоры или шутки о желании умереть	Переживание горя
Посещение врача без очевидной необходимости	Сообщение о конкретном плане суицида	Признаки депрессии
Расставание с дорогими вещами или деньгами	Двойственная оценка значимых событий	Вина или ощущение неудачи, поражения
Приобретение средств совершения суицида	Медленная, маловыразительная речь	Чрезмерные опасения или страхи
Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу	Высказывания самообвинения	Чувство собственной малозначимости
Пренебрежение внешним видом		Рассеянность или растерянность

# ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Дети	Подростки
<i>Печальное настроение</i>	<i>Печальное настроение</i>
<i>Потеря свойственной детям энергии</i>	<i>Чувство скуки</i>
<i>Нарушения сна, соматические жалобы</i>	<i>Чувство усталости</i>
<i>Изменение аппетита или веса</i>	<i>Нарушения сна, соматические жалобы</i>
<i>Ухудшение успеваемости</i>	<i>Неусидчивость, беспокойство</i>
<i>Снижение интереса к обучению</i>	<i>Фиксация внимания на мелочах</i>
<i>Страх неудачи, чувство неполноценности</i>	<i>Чрезмерная эмоциональность</i>
<i>Самообман - негативная самооценка</i>	<i>Замкнутость</i>
<i>Чувство "заслуженного отвержения"</i>	<i>Рассеянность внимания</i>
<i>Заметное снижение настроения при малейших неудачах</i>	<i>Агрессивное поведение</i>
<i>Чрезмерная самокритичность</i>	<i>Непослушание, склонность к бунту</i>
<i>Сниженная социализация</i>	<i>Злоупотребление алкоголем или наркотиками</i>
<i>Агрессивное поведение</i>	<i>Прогулы в школе, колледже, плохая успеваемость</i>

# Методический инструментарий по выявлению суицидального поведения у несовершеннолетних

1. Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья (методика Н.К. Смирнова)
2. Опросник «Предварительная оценка состояния психического здоровья»
3. Методика самооценки школьных ситуаций О.Кондаша
4. Шкала тревоги Ч.Д.Спилбергера
5. Методика определения уровня депрессии (В.А. Жмуров)
6. Шкала безнадежности (депрессии) А.Бека
7. Тест «Ваши суицидальные наклонности» (З. Королёва). Рисуночная методика оценки суицидального риска.

# Методический инструментарий по выявлению суицидального поведения у несовершеннолетних

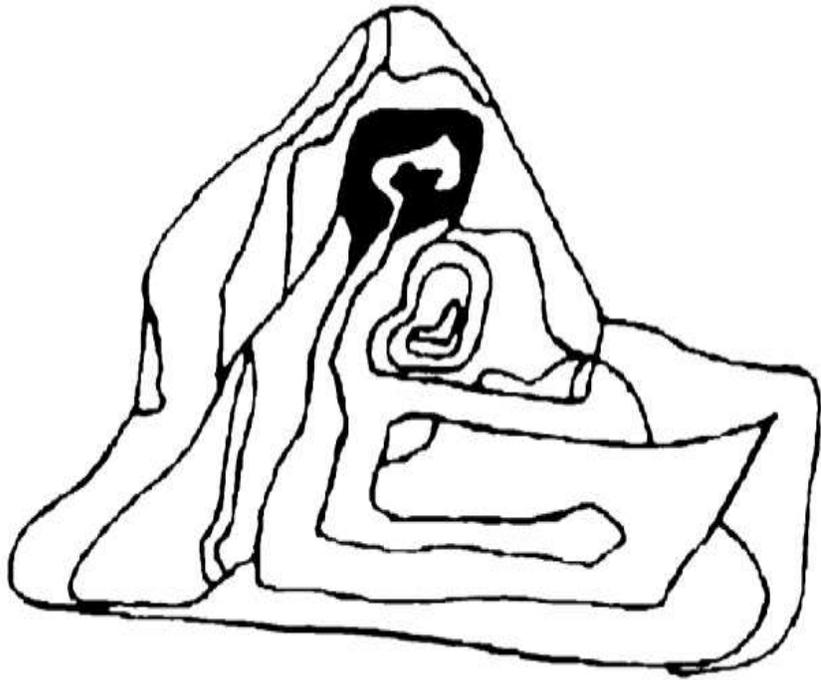
8. Методика определения степени риска совершения суицида (И.А. Погодин).
9. «Опросник суицидального риска» (модификация Т.Н. Разуваевой).
10. Тест выявления суицидального риска у детей (А.А. Кучер, В.П. Костюкевич).
11. Тест уверенности в себе С.Рейзаса.
12. Методика диагностики стресс-совладающего поведения (Д. Амирхан).
13. Патохарактерологический опросник (А.Е.Личко).
14. Тест фрустрационной толерантности (С.Розенцвейга).

# Методический инструментарий по выявлению суицидального поведения у несовершеннолетних

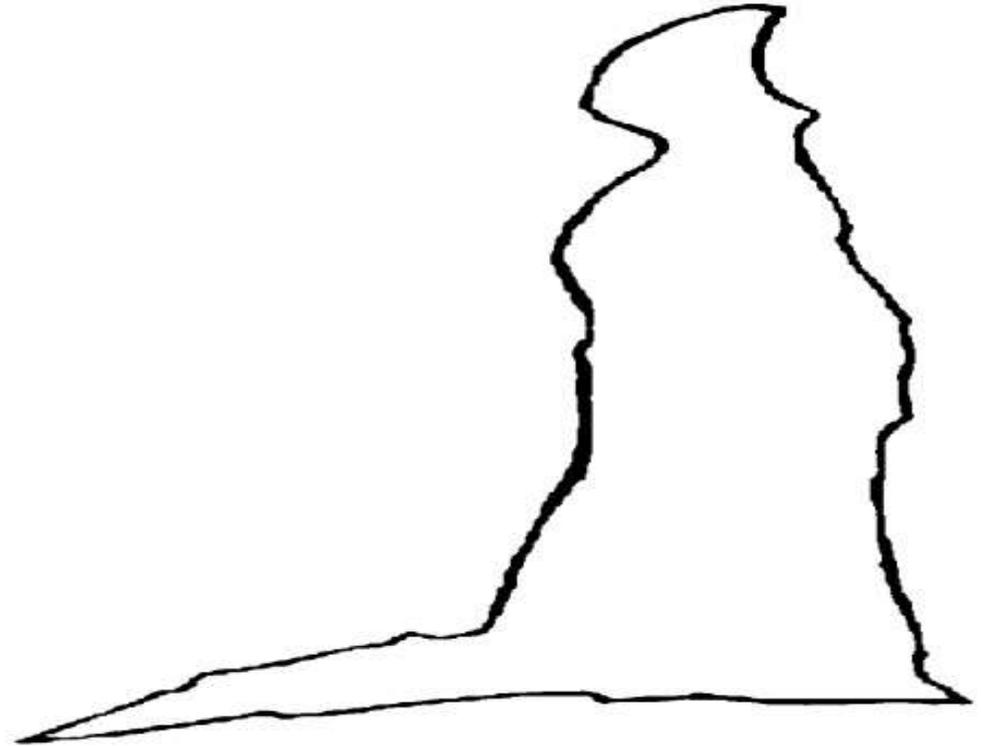
15. Опросник социально-психологической адаптации (К.Роджерса–Р.Даймонда).
16. Опросник агрессивности (А.Басса–А.Дарки).
17. Методика Р.Сильвера «Нарисуй историю».
18. Метод цветowych выборов адаптированный Л.Н.Собчик.
19. Метод незаконченных предложений С.И.Подмазина.
20. Шкала определения уровня депрессии.
21. Тест на аддикцию Лозовой Г.В.
22. Скрининг-диагностика.
23. Модифицированный опросник для идентификации типов акцентуаций характера у подростков (МПДО)
24. Проективные методики (ДДЧ, «Несуществующее животное», тест руки и др.)

# Проективные методики по выявлению суицидального поведения

Тест «Ваши суицидальные наклонности» (З. Королёва).



Тест «Ваши мысли о смерти»



# Структура профилактики суицидального поведения

Первичная профилактика	Вторичная профилактика	Третичная профилактика
Цель-предупреждение развития суицидальных тенденций в обществе	Цель - предотвращение суицидальных действий, снятие острого кризиса	Цель - реабилитация людей, переживающих утрату близкого вследствие суицида
Субъект - учреждения социальной сферы, средства массовой информации	Субъект - учреждения системы здравоохранения	Субъект - учреждения системы здравоохранения и социального обслуживания
Объект - население региона, группы повышенного суицидального риска	Объект - суициденты, лица с повышенным уровнем тревоги или депрессии	Объект - члены семьи, ближайшее окружение суицидента

# Задачи первичной профилактики:

1. Профилактика алкоголизма, наркомании
2. Диагностика групп суицидального риска
3. Организация регулярного мониторинга уровня тревоги и депрессии среди населения
4. Коррекция семейных взаимоотношений и профилактика социального неблагополучия
5. Информирование населения о деятельности психологических служб
6. Развитие служб «Телефона доверия» и «Телефона здоровья»

# Антисуицидальные факторы личности:

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья,
- боязнь причинения себе физического ущерба;
- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов; наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности;
- наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- проявление интереса к жизни;
- привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними; уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
- негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

# Оказание первичной психологической помощи в беседе с подростком

Если вы слышите	Обязательно скажите	Не говорите
«Ненавижу учебу, класс...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»	«Кто же может понять молодежь в наши дни?»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится значит, ты недостаточно постарался!»

## Эффективные модели психолого-педагогического сопровождения профилактики суицидального поведения обучающихся

- Программа "Я сам" - программа самопомощи подростка (уровень личности).
- "Равный - равному" модификация программы современного молодежного краудсорсинга (уровень сверстников) ( I тип – «Взрослые – молодым», II тип- «Взрослые с молодыми», III – «Молодые с взрослыми»).

# Основные направления, формы и технологии работы по профилактике суицида в образовательных организациях

- Профилактические программы и лектории с участием медработников *по формированию навыков здорового образа жизни, ответственного и безопасного поведения по отношению к своему здоровью*: "Полезные привычки" (1 - 4 классы), "Полезные навыки" (5 - 9 классы), "Полезный выбор" (10 - 11 классы), "Все, что тебя касается", "15", "Ладья", "В здоровом теле - здоровый дух", "Твой организм - твое" богатство", "Все в твоих руках", "Режим дня для выпускников при сдаче ЕГЭ", "Профилактика асоциальных привычек".

## Основные направления, формы и технологии работы по профилактике суицида в образовательных организациях

- **Ежемесячное проведение тематических классных часов**, направленных на формирование у обучающихся с 1 по 11 **класс ценностного отношения к жизни**: "Учимся строить отношения", "Ты не один", "Настроение на "отлично", "Способность к прощению", "Испытание одиночеством", "Не навреди себе!" и др.
- **Ежеквартальное проведение с учащимися 8 - 11 классов круглых тематических столов**: "Мои жизненные ценности", "Социальные роли человека", "Причины детской и подростковой жестокости", "Спешите делать добро";
- **... диспутов**: "Где грань между реальностью и виртуальностью?", "Семья - это то, что с тобою всегда", "Конфликты: стратегии выхода";
- **... брифингов**: "Стрессы. Как ими управлять", "Как противостоять давлению среды"; панельных дискуссий: "Проектируем свое будущее", "Вечные ценности в жизни человека";
- **... ролевых и ситуационных игр**: "Все в твоих руках", "Конфликты в нашей жизни", "Город разных точек зрения".
- **Проведение психологических занятий с элементами тренинга**: "Как повысить свою самооценку", "Способы преодоления стресса", "Доверие в общении", "Суметь увидеть хорошее". "Я выбираю жизнь..."; конкурсов: рисунков "Краски счастливой жизни", "Пусть всегда буду Я!", "Я рисую счастливую жизнь", "Мой девиз по жизни";
- **сочинений, стенгазет, информационных сайтов, областные, муниципальные, городские и школьные акции, тематические выставки творческих работ обучающихся** "Я люблю тебя жизнь!", "Твой выбор".

## Основные формы работы с несовершеннолетними по профилактике суицидального риска:

- **обеспечение адаптации к школе**, выявление группы детей, испытывающих различные трудности в обучении, поведении и самочувствии;
- меры по **предупреждению конфликтных ситуаций** среди обучающихся;
- **мониторинг** (личностных и поведенческих проблем младших школьников, диагностика уровня готовности учащихся к переходу из одной ступени обучения в другую; адаптации учащихся к обучению в следующей ступени; личностных особенностей школьников в период возрастных кризисов; безопасности образовательной среды; состояния работы по обеспечению безопасности жизни детей и предотвращения преступлений в отношении несовершеннолетних; жестокого обращения с детьми);
- **развивающие занятия**;
- **индивидуальные и групповые коррекционные занятия, консультации**;
- **консультации ребенка и родителей**;
- **горячая линия**.

## Инновационные технологии профилактической деятельности:

- сенсорная комната в образовательных организациях для релаксации, нормализации самочувствия, снятия агрессивности, нервно-психического напряжения, повышения мотивации к школьному обучению, налаживания эмоционально-положительного состояния с помощью релаксационных упражнений, медиативных игр (Воронежская область);
- технология "куратор случая" (Красноярский край);
- создание специальных Школьных служб примирения (ШСП) с целью разрешения конфликтных ситуаций в общеобразовательных организациях и обучения школьников самостоятельному урегулированию конфликтов (Кировская область и др.).



**✓ Может спасти сказанное слово или даже взгляд, дающие почувствовать, что человек этот не один на белом свете, который стал для него черным.**



*Спасибо за внимание!*