

Бюджетное общеобразовательное учреждение Чувашской Республики
«Центр образования и комплексного сопровождения детей»
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

«ПРИНЯТО»

на заседании Педагогического совета
БОУ «Центр образования и комплексного
сопровождения детей» Минобразования
Чувашии
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор БОУ «Центр образования и
комплексного сопровождения детей»
Минобразования Чувашии

Приказ №

« 31 »

2020 г.



С.В.Ильина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ПОДРОСТКОВ**

Авторы-составители:
педагоги-психологи
высшей квалификационной категории
Степанова Светлана Геннадьевна
Ташкова Марина Николаевна

г. Чебоксары
2020

Пояснительная записка

Подростковый возраст является самым сложным в жизни каждого человека, т.к. именно в это время начинается формирование личности, ее ценностей и приоритетов. А также происходит половое созревание, которому свойственны изменения гормонального баланса. В этот период подросток поддается своим эмоциям, у него беспричинно меняется настроение, он становится более раздражительным и агрессивным, остро реагирует на банальные вещи. Подростки сталкиваются с жизненными проблемами, но зачастую в силу своей неопытности в разрешении сложных ситуаций они переживают и теряются. У ранимых и особо чувствительных детей в таких случаях могут возникнуть мысли о суициде. В современном мире все чаще из средств массовой информации становятся известны факты суицидов среди несовершеннолетних.

По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни.

В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутрличностные конфликты и т.д.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ПРОФИЛАКТИКУ СИУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

- Конституция Российской Федерации в редакции указов Президента РФ №841 от 25.07.2003г.
- Конвенция ООН о правах ребенка (ст. 6, 8, 16, 27, 28, 29, 30)
- ФЗ РФ № 124 «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» статья 14
- Федеральный закон об Образовании Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ
- ФЗ РФ № 120 от 24.06.1999г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»
- Письмо Министерства образования Российской Федерации «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков» от 26.01.2000 г. и от 29.05.2003 г.

- Письмо Департамента воспитания и социализации детей Министерства образования и науки РФ от 27.02.2012 г. № 06-356 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся»
- Федеральная целевая программа «Предупреждение и борьба с социально значимыми заболеваниями (2007 – 2012 годы)» (с дополнениями и изменениями), утверждённая Постановлением Правительства Российской Федерации от 10.05.2007 г. № 280
- План мероприятий Министерства образования и науки РФ по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011 - 2015 годы, утв. приказом Минобрнауки России от 26.10.2011 г. № 2537
- Уголовный кодекс РФ (ст. 117 «Истязание», ст. 110 «Доведение до самоубийства», ст. 131-134 «О преступлениях сексуального характера»)
- Административный кодекс РФ (ст. 164 "О правах и обязанностях родителей")

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению аутодеструктивного поведения подростков.

Целью данной программы является профилактика аутодеструктивного поведения среди несовершеннолетних, а также информационно-профилактическая работа с родителями (законными представителями) и педагогами.

Основные направления деятельности:

- Организация работы по профилактике аутодеструктивного поведения с обучающимися.
- Организация работы по профилактике аутодеструктивного поведения с педагогами.
- Организация работы по профилактике аутодеструктивного поведения с родителями.

Ожидаемый результат.

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с аутодеструктивным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит повысить уровень компетенции педагогов и родителей (законных представителей) по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних, и организовать работу по оптимизации детско-родительских взаимоотношений.

Организация работы с обучающимися 9-11-х классов.

Занятия с элементами тренинга по профилактике аутодеструктивного поведения обучающихся.

Целевая группа: обучающиеся 9-11-х классов

Упражнение «Меня зовут»

Цель: создание доброжелательной атмосферы и знакомство участников группы.

Каждый участник называет свое имя и то, что ему нравится (можно уточнить: называть любимый фильм/книгу/напиток/хобби и т.п.) по кругу.

Упражнение «Мне нравится в себе...».

Цель: помощь каждому из участников группы «перебрать» свои достоинства и найти среди них те, которые могут стать точкой опоры в себе, шаги по принятию себя.

В центре круга стоит стул, который на время становится как бы волшебным. Участник игры, который встал на стул, имеет право называть только свои достоинства, только те качества, которые ему нравятся в себе. Волшебный стул высвечивает только достоинства человека, его положительные качества; называть недостатки категорически запрещается.

Группа становится своеобразным «живым зеркалом», в котором человек имеет возможность увидеть свое позитивное отражение. Произнося доброе слово о себе (по сути, от-

крывая свои ресурсы), он смотрит на принимающие, а значит подтверждающие истинность его слов лица участников. Это укрепляет его веру в себя, в то, что эти достоинства ему на самом деле присущи.

Для группы такое упражнение тоже чрезвычайно полезно: оно становится хорошей школой развития интереса к другому человеку, развивает умение с доверием отнестись к его открытости и поддержать. В результате выполнения подобных упражнений в группе возникает атмосфера доверия, столь важная для динамики группового процесса.

Упражнение «КАПЛЯ»

Цель: показать учащимся, что многие незначительные конфликты, проблемы или неприятные ситуации можно не доводить до крайности, и что любая проблема решаема.

Ход упражнения.

Учитель каждому учащемуся кисточкой капает на чистый лист бумаги по одной капле гуаши или туши.

Условие: каждый может делать с этой каплей все, что захочет: может подуть на нее, чтобы получилось какое-то изображение, может из нее что-то нарисовать или оставить в прежнем состоянии.

Анализ: если из маленькой капли получилась огромная клякса, можно сделать вывод: Не делать из мухи слона!

Упражнение "Волшебное зеркало"

Цель: актуализация жизненных целей

Содержание: Ведущий предлагает участникам представить, что они на минутку могут заглянуть в своё будущее с помощью «волшебного зеркала», в котором они смогут себя увидеть в какой-либо социальной роли. «Зеркало» передают по кругу, и каждый говорит вслух, что он там «увидел».

По окончании ребята делятся впечатлениями, насколько трудно было представить себя взрослыми в какой-либо соц. роли.

Упражнение "Мои цели"

Цель: развитие умения ставить цели и анализировать условия необходимые для их достижения.

Содержание: учащимся предлагается в течение 2-х минут написать на листочках цели, которые необходимы для достижения той социальной роли, которую они увидели в «волшебном зеркале» (в предыдущем упражнении). Есть важное условие: цель должна быть сформулирована в позитивных терминах, конкретна и выполнение её зависело в большей степени от вас.

После выполнения задания учащимся предлагается выбрать 3 наиболее главные цели и написать возможные способы их достижения.

По окончании психолог спрашивает ребят, сложно ли было выполнять упражнение, анализируют наиболее общие способы достижения поставленных целей.

Упражнение «Рыба для размышления»

Предлагаю каждому из вас «поймать рыбу» - вытянуть карточку и закончить записанное на ней предложение.

Каждый участник группы «ловит рыбу», доставая из корзинки карточку с неоконченным предложением. После этого он зачитывает предложение, завершая его своими собственными словами.

Предложения на карточках:

Самый большой страх - это...

Я не доверяю людям, которые...

Я сержусь, когда...

Я не люблю, когда...

Мне грустно, когда...

Когда я спорю...

Когда на меня повышают голос, я...

Самое грустное для меня...

Человек считается неудачником, если...

Мне скучно, когда...

Я чувствую неуверенность, когда...

Обсуждение. Какое чувство вы испытали, заканчивая предложения? Действительно, каждый из нас переживал чувства страха, неуверенности, неуспеха. Наверное, случалось, что вы были обижены, у вас было плохое настроение или на душе грустно, или вы просто скучали. В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту. С древних времен люди создавали для себя талисманы и обереги. Сегодня мы с вами постараемся создать такую поддержку для себя.

Упражнение «Говорим друг другу комплементы»

Отдельно - так, чтобы всем хорошо было видно, поставить два стула друг напротив друга. Предложить одному из участников занять один из стульев, все остальные члены группы по очереди садятся на свободный стул и называют ему только положительные качества. Каждый член группы должен занять место слушателя.

Что вы чувствовали и думали в процессе выполнения задания.

Упражнение «Похвала».

Цели: формирование адекватной самооценки.

Инструкция: «Нужно встать на стул и похвалить себя. Рассказать о своих сильных сторонах и увлечениях».

Рефлексия.

Легко или трудно хвалить себя?

Что вы при этом чувствуете?

Притча о бабочке

Один человек нашёл кокон с бабочкой.

И однажды, когда в этом коконе появилась небольшое отверстие, человек стал наблюдать за тем, как бабочка с трудом пытается высвободить своё тело через это небольшое отверстие.

Вдруг ему показалось, что бабочка остановилась, и что дальше движения уже не будет.

И человек решил помочь бабочке. Он взял ножницы и разрезал кокон.

Бабочка оказалась на свободе.

Но дальше происходило странное...

У бабочки было припухшее тело и сморщенные крылья.

Человек продолжал наблюдать за бабочкой, ожидая, что крылья раскроются и смогут поддерживать её тело, которое со временем обретёт правильную форму.

Но этого не произошло. Бабочка провела остаток своей жизни, ползая с распухшим телом и деформированными крыльями. Она так и не смогла взлететь.

Человек в своем поспешном стремлении помочь не понял, что преодоление препятствия в виде кокона, и усилия, которые прикладывала бабочка, проталкиваясь через отверстие в коконе, было необходимо ей для того, чтобы укрепить крылья и тело, чтобы она была готова к полёту.

Иной раз преодоление трудностей - это именно то, что нам необходимо.

Если бы нам позволено было жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены.

Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас.

Мы никогда не смогли бы летать...

Я просил сил...

А Боги дали мне трудности, чтобы сделать меня сильным

Я просил мудрости

А Боги дали мне проблемы для их разрешения

Я просил богатства...

*А Боги дали мне мозг и мускулы, чтобы я мог работать
Я просил возможности летать...
А Боги дали мне препятствия, чтобы я их преодолевал
Я просил любви...
А Боги дали мне людей, которым я мог помогать в их проблемах
Я просил благ...
А Боги дали мне возможности
Я ничего не получил из того, о чем просил.
Но я получил все, что было мне нужно!*

Рефлексия

Организация профилактической работы с педагогами

«Профилактика рисков аутодеструктивного поведения подростков»

Целевая группа: учителя и классные руководители общеобразовательных организаций, педагоги-психологи, социальные педагоги, заместители руководителей по воспитательной работе общеобразовательных организаций.

Цель: повышение компетентности педагогов в вопросах оказания психолого-педагогической поддержки подросткам – обучающимся 9-11-х классов с учетом возрастания эмоциональной и психологической нагрузки в связи с окончанием учебного года в преддверии итоговой аттестации.

Задачи:

1. Повысить компетентность педагогов в вопросах оказания помощи и поддержки в стрессогенных для старшеклассника ситуациях, в частности в связи с окончанием учебного года.
2. Расширить профессиональные возможности в оказании помощи и поддержки в ситуациях риска аутодеструктивного поведения подростков.
3. Подготовить педагогов к проведению родительских собраний по проблеме профилактики последствий стрессогенных ситуаций для подростков – обучающихся выпускных классов с учетом возрастания эмоциональной и психологической нагрузки в связи в преддверии итоговой аттестации.

Подростковый возраст — трудный и напряженный этап развития личности, как для самого подростка, так и для его родителей, педагогов. Эту напряженность создают физиологические и психологические изменения, которые происходят у подростка очень интенсивно. Еще раз обратимся к выделению наиболее значимых психологических особенностей подросткового возраста.

Особенности подросткового возраста, повышающие уязвимость к рискам и угрозам жизни.

Ведущей потребностью в этом возрасте является потребность в самоутверждении. Подросток ищет различные сферы и варианты для самоутверждения, стремиться к нему. Ему важно чувствовать себя значимым. В связи с этим, они склонны к рисковому поведению.

Для подросткового возраста характерна реакция группирования. Для каждого подростка важно входить в какую-либо значимую группу, быть принятым в нее, считаться своим. Большое значение подростки придают своему статусу в группе, среди сверстников. У них

высока потребность в престиже, они стремятся следовать «моде» как во внешнем облике, так и в занятиях, увлечениях.

У подростка формируется собственная система ценностей, происходит их структурирование. Чтобы сформировать собственную систему ценностей подростку надо от чего-то оттолкнуться, и этим чем-то зачастую оказываются требования и ценности, транслируемые или навязываемые взрослыми. Формирование ценностей у подростков осуществляется за счет проверки на жизнеспособность и протеста против того, что им представляет мир взрослых. Подросток ищет другие, отличные от транслируемых взрослыми ценностные ориентиры. Для подростков характерен интерес к проблеме смысла жизни, они осмысливают собственную роль и место в этой жизни.

Подростковый возраст является уязвимым с точки зрения переживания трудных ситуаций: мир в восприятии подростка предстает «черно-белым» — он категоричен, не видит «полутонов», проблемы и трудности гипертрофируются, кажутся неразрешимыми; из-за гормональной бури снижена сопротивляемость стрессу.

Можно выделить особенности личности, которые не позволяют подростку адекватно реагировать на жизненные проблемы и тем самым предрасполагают к суицидальному поведению:

- неумение найти способы удовлетворения своих потребностей и желаний;
- отказ от поиска выхода из сложных ситуаций, низкая сопротивляемость стрессу;
- отсутствие жизненного опыта, отсутствие навыков конструктивного решения проблемы;
- общее отрицательное отношение к авторитетам, миру взрослых (недоверие к тем, кто стремится им помочь (близким, врачам, психологам);
- бескомпромиссность;
- не полная (или слабо) сформированность жизненных целей, ценностей, установок. При их отсутствии и недостатке жизненного опыта трудная ситуация может субъективно восприниматься подростком как безвыходная, идея уйти из жизни может стать доминирующей.

В качестве рисков и угроз жизни подростков в зоне повышенного внимания педагогов и родителей сегодня должны оказаться:

- жизненные обстоятельства или ситуации, воспринимаемые подростком как невыносимо трудные, непреодолимые;
- бесконтрольное пользование подростком интернет-ресурсами, через которые на него может оказываться деструктивное воздействие;
- стрессогенные для старшеклассника ситуации, связанные с учебой, в частности в преддверии итоговой аттестации.

Вышеперечисленные обстоятельства могут отягощаться аддиктивным поведением, игровой или интернет-зависимостями, депрессивными состояниями стрессогенными факторами, связанными с учебой у старшеклассников, в том числе в период итоговой аттестации.

Стрессогенные ситуации в период итоговой аттестации

Определенной степенью риска для жизни обладают ситуации, являющиеся традиционным компонентом школьного обучения, например, экзамены, провоцирующие не только высокую тревожность и негативные переживания старшеклассника, но и нередко стресс и

депрессию. В частности, высокой степенью стрессогенности обладает ЕГЭ, который существенно отличается от привычных для нас форм проверки знаний как по технологии проведения, так и по уровню требований, которые предъявляются к психике старшеклассника. Довольно часто ЕГЭ становится сложным, а порою драматичным испытанием для старшеклассников, воспринимается ими как невыносимо трудная, непреодолимая жизненная ситуация. В данной ситуации от взрослых (педагогов и родителей) требуется особо чутко реагировать на чувства и переживания старшеклассника, быть ориентированным на оказание психологической поддержки в столь сложный для подростка период.

Значимо будет провести анкетирование выпускников, которое позволяет понять не только их субъективную оценку своей подготовленности, но и уровень их переживаний.

Экзаменационный период, несомненно, является стрессогенным. Стресс может возникнуть как в конкретный период деятельности (сдача экзаменов), так и может быть сдвинут в сторону предвосхищения данной ситуации (состояние ожидания, предэкзаменационная ситуация). Стресс может проявляться в повышенной тревожности, ощущении внутренней напряженности, душевном дискомфорте, ощущении безысходности, неуверенности в себе. Иногда ситуация подготовки к ЕГЭ начинает восприниматься выпускником как непреодолимая и даже может спровоцировать суицидальные переживания.

В предэкзаменационной ситуации особое значение приобретает психологическая подготовка выпускника к ЕГЭ, которая заключается в создании оптимального функционального состояния, позволяющего старшекласснику наилучшим образом продемонстрировать свои знания преподавателю, а также свести к минимуму вред здоровью, наносимый напряженной учебной работой. Педагог в данный период времени должен выступать для выпускника не только как учитель-предметник, дающий определенный объем необходимых знаний старшекласснику, но и как человек, оказывающий психологическую поддержку на протяжении всего периода подготовки к ЕГЭ. Ваши жизненные советы будут с благодарностью восприняты выпускником: поговорите с ребятами о необходимости соблюдать режим дня, не переутомляться, не употреблять успокоительные средства и т.п.

Проведем «мозговой штурм» для поиска идей и предложений, как помочь выпускнику подготовиться к ЕГЭ. Для этого разделимся на 2 группы.

1 группа — учителя, которые будут поддерживать своих учеников 2 месяца, оставшихся до ЕГЭ;

2 группа — учителя, поддерживающие выпускников за 2 суток до ЕГЭ.

В течение пяти минут вам нужно сформулировать как можно больше предложений и идей о том, каким образом учителя-предметники могут психологически поддерживать выпускников в период подготовки к экзаменам. (После «мозгового штурма», представитель от каждой группы озвучивает список идей, который у них получился)

Итак, мы получили различные предложения по оказанию психолого-педагогической поддержки выпускнику в период подготовки к ЕГЭ, на основе которых можно выработать конкретные рекомендации для учителей:

➤ Прежде всего, создайте позитивную мотивацию, способствуя формированию у выпускника взгляда на ЕГЭ как на ступеньку в будущее.

➤ Пытайтесь сформировать у старшеклассника желание победы. Главное, чтобы сдача экзамена была захватывающей целью, для которой не жаль любых усилий. «Человек может вынести любое «как?», если он знает «зачем?» (В. Франкл).

➤ Не забывайте аксиому, что шансы на позитивный исход повышаются, если 7 хвалишь человека.

➤ Не нагнетайте страх и тревожные переживания, не гиперболизировать проблему — как будто это «вопрос жизни и смерти»: «Если Вы не сдадите ЕГЭ, то...». ➤ Стараться найти баланс между адекватными способами формирования ответственности ученика в период подготовки к ЕГЭ и сохранением душевного самообладания. ➤ В случае неудачи на ЕГЭ, постараться донести выпускнику, что отметка не есть его характеристика. Есть жизнь во всем ее богатстве, и по сравнению с ней отметка — ничто. Правильная реакция на неудачу — это поддержка, а не обвинение.

Воспринимая свою жизненную ситуацию как непреодолимую, подростки порой способны на крайние поступки, вплоть до самых страшных — попыток совершения самоубийства! Взрослые, к сожалению, могут не знать (не замечать) происходящего с подростком, или считать эти причины несерьезными. А для него обстоятельства кажутся непереносимыми. Не получая понимания и поддержки взрослого, подросток в этих обстоятельствах чувствует себя непонятым, одиноким, покинутым. Он живет с ощущением — «нет выхода», «нет пути назад»! Именно в этом противоречии главная трудность — вовремя распознать риски для жизни.

Среди ситуаций, которые могут выступить мотивами суицидального поведения, выделяются:

1. Переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство любви или ревность.
3. Переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения), или последствий неудачных действий (например, страх unsuccessfully сдать экзамены).
7. Любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека.
10. Сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование «моде».
11. Нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе, пессимистическая оценка собственной личности.

КАК РАСПОЗНАТЬ УГРОЗЫ?

Исследователи подросткового суицида выделяют его существенные особенности:

1. Нередки случаи, когда самоубийство детей и подростков вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других.
2. Часто ведет к суициду эмоциональная нестабильность подростка, которая присуща почти четверти здоровых подростков (а также неумение ослабить эмоциональное напряжение). Специалисты говорят о том, что подростки зачастую не разделяют того, что они хо-

тят, от того, что хотят от них другие, не могут отделить переживания от мыслей и действий.

3. Детям и подросткам присуща недостаточно адекватная оценка последствий своих действий. Для подростков смерть становится очевидным явлением. Однако они фактически отрицают ее для себя, экспериментируя с опасными веществами или будучи вовлеченными в другую привлекательную, но рискованную активность. Подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность этой возможности. Дети, а нередко и многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода.

4. Кроме того, именно у подростков суицидальное поведение может быть подражательным, так как они копируют образцы поведения, которые видят вокруг себя, (телевидение, Интернет, подростковые субкультуры). Подросткам свойственна повышенная внушаемость, в силу которой возможны групповые суицидальные попытки. Сильные переживания вызывают у детей и подростков самоубийство брата или сестры (родители настолько поглощены горем, что не замечают других своих детей, которые тоже страдают и в целях привлечения внимания родителей могут повторить суицидальный поступок близких).

5. Еще одной особенностью суицидального поведения подростков является наличие взаимосвязи попыток самоубийств с отклоняющимся поведением: побегами из дома, прогулками школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, проблемами в сексуальных отношениях и т.д.

Психологический смысл подросткового суицида, чаще всего, — это «крик о помощи», или протест, месть, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо, инфантильно. Но если это «крик о помощи», разве мы не в силах его услышать заранее?

Группу риска составляют подростки:

- находящиеся в сложной семейной ситуации (высокая занятость родителей, при которой общение с ребенком ограничено; болезненный развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);
- испытывающие серьезные проблемы в учебе;
- перфекционисты, старающиеся все выполнить только на «отлично» и остро переживающие любые неудачи;
- не имеющие реальных друзей (при этом виртуальных — в Интернете — может быть сколько угодно много);
- не имеющие устойчивых интересов, хобби;
- находящиеся в депрессивном состоянии или склонные к депрессиям;
- перенесшие тяжелую утрату;
- остро переживающие несчастную любовь (разрыв значимых любовных отношений);
- имеющие семейную историю суицида (или ставшие свидетелями суицида, либо сами пытавшиеся покончить с собой);
- употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;
- имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;

➤ совершившие серьезный проступок, уголовно наказуемый поступок (характеризующиеся криминальным поведением) или ставшие жертвой уголовного преступления (в т.ч.насилия);

➤ попавшие под влияние деструктивных групп (включая группы в соцсетях), религиозных сект или молодежных течений.

Подростки, находящиеся в тяжелой жизненной ситуации и переживающие целый комплекс негативных эмоций, начинают задумываться о самоубийстве. Они испытывают замешательство. Несмотря на то, что их переполняет чувство безнадежности, безысходности, они могут неосознанно «сигнализировать» окружающим о своих намерениях. Подоплека всех их действий такова, чтобы найти кого-нибудь, кто принесет им чувство облегчения и безопасности. Педагогам необходимо быть внимательными к этим «знакам», чтобы не упустить возможность предотвратить формирующееся суицидальное поведение.

Знаки надвигающихся угроз жизни:

➤ Высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», «Мне нельзя помочь», «Скоро все закончится», в т.ч. шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни.

➤ Фиксация на теме смерти в рисунках, стихах, литературе, живописи, музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в Интернете)

➤ Активная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ, подъем на крышу дома, на перила моста).

➤ Сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное); косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, употребление в переписке, разговорах просуицидальных высказываний, символов.

➤ Раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство одиночества («меня никто не понимает, и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния).

➤ Негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего.

➤ Постоянно пониженное настроение, тоскливость. Ребенок считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен. Ребенок подавлен, безразличен, иногда ощущает вину перед окружающими.

➤ Необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых). Возможно употребление алкоголя, психоактивных веществ.

➤ Стремление к рискованным действиям, отрицание проблем.

➤ Снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий.

➤ Символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким, просит прощения за

все у близких, в прошедшем времени говорит о том, что очень их любил); дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость.

➤ Попытки уединения: сбегает в укромные, нелюдные места.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ УГРОЗЫ?

Значимые меры (условия) профилактики рисков и угроз жизни:

✓ Благоприятная эмоционально-психологическая атмосфера в окружении ребенка (в семье, школе, классе).

✓ Насыщенность жизни яркими событиями, дающими подростку возможность достичь успеха, проявить себя и почувствовать свою значимость (социальные проекты, творческие акции и т.д.)

✓ Возможность доверительного общения подростка с родителями, педагогами, искренний интерес со стороны взрослых к событиям жизни, к чувствам и переживаниям подростка.

✓ Помощь и поддержка в решении проблем и преодолении трудностей.

✓ Устойчивые социальные связи, значимые для подростка и, прежде всего, — семейные.

Рекомендации по проведению родительских собраний и бесед с родителями, направленных на профилактику

➤ Перед проведением собрания или беседы педагогам необходимо внимательно ознакомиться с материалами, представляемыми родителям на собрании (сценарием, дополнительными материалами, презентацией), прояснить все вопросы, в случае необходимости обратиться за консультацией к представителю администрации, психологу или другому специалисту.

➤ К собранию необходимо подготовить информацию (адреса и телефоны) региональных организаций, в которые родители могут обратиться в трудной ситуации, в ситуации угрозы жизни подростка: региональных служб и центров оказания помощи семье и детям, региональных телефонов доверия, ППМС-центров, службах психологической, психиатрической помощи, подразделениях и службах департаментов социальной защиты, подразделениях по делам несовершеннолетних и т.п.

➤ Для участия в собрании могут быть привлечены специалисты, психологи, медицинские работники.

➤ Собрания лучше проводить в классе или по возрастным параллелям. Беседы с родителями по конкретным ситуациям должны носить только индивидуальный характер.

➤ При проведении родительских собраний и бесед с родителями важно учитывать эмоциональную значимость темы. Не должны обсуждаться конкретные случаи, имеющие место в классах или в знакомом окружении.

➤ Ни в коем случае нельзя запугивать родителей и самих подростков угрозами суицида и склонением к суицидальному поведению.

➤ Родителям должна быть грамотно представлена достоверная, научно обоснованная информация о причинах и мотивах суицидов, факторах их провоцирующих, мерах профилактики и способах помощи в ситуации реальной угрозы.

➤ Акцент в рекомендациях родителям по предупреждению интернет-рисков и угроз жизни для их детей должен быть поставлен на установление доверительных отношений с ребенком, на оказание подросткам помощи в преодолении трудных ситуаций, воспитание у подростка ценности жизни на базе традиционных семейных ценностей.

➤ Важно представить родителям информацию о службах, которые в регионе могут оказать грамотную помощь и поддержку семье при столкновении с угрозой суицида.

Администрации школы необходимо добавить информацию о региональных службах и центрах оказания помощи семье и детям (адреса и телефоны): о региональных телефонах доверия, ППМС-центрах, службах психологической, психиатрической помощи и т.п. Далее вносятся предложения по составлению графика проведения родительских собраний.

Функции педагога (классного руководителя) в профилактике аутодеструктивного поведения:

1. Создание благоприятного климата в классе (укрепление самоуважения и положительной самооценки обучающихся, поощрение выражения чувств и эмоций, предотвращение буллинга).
2. Содействие развитию у подростков устойчивости к трудным жизненным ситуациям. Это может осуществляться за счет обсуждения реальных трудных ситуаций, происходящих с подростками, ситуаций, описанных в литературе и т.п. Акцент ставится на способы поведения в трудных ситуациях, вариантах разрешения проблемы. Могут быть проведены специальные тренинговые внеурочные занятия, направленные на развитие навыков преодоления трудных ситуаций.
3. Информирование подростков о способах получения помощи в трудных ситуациях, о специалистах, которые могут такую помощь оказать.
4. Первичное выявление детей с признаками неблагополучия в эмоциональной, поведенческой, социальной сферах.
5. Поддержание тесного контакта с родителями школьников, организация встреч и бесед при появлении в поведении подростка тревожных сигналов или неблагополучия. Конкретные рекомендации, которые могут использоваться для бесед с родителями по профилактике рисков аутодеструктивного поведения подростков представлены в сценарии родительского собрания и в дополнительных материалах к нему.
6. Рекомендация об обращении в случае необходимости (в составе семьи) к профильным специалистам (педагог-психолог, психологи ППМС-центра, врач-психиатр ит.п.);

Что делать в ситуации угрозы жизни?

Если педагог получил информацию о реальной угрозе жизни подростка, то он должен незамедлительно проверить данную информацию (встретиться с подростком, поговорить с ним, прояснить намерения) и включиться в оказание такому подростку поддержки в преодолении кризисных переживаний. Педагог должен уведомить администрацию образовательной организации. Администрация должна связаться с подразделением Комиссии по делам несовершеннолетних. Совместно разрабатываются варианты помощи подростку.

Основная задача педагога при разговоре с ребенком, находящимся в кризисном состоянии, — первичное прояснение ситуации и мотивирование на обращение к специалисту (школьному педагогу-психологу, иным специалистам).

В задачи педагога не входит оказание психологической помощи; однако при возникновении ситуации суицидального риска (в т.ч. при суицидальной попытке) педагог может оказаться единственным наиболее близким обучающемуся взрослым человеком и должен будет предпринять действия по снижению суицидального риска.

Способом снижения суицидального риска является разговор по душам

Основные принципы построения беседы с ребенком, находящимся в кризисном (тяжелом эмоциональном) состоянии, структура разговора и примеры фраз для поддержки ребенка в кризисной ситуации представлены в дополнительных материалах к педагогическому совету и должны быть внимательно изучены каждым педагогом.

Главное, чтобы разговор по душам не превратился в нравоучения. Кроме того, ребенок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет отвергнут или наказан. Необходимо показывать подростку, что Вы хотите поговорить о его чувствах и что Вы не осуждаете его за эти чувства.

Повышенная стрессогенность некоторых ситуаций школьной жизни, к сожалению, реальность сегодняшнего дня. Чтобы уменьшить последствия стрессогенности от взрослых требуется повышение чувствительности к проблемам подростков, усиление внимания к их чувствам, переживаниям. В условиях цифровых технологий и гаджетов детям часто не хватает простого человеческого общения, которое можем и должны дать им мы, взрослые. В целом, важен комплексный подход к решению проблем, связанных с резкими перепадами настроения, различными зависимостями (включая компьютерную), девиантным поведением (в том числе, его клинических аспектов), стрессогенными для старшеклассника ситуациями, в частности в период подготовки к ЕГЭ. Поэтому так важно быть чуткими к изменениям, которые происходят с ребенком.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ПЕДАГОГАМИ СОСТОЯНИЯ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ РИСКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Депрессивные состояния — это тревожный сигнал эмоционального неблагополучия подростка. Возникновение депрессивного состояния в наибольшей степени связано с характером детско-родительских отношений и с тем, как они воспринимаются подростком. У детей и подростков состояние депрессии проявляется чаще в форме не унылого настроения, а раздражительности. Такие подростки часто капризны, считают себя некрасивыми, глупыми, бесполезными, часто испытывают чувство вины, жалуются на трудности с концентрацией внимания, «потерю энергии», пессимистично настроены практически ко всему.

Подростки, испытывающие депрессивные состояния, теряют способность получать удовольствие от того, что раньше его доставляло, общий фон их настроения всегда понижен, учащаются соматические жалобы (на боли в животе, в голове и т.д.), возможны проявления агрессии (ранее несвойственной ребенку), негативистского, асоциального поведения. Часто отмечается потеря аппетита, отказ от еды или чрезмерное ее употребление, изменение веса тела, усталость, проблемы со сном (либо бессонница, либо постоянная сонливость), потеря интереса к своей внешности. Депрессия также может маскироваться такими симптомами, как нарушение поведения, гиперактивность, энурез, неуспеваемость в школе. Подросток может стать замкнутым, угрюмым или казаться чересчур эмоциональным, чувствительным, особенно в общении со сверстниками. Безусловно, все эти симптомы необходимо рассматривать в комплексе, во взаимодействии друг с другом. Для детей среднего и старшего школьного возраста характерен вариант депрессии, замаскированной так называемым девиантным поведением, которое выражается в грубости, конфликтности с домашними, прогулами школы, иногда побегами из дома, в противоправных поступках, в употреблении алкоголя, наркотиков и т.д.

Повышение вероятности возникновения депрессии у подростков связано с такими факторами как: негативный образ своего тела, неуверенность, негативное восприятие будущего, развод или разлад между родителями, тяжелые заболевания (в т.ч. психические) членов

семьи, отвержение сверстниками («непопулярность» в значимой для подростка группе), стойкая низкая успеваемость в школе. Кроме того, особое внимание следует уделять периодам в жизни ребенка, связанным с так называемой сменой ролей (переход в новую школу, окончание школы, переезд на новое место жительства, период полового созревания, появление сексуального партнера). Такие периоды в жизни подростка часто могут быть связаны с растущей ответственностью, давлением окружающих, обстоятельств; понижением самооценки; неспособностью оправдать ожидания свои и семьи; острым желанием «отделиться» от семьи и неспособностью это сделать безболезненно. Неспособность подростка вжиться в новую для него роль может привести подростка к депрессии.

В свою очередь депрессия может усугублять проблему, вести к появлению у подростка чувства безнадежности, ощущения невозможности принятия новой роли.

Педагогу, не имеющему психологическое образование сложно распознать развитие депрессивного состояния у ребенка. Однако есть ряд типичных симптомов, которые могут в этом помочь.

Типичные симптомы депрессии:

- часто грустное настроение, периодический плач, чувство одиночества, бесполезности;
- вялость, хроническая усталость, безнадежность и беспомощность;
- снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась;
- поглощенность темой смерти;
- постоянная скука;
- социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях;
- пропуск школы или плохая успеваемость;
- деструктивное (разрушительное, отклоняющееся) поведение;
- чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения, низкая самооценка и чувство вины;
- повышенная чувствительность к неудачам или неадекватная реакция на похвалы и награды;
- повышенная раздражительность, гневливость (зачастую из-за мелочей), враждебность или выраженная тревога;
- жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль;
- сложности концентрации внимания;
- значительные изменения сна и аппетита (бессонница или сонливость, потеря аппетита или неконтролируемое обжорство).

Если Вы заметили у ребенка развитие депрессивного состояния, необходимо сообщить об этом родителям, и порекомендовать им обратиться к детскому или подростковому психиатру.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ БЕСЕДЫ С РЕБЕНКОМ, НАХОДЯЩИМСЯ В КРИЗИСНОМ (ТЯЖЕЛОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ) СОСТОЯНИИ

1. Постарайтесь нормализовать собственное эмоциональное состояние: исключить у себя панику и другие осложняющие реакции.
2. Уделите все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, расположившись удобно, без напряжения напротив него (не через стол).

3. Ведите беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет. В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не посматривать на часы, не выполнять какие-либо «попутных» дел.
4. Учитывайте, что нотации, уговаривания, менторский тон речи не эффективны и вредны (это лишь убедит подростка, что взрослый, который с ним разговаривает, его не понимает).
5. Не приглашайте на беседу подростка через третьих лиц (лучше сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, чтобы был повод для встречи). При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался).
6. Необходимо выслушать и постараться услышать то, о чем говорит ребенок. Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить. Когда подсознательно беспокоящие мысли осознаются, проговариваются, беды кажутся не такими фатальными и более разрешимыми. Внимательно отнеситесь ко всему, сказанному ребенком, обращайтесь внимание даже на самые незначительные, на первый взгляд, обиды и жалобы. Подросток может явно не показывать свои чувства, но вместе с тем испытывать сильнейшие переживания.
7. Обсуждайте — открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Большинство подростков чувствуют неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о мыслях, связанных с нежеланием жить), но если ребенок говорит о самоубийстве, то беседа об этом не может усугубить его состояние, напротив, игнорирование этой темы увеличивает тревожность, недоверие. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, постарайтесь не выражать потрясения от того, что услышали. Будьте внимательны даже к шутливым разговорам на тему нежелания жить. Любую угрозу следует воспринимать всерьез.
8. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду. Расскажите о своих (возможно схожих) переживаниях и о том, как и при каких обстоятельствах Вы смогли справиться с ними. Аккуратно упоминайте о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией. Саморазрушение происходит, если подростки теряют надежду, оптимизм, а их близкое окружение не помогает обрести им уверенность в себе. Укрепляйте силы ребенка, внушайте, что с любой кризисной ситуацией можно справиться, но не обесценивайте переживаний ребенка.
9. Ищите конструктивные выходы из ситуации. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову. Необходимо, чтобы ребенок точно понял, в чем его проблема и как можно точнее определил, что ее усугубляет. Если проблема кажется пока неразрешимой, подумайте, как можно ослабить переживания, негативные чувства по отношению к ней. Проясните, что остается, тем не менее значимым, ценным для ребенка. Кто те люди, которые для него небезразличны? Какие цели, значимые для ребенка, достижимы? И теперь, когда ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо новых решений? Не появилась ли надежда?
10. В конце разговора заверьте ребенка в том, что без его согласия Вы не расскажете никому о состоявшемся разговоре. Заверьте ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не

будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.

11. После откровенного серьезного разговора ребенок может почувствовать облегчение, но через какое-то время может опять вернуться к негативным мыслям. Поэтому важно не оставлять подростка в одиночестве даже после успешного разговора. Проявляйте настойчивость — человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Убедите ребенка в том, что он сделал верный шаг, приняв Вашу помощь.

12. Далее следует рассмотреть и другие возможные источники помощи: психолог, психотерапевт, врач. Также ребенок может обратиться за анонимной помощью по телефону доверия 88002000122.

Структура разговора и примеры фраз для первичного прояснения намерений и оказания эмоциональной поддержки в кризисной ситуации

1. Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;

2. Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что не хотелось жить/хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»

3. Активное слушание. Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я понял(а), что...?»

4. Расширение перспектив: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»

5. Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

КУДА НАДО ОБРАЩАТЬСЯ В СУИЦИДООПАСНОЙ СИТУАЦИИ

➤ Всероссийский Детский телефон доверия: 8-800-2000-122 (бесплатно, круглосуточно)
Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.

➤ ППМС-центры

Памятка по организации мероприятий по профилактике суицидального поведения обучающихся (для администрации образовательных организаций)

Применительно к системе образования **первичная профилактика** или превенция направлена на крепление психического здоровья в целом и поводится со всеми субъектами образовательной среды (дети, родители, педагоги). Объектом первичной профилактики являются люди, не имеющие суицидальных мыслей и намерений. Цель при первичной профилактики - минимизировать возможного риска возникновения суицидальных намерений в будущем у психологически благополучных субъектов.

Одним из основных направлений первичной профилактики можно считать снижение уровня социально-психологической дезадаптации обучающихся.

Налаживание системы профилактики суицидального поведения у подростков в образовательной организации также предполагает формирование компетенций педагогических работников по распознаванию признаков суицидального поведения обучающихся.

Вторичная профилактика или интервенция – это поддержка лиц, находящихся в кризисной ситуации. Основная цель вторичной профилактики - помочь человеку с выявленными суицидальными намерениями найти выход из сложившейся ситуации и стаби-

лизировать его психологическое состояние. Главная роль при интервенции отводится специалистам узкого профиля, имеющим соответствующую квалификацию (психологам, психиатрам, социальным педагогам).

Третичная профилактика или поственция- это помощь, которая оказывается людям, уцелевшим после самоубийства, и их окружению, где также направлена на социально-психологическое сопровождение близких суицидента и предотвращение подражательных суицидов.

ЛИТЕРАТУРА И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

Список рекомендуемой литературы

1. Андреева А.Д. Как помочь ребенку пережить горе // Вопросы психологии. 1991. № 2.
2. Артамонова Е.Г. Психологический портрет цифрового поколения России в системе образовательных отношений // Электронный журнал «Профилактика зависимостей». 2017. № 1. URL:<http://профилактика-зависимостей.рф>
3. Банников Г.С., Вихрстюк О.В., Миллер Л.В., Матафонова Т.Ю. Выявление и предупреждение суицидального поведения среди несовершеннолетних. Памятка психологам образовательных учреждений // Основы безопасности жизнедеятельности. Информационно-методическое издание для преподавателей. 2012.
4. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства подростков. Руководство для подростков. — М.: Академический проект, 2001.
5. Вроно Е.М. Поймите своего ребенка. — М.: Дрофа, 2002.
6. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: ЧеРо, Сфера, 2003.
7. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. СПб., 2008.
8. Единый урок безопасности // Дети в информационном обществе. 2017. Специальный выпуск. <http://detionline.com/journal/numbers/26>
9. Ефимова О.И. Инновационные методы предупреждения самоубийств в подростковой среде // Справочник педагога-психолога. 2013.
10. Ефимова Н.С. Основы психологической безопасности: учебное пособие. — М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2010.
11. Ефимова О.И., Ощепков А.А. Особенности социальных установок и ценностных ориентаций подростков со склонностью к суицидальному поведению // Образование личности. 2014.
12. Зайцева Н.В. Профилактика детских суицидов в образовательных учреждениях России // Образование личности. 2012.
13. Калинина Н.В. Профилактика рисков интернет-активности обучающихся: субъект-порождающее взаимодействие // Образование личности. 2017.
14. Матафонова Т.Ю. Экстренная психологическая помощь в образовательных учреждениях учащимся с суицидальным поведением: Учебно-методическое пособие для психологов образовательных учреждений. — М., 2013.
15. Паскал В.В. Профилактика суицидального поведения обучающихся // Справочник классного руководителя. 2011. № 3. [Электронный ресурс] URL: <http://www.menobr.ru/materials/19/36275/?redct=Y>
16. Практическая психология безопасности. Управление персональными данными в интернете: учеб.-метод. пособие для работников системы общего образования / Г.У. Солдатов, А.А. Приезжева, О.И. Олькина, В.Н. Шляпников. — М.: Генезис, 2017.

17. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Роль родителей в повышении безопасности ребенка в интернете: классификация и сопоставительный анализ // Вопросы психологии. 2013.
18. Спасти от пропасти. Родительский всеобуч: программы профилактики суицидального риска. Методическое пособие / Под ред. Е.Г. Артамоновой, О.И. Ефимовой. — М.: АНО «ЦНПРО», 2014.
19. Старшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия. — М., 2005.
20. Шнейдер Л. Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога. Курс лекций. Лекция 8 // Школьный психолог 2009.
21. ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» Министерство просвещения Российской Федерации

Организация профилактической работы с родителями (законными представителями) «Профилактика рисков аутодеструктивного поведения подростков»

Целевая группа: родители (законные представители) подростков

Цель: повысить компетентность родителей в области оказания психологической поддержки подросткам – обучающимся 9-11-х классов с учетом возрастания эмоциональной и психологической нагрузки в связи с окончанием учебного года в преддверии итоговой аттестации.

Задачи:

1. Повысить чуткость родителей к переживаниям подростков – старшеклассников в стрессогенных ситуациях, в частности в связи с окончанием учебного года.
2. Дать рекомендации родителям по оказанию психологической поддержки детям в период подготовки к итоговой аттестации.
3. Проинформировать родителей о возможностях получения различных видов профессиональной помощи (психологической, медицинской, юридической) в трудных ситуациях и ситуациях рисков аутодеструктивного поведения подростков.

БЕСЕДА С РОДИТЕЛЯМИ

Особенности подросткового возраста и возможные риски

Подростковый возраст занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Происходят изменения на физиологическом и психологическом уровне, по-иному строятся взаимоотношения со взрослыми и сверстниками.

Этот возраст сложен не только для родителей и учителей, которые каждый день сталкиваются с новыми открытиями в поведении и внешнем облике своих детей и подопечных. Подростковый возраст, прежде всего, сложен для самого человека, который неожиданно для себя вступил в этот период взросления. Если, будучи младшим школьником, ребенок действовал по непосредственному указанию старших, то теперь основными для него становятся собственные принципы поведения, собственные взгляды и убеждения. Появляется потребность в автономии, повышается критическая оценка наставлений взрослых, происходит некоторое ослабление контактов со взрослыми: учителями, родителями — идет активный поиск своего «Я». Активная жизнь перемещается из дома во внешний мир.

У подростка формируется собственная система ценностей. Чтобы её сформировать, подростку надо от чего-то оттолкнуться, и этим чем-то чаще всего оказываются требования и ценности взрослых. То есть, формирование ценностей у подростков происходит в форме протеста против того, что им представляет мир взрослых. Подросток ищет другие, отличные от предлагаемых взрослыми, ценностные ориентиры. Для подростков характерен ин-

интерес к проблеме смысла жизни, они осмысливают собственную роль и место в этой жизни.

Подростковый возраст является уязвимым с точки зрения переживания трудных ситуаций: мир в восприятии подростка предстает «черно-белым»: он не видит «полутонов» — подросток категоричен, а проблемы и трудности кажутся неразрешимыми. Кроме того, из-за гормональной перестройки организма снижена сопротивляемость стрессу.

Все эти особенности закономерны и естественны в подростковом возрасте, однако при неблагоприятном стечении обстоятельств они могут явиться или быть специально использованы кем-то, что усиливает риски и угрозы жизни.

Что представляют собой риски и угрозы жизни подростка?

Рисками могут быть:

- жизненные обстоятельства или ситуации, воспринимаемые подростком как невыносимо трудные, непреодолимые;
- пользование подростком интернет-ресурсами, через которые на него может оказываться опасное и зачастую разрушающее психику воздействие;
- стрессогенные для старшеклассника ситуации, связанные с учебной, в частности в период подготовки к итоговой аттестации.

Что может стать неблагоприятными жизненными обстоятельствами?

- переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство влюбленности, ревность;
- переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в том числе связанного с насилием в семье, так как зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом);
- боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения), страх последствий неуспешного выполнения какой-либо деятельности (например, неуспешной сдачи экзаменов);
- любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека;
- сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование «моде»;
- нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе.

Эти обстоятельства могут отягощаться употреблением наркотиков, алкоголя, игровой или интернет-зависимостями, депрессивными состояниями, стрессогенными факторами, связанными с учебной работой у старшеклассников, в том числе в период подготовки к итоговой аттестации.

Стрессогенные ситуации в период подготовки к итоговой аттестации

Одним из значимых элементов, провоцирующих высокую тревожность, негативные переживания, а нередко стресс и депрессию, являются экзамены. Старшеклассники сдают их в особой форме — в форме итоговой аттестации, которые существенно отличается от привычных для нас форм проверки знаний не только по технологии проведения, но и по уровню требований, которые предъявляются к психике вашего ребенка.

Давайте вместе подумаем, какой смысл вкладывается в слово «экзамен» (вопрос в зал). Да, совершенно верно, «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Так, например, ЕГЭ часто становится сложным, а порою драматичным испытанием для старшеклассников, воспринимается ими как невыносимо трудная, непреодолимая жизненная ситуация.

В период подготовки к ЕГЭ очень важна помощь самых близких для подростка людей, родителей, поскольку именно Вы можете обеспечить психологическую готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов, которые, несомненно, являются стрессогенными для организма Вашего ребенка. Давайте обратимся к анализу ответов выпускников на вопросы анкеты, которые позволяют понять не только их субъективную оценку своей подготовленности, но и уровень их переживаний.

Экзаменационный период, несомненно, является стрессогенным. Стресс может возникнуть как в конкретный период деятельности (сдача экзаменов), так и может быть сдвинут в сторону предвосхищения данной ситуации (состояние ожидания, предэкзаменационная ситуация). Стресс может доставить множество неприятностей: повышенная тревожность, ощущение внутренней напряженности, душевный дискомфорт, ощущение безысходности, неуверенность в себе. Чрезмерное ожидание приводит к преждевременному утомлению и снижению качества работы, подготовки к экзамену.

Перфекционизм родителей, высокие требования, предъявляемые семьей, могут не только усиливать стресс ребенка, но также могут способствовать тому, что ситуация подготовки к ЕГЭ начнет восприниматься ребенком как непреодолимая, и даже может спровоцировать суицидальные переживания

Один из важных вопросов — каким образом и какими способами добиться стрессоустойчивости во время подготовки к экзаменам?

Чтобы приблизиться к пониманию эмоционального состояния собственного ребенка на экзамене, мы предлагаем Вам поучаствовать в ролевой игре «Сдаем ЕГЭ».

(Родители разбиваются на 3–4 группы, каждой группе предлагается ответить на ряд вопросов, впоследствии все родители знакомятся с ответами группы)

Вопросы группе 1

1. Укажите установленную дату определения выпускниками перечня предметов для экзаменов по выбору?

- 1) 1 декабря
- 2) 1 марта
- 3) 1 сентября
- 4) 1 мая

2. Может ли выпускник, не набравший минимального порога баллов по предметам по выбору, пересдать экзамен в текущем учебном году?

- 1) да
- 2) нет

3. Кто может сдать государственный выпускной экзамен?

- 1) любой выпускник 11-го класса

- 2) выпускники 11-го класса, имеющие хорошие и отличные отметки по всем предметам
- 3) обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья
4. Сколько экзаменов должны сдать выпускники 11-го класса?

Вопросы группе 2

- 1) на экзамен выпускник имеет право взять...
- 2) от чего зависит выставленная в аттестат отметка?
- 3) в какой срок можно подать апелляцию о несогласии с выставленной экзаменационной оценкой?
- 4) в какое число вузов может подать документы для поступления выпускник 11 класса?

Вопрос группы 3

В каком случае выпускник может не получить аттестат?

Итак, Вы проверили и уточнили свои знания, а теперь скажите: «Что вам показалось наиболее трудным? Какие мысли и чувства у вас возникли в ходе работы?»

Вы почувствовали себя детьми на экзамене? Волновались?

Встает вопрос, как помочь в данной ситуации ребенку, как сделать так, чтобы он меньше волновался и с уверенностью шел сдавать ЕГЭ.

Я предлагаю вам сейчас поучаствовать в «мозговом штурме» — давайте поделимся друг с другом нашими идеями и предложениями, как помочь ребенку подготовиться к ЕГЭ.

Сейчас надо разделить на 2 группы: 1 группа — это родители, которые будут поддерживать своих детей оставшихся до ЕГЭ 2 месяца, 2 группа — родители, поддерживающие детей за сутки до ЕГЭ.

В течение пяти минут вам нужно сформулировать как можно больше предложений и идей о том, как родители могут помогать своим детям готовиться к экзаменам. (После пятиминутного «мозгового штурма», представитель от каждой группы озвучивает список идей, который у них получился. При этом важно всячески поддерживать, одобрять и положительно оценивать родительские высказывания.)

Итак, мы получили различные предложения и идеи по поводу помощи родителей в период подготовки к ЕГЭ. Эти предложения можно сгруппировать следующим образом:

1. Приемы усвоения знаний. Помните ли Вы, как учили материал к экзаменам? Если Вы поделитесь со своим ребенком своими собственными наработками и секретами усвоения знаний, он не только будет Вам благодарен, но это будет еще одним доказательством вашего искреннего желания помочь ему.

2. Работа в паре «ребенок-родитель». Возьмите за правило, каждый вечер посвящать полчаса подготовке к экзамену. Пусть ребенок Вам расскажет, что прочитал, Вы выступайте в роли активного слушателя — задавайте вопросы к материалу, уточняйте, ведь то, что проговаривается и обсуждается с собеседником, обычно и понимается проще, и запоминается лучше. Не запрещайте сыну или дочери писать шпаргалки, то, что будет написано, запомнится гораздо лучше, так как к процессу усвоения знаний подключается зрительная память и моторика.

3. Приемы расслабления и снятия напряжения. Данные приемы (дыхательные упражнения и аутогенная тренировка) уменьшают внутреннее беспокойство, улучшают внимание и память. Давайте сейчас все вместе попробуем выполнить эти простые упражнения, которые впоследствии Вы сможете выполнять вместе со своим ребенком:

— Приведите в порядок свои эмоции, соберитесь с мыслями.

— Сядьте удобно, выпрямите спину. Подумайте о том, что Вы лучше всех, умнее, и у Вас все получится. Сосредоточьтесь на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повторите их несколько раз. В завершении сожмите кисти в кулаки.

— Выполните дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- а) сядьте удобно;
- б) глубокий вдох через нос (4–6 секунд);
- в) задержка дыхания (2–3 секунды);
- г) медленный выдох.

— Оторвите глаза от книги, посмотрите вдаль, выполните два любых упражнения:

- а) посмотрите попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);
- б) напишите глазами свое имя, отчество, фамилию;
- в) попеременно фиксируйте взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- г) нарисуйте квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

4. Родительская «психотерапия». Ваша роль в формировании правильной психологической установки накануне этого серьезного испытания чрезвычайно важна.

Постарайтесь убедить ребенка, что следует принять то, что изменить невозможно. Да, мы не можем изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию, и все-таки: экзаменационный период — это проходящее.

Если накануне экзамена подросток постоянно думает и говорит о провале, постарайтесь отвлечь его, создайте вместе с ним во всех подробностях картину будущего легкого и удачного ответа — вот он, волнуясь, входит в класс, садится на место... И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку. Пусть почувствует себя победителем!

В ваших силах помочь ребенку настроиться на победу. Постоянно говорите ему, что он проделал огромную работу во время подготовки к ЕГЭ, сейчас ему представляется шанс продемонстрировать свои знания и получить заслуженное поощрение. Расскажите ему, как Вы оцениваете его мысли о возможном провале — они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают выпускнику готовиться «спустя рукава», ведь все равно впереди ждет неудача.

Если Ваш ребенок заранее рассматривает экзаменаторов (тестотехников) как своих врагов, поговорите с ним, объясните ему, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и в школе, и в ВУЗе и, конечно, помнят свои ощущения. Даже если тестотехник кажется хмурым и неприветливым — возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.

Воспринимая свою жизненную ситуацию как непреодолимую, дети порой способны на крайние поступки, вплоть до самых страшных — попыток совершения самоубийства! Взрослые, к сожалению, могут не знать (не замечать) происходящего с подростком, или считать эти причины несерьезными. А для него обстоятельства кажутся непереносимыми. Не получая понимания и поддержки взрослого, подросток в этих обстоятельствах чувствует себя непонятым, одиноким, покинутым. Он живет с ощущением — «нет выхода», «нет пути назад»! Именно в этом противоречии главная трудность — вовремя распознать риски для жизни.

Как понять, что есть угроза?

Во-первых, важно не пропустить факторы риска — то, что может вызвать желание уйти из жизни.

Группу риска составляют подростки:

- находящиеся в сложной семейной ситуации (высокая занятость родителей, при которой общение с ребенком ограничено; болезненный развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);
- испытывающие серьезные проблемы в учебе;
- перфекционисты, старающиеся все выполнить только на «отлично» и остро переживающие любые неудачи;
- не имеющие реальных друзей (при этом виртуальных (в интернете) может быть сколько угодно много);
- не имеющие устойчивых интересов, хобби;
- находящиеся в депрессивном состоянии или склонные к депрессиям;
- перенесшие тяжелую утрату;
- остро переживающие несчастную любовь (разрыв значимых любовных отношений);
- имеющие семейную историю суицида (или ставшие свидетелями суицида, либо сами пытавшиеся покончить с собой);
- употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;
- имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;
- совершившие серьезный проступок, уголовно наказуемый поступок (характеризующиеся криминальным поведением) или ставшие жертвой уголовного преступления (в том числе насилия);
- попавшие под влияние деструктивных групп (включая группы в соцсетях), религиозных сект или молодежных течений.

Во-вторых, надо быть внимательными к «знакам», сигнализирующим о суицидальных намерениях.

Признаки суицидальных намерений:

- высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», «Мне нельзя помочь», «Скоро все закончится», в т.ч. шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни;
- фиксация на теме смерти в рисунках, стихах, литературе, живописи, музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в Интернете);
- активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ, подъем на крышу дома, перила моста);
- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное); косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, употребление в переписке, разговорах суицидальных высказываний, символов;
- раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство одиночества («меня никто не понима-

ет, и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния);

➤ негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего;

➤ постоянно пониженное настроение, тоскливость. Ребенок считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен. Ребенок подавлен, безразличен, иногда ощущает вину перед окружающими;

➤ необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых). Возможно употребление алкоголя, психоактивных веществ;

➤ стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;

➤ снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;

➤ символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким; дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость; просит прощения у близких за все нанесенные ранее обиды);

➤ попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии другихстораживающих признаков).

Что делать, чтобы предотвратить беду?

1. Сохраняйте спокойствие

Повышенное эмоциональное внимание с Вашей стороны к этой проблеме создает риск возбуждения интереса к ней у ребенка. Вокруг данной проблемы сегодня много спекуляций. Сенсационность и значимость темы породила большое число информационных «вбросов», не имеющих ничего общего с реальностью. Эти «вбросы» призваны посеять панику среди населения и, прежде всего, среди педагогов и родителей

2. Оцените степень своего участия в жизни ребенка

Упражнение

Давайте выполним несложное упражнение. Оно займет не более 3-х минут. Ваши ответы — только для Вас самих!

Подумайте о том, что наиболее значимо в Вашей жизни. Пусть это будут 5 самых важных ценностей.

Возьмите листок бумаги и запишите эти ценности в столбик.

С левой стороны расставьте номера для каждой записанной Вами ценности: 1 — это самое ценное в Вашей жизни, без чего никак не обойтись;

2 — это ценное для Вас во вторую очередь; 3, 4, 5... — до наименее ценного.

Вспомните конкретный день Вашей жизни (например, вчерашний). С правой стороны столбика напишите время (в часах, минутах), которое Вы уделили каждой ценности (так или иначе, занимались ею).

А теперь сравните значимость ценности (это номер слева) и время, уделенное этой ценности (записанное справа).

Посмотрите, есть ли место для Вашего ребенка в списке Ваших ценностей? Какое место (по номеру значимости) он занимает ребенок в этом ряду. Посмотрите на время, которое Вы уделяете ребенку. Насколько они совпадают?

Вернувшись домой, Вы можете задать вопрос своему ребенку о том, что для него ценно. Затем сравните его и Ваши ответы.

А теперь вернитесь к ответам, которые Вы давали на вопросы в начале собрания. Не было ли у Вас трудностей при ответах? Не увидели ли Вы в своих ответах тревожной для Вас информации?

Эти нехитрые задания помогут Вам оценить степень своего участия в жизни ребенка и, если оценка Вам не нравится, то Вы можете изменить ситуацию.

3. Установите, восстановите или укрепите доверительный контакт со своим ребенком

Упражнение

Прямо сейчас, подумайте о том, как Вы любите своего ребенка, выпишите на листочек все то, за что Вы можете его похвалить, все то, за что Вы можете ему сказать спасибо.

Скажите об этом ребенку сегодня. Говорите об этом ребенку каждый день.

(Можно озвучить, за что можно похвалить ребенка, сказать ему спасибо.)

4. Поддерживайте доверительные отношения с ребенком, чтобы всегда быть в курсе проблем и трудностей ребенка

➤ Всегда воспринимайте проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались. Не высмеивайте и не критикуйте ребенка, не торопитесь перечислять его ошибки. Регулярно разговаривайте с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком.

➤ Заботьтесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои телесные ощущения (в этом помогут спортивные занятия, специальные психологические тренинги). Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания);

➤ Поддерживайте семейные традиции, ритуалы. Причем хорошая семейная традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать с течением времени, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

➤ Старайтесь поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще фиксируйте внимание подростка на возможности получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, удобная или красивая одежда, поход на выставку, концерт, вылазки на природу, в кафе и т.д.), помогайте ему почувствовать и оценить эту радость, радуйтесь вместе с ним.

5. Установите дома традицию ежедневного обсуждения проблем и трудностей, с которыми столкнулись члены семьи: делитесь с ребенком своими трудностями, показывайте, что все они разрешимы, говорите о способах разрешения проблем и людях, которые в этом помогают; спрашивайте о его проблемах и трудностях, вместе ищите способы их разрешения; говорите о том, что вместе вы всегда найдете выход из любой ситуации.

6. Учите ребенка противостоять трудностям и справляться с ними

➤ Научите ребенка, прежде чем принять любое решение, просчитать последствия своих действий и меру ответственности, которую он готов взять на себя за реализацию этого решения. Постарайтесь задавать открытые вопросы, которые требуют от ребенка подумать и ответить, не ограничиваясь односложным «да» или «нет» (например: «Какие «за» и

«против» этого решения?», «На что это больше всего повлияет?», «Что подсказывает твоя интуиция?»).

➤ Научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение).

➤ Предложите ребенку завести тетрадь, в которой подросток будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от негативных мыслей.

➤ Научите ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях (этим способом может научить школьный психолог).

➤ Расскажите о людях, которые всегда готовы прийти на помощь в трудных ситуациях, проинформируйте о службах экстренной помощи (телефоне доверия), специалисты которых помогут найти выход из любой ситуации.

7. Если Вы столкнулись с угрозой или заподозрили угрозу жизни Вашего ребенка, помните, что поддержка близких, их внимание, разговор по душам способны удерживать от рокового шага

➤ Вызовите подростка на разговор, скажите ему, что Вас беспокоят изменения его настроения, поведения, что Вы его очень любите и хотите помочь.

➤ Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить.

➤ Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду. Упоминайте о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией.

➤ Ищите конструктивные выходы из ситуации. Стройте совместные планы на будущее. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову.

➤ Заверьте ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.

Главное, чтобы разговор по душам не превратился в нравоучения. Кроме того, ребенок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет отвергнут или наказан. Необходимо показывать подростку, что Вы хотите поговорить о его чувствах и что Вы не осуждаете его за эти чувства.

8. Если Вы испытываете трудности, обратитесь за помощью к специалистам

В случаях столкновения с угрозами жизни зачастую близкие испытывают растерянность, возникает страх сделать хуже, или им кажется, что все, что они делают, не помогает. Это естественные чувства, так как проблема очень сложная и требует профессионального вмешательства.

В ситуациях угроз жизни настоятельно рекомендуем обратиться за профессиональной психологической или психиатрической помощью. Обращение не несет за собой никаких негативных последствий. Существуют разные мифы о таких последствиях. Некоторые ро-

дители (и сами дети!) думают, что ребенка поставят на какой-то учет, и у него будут сложности в дальнейшей жизни. Это — не так! На учет в психоневрологических диспансерах ставят только в случаях хронических, тяжело текущих заболеваний, требующих медикаментозного лечения. При обращении за консультацией, помощью к врачу-психиатру на учет не ставят! Никаких иных негативных последствий не будет.

А вот помощь — реальная! — будет. В ситуации риска и угрозы жизни будет выявлена подлинная причина сильнейших негативных переживаний, вышедших из-под контроля сознания ребенка, и ему окажут профессиональную помощь.

Когда и куда обращаться в ситуации риска и угрозы жизни?

Профессиональную помощь в ситуации угроз жизни могут оказать психологи и медицинские работники (врачи психиатры и психотерапевты)

Некоторые симптомы, при которых надо обращаться к психологу:

- непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;
- конфликтность по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками);
- агрессивность по отношению к окружающим;
- зависимости (компьютерная, пищевая);
- резкая негативная смена увлечений, окружения;
- смена настроения, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;
- негативные изменения в поведении (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство и т.д.);
- резкое снижение успеваемости в школе;
- изменения в самооценке;
- нарушения сна, повышенная утомляемость;
- неверие в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего и прочее.

Некоторые симптомы, при которых надо обращаться к психиатру:

- длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения;
- суицидальные попытки;
- параноидальные идеи, бред, галлюцинации, различные фобии (страхи);
- длительная бессонница;
- зависимости (от алкоголя, наркотиков);
- сильная тревога и прочее.

ИНФОРМАЦИЯ О СЛУЖБАХ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

➤ Всероссийский Детский телефон доверия: 8-800-2000-122 (бесплатно, круглосуточно)
Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.

➤ ППС-центры

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ РОДИТЕЛЯМИ СОСТОЯНИЯ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ РИСКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Депрессивные состояния — это тревожный сигнал эмоционального неблагополучия подростка. Возникновение депрессивного состояния в наибольшей степени связано с характером детско-родительских отношений и с тем, как они воспринимаются подростком. У детей и подростков состояние депрессии проявляется чаще в форме не унылого настроения, а раздражительности. Такие подростки часто капризны, считают себя некраси-

выми, глупыми, бесполезными, часто испытывают чувство вины, жалуются на трудности с концентрацией внимания, «потерю энергии», пессимистично настроены практически ко всему. Подростки, испытывающие депрессивные состояния, теряют способность получать удовольствие от того, что раньше его доставляло, общий фон их настроения всегда понижен, учащаются соматические жалобы (на боли в животе, в голове и т.д.), возможны проявления агрессии (ранее несвойственной ребенку), негативистского, асоциального поведения. Часто отмечается потеря аппетита, отказ от еды или чрезмерное ее употребление, изменение веса тела, усталость, проблемы со сном (либо бессонница, либо постоянная сонливость), потеря интереса к своей внешности.

Депрессия также может маскироваться такими симптомами, как нарушение поведения, гиперактивность, энурез, неуспеваемость в школе. Подросток может стать замкнутым, угрюмым или казаться чересчур эмоциональным, чувствительным, особенно в общении со сверстниками. Безусловно, все эти симптомы необходимо рассматривать в комплексе, во взаимодействии друг с другом. Для детей среднего и старшего школьного возраста характерен вариант депрессии, замаскированной так называемым девиантным поведением, которое выражается в грубости, конфликтности с домашними, прогулами школы, иногда побегами из дома, в противоправных поступках, в употреблении алкоголя, наркотиков и т.д.

Повышение вероятности возникновения депрессии у подростков связано с такими факторами как: негативный образ своего тела, неуверенность, негативное восприятие будущего, развод или разлад между родителями, тяжелые заболевания (в т.ч. психические) членов семьи, отвержение сверстниками («непопулярность» в значимой для подростка группе), стойкая низкая успеваемость в школе. Кроме того, особое внимание следует уделять периодам в жизни ребенка, связанным с так называемой сменой ролей (переход в новую школу, окончание школы, переезд на новое место жительства, период полового созревания, появление сексуального партнера). Такие периоды в жизни подростка часто могут быть связаны с растущей ответственностью, давлением окружающих, обстоятельств; понижением самооценки; неспособностью оправдать ожидания свои и семьи; острым желанием «отделиться» от семьи и неспособностью это сделать безболезненно. Неспособность подростка вжиться в новую для него роль может привести подростка к депрессии. В свою очередь депрессия может усугублять проблему, вести к появлению у подростка чувства безнадежности, ощущения невозможности принятия новой роли.

Человеку, не имеющему психологического образования сложно распознать развитие депрессивного состояния у ребенка. Однако есть ряд типичных симптомов, которые могут Вам в этом помочь.

Типичные симптомы депрессии:

- часто грустное настроение, периодический плач, чувство одиночества, бесполезности;
- вялость, хроническая усталость, безнадежность и беспомощность;
- снижение интереса к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась;
- поглощенность темой смерти;
- постоянная скука;
- социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях;
- пропуск школы или плохая успеваемость;
- деструктивное (разрушительное, отклоняющееся) поведение;

- чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения, низкая самооценка и чувство вины;
- повышенная чувствительность к неудачам или неадекватная реакция на похвалы и награды;
- повышенная раздражительность, гневливость (зачастую из-за мелочей), враждебность или выраженная тревога;
- жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль;
- сложности концентрации внимания;
- значительные изменения сна и аппетита (бессонница или сонливость, потеря аппетита или неконтролируемое обжорство).

Если Вы заметили у ребенка развитие депрессивного состояния, необходимо сообщить об этом родителям, и порекомендовать им обратиться к детскому или подростковому психиатру.

ОСОБЕННОСТИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Суицидальное поведение детей и подростков характеризуется целым рядом особенностей:

1. Детям свойственны повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремленность, импульсивность в принятии решения.
2. Нередки случаи, когда самоубийство детей и подростков вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других.
3. При переходе к подростковому возрасту возникает повышенная склонность к самоанализу, пессимистической оценке окружающего и своей личности.
4. Часто ведет к суициду эмоциональная нестабильность подростка, которая присуща почти четверти здоровых подростков (а также неумение ослабить эмоциональное напряжение). Специалисты говорят о том, что подростки зачастую не разделяют того, что они хотят, от того, что хотят от них другие, не могут отделить переживания от мыслей и действий.
5. Детям и подросткам присуща недостаточно адекватная оценка последствий своих действий. Понятие «смерть» в младшем возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. А само понятие «смерть» возникает у детей между 2–3 годами, и для большинства она не является пугающим событием. В дошкольном возрасте дети не считают смерть концом жизни, а воспринимают ее как временное явление, подобное сну или отъезду. В младшем школьном возрасте дети думают, что смерть невидима и, чтобы остаться незамеченной, она ночью прячется в таких укромных местах, как кладбище, ее отождествляют с привидениями или покойниками, которые могут украсть детей. Часто младшие школьники думают, что смерть является наказанием за плохие дела, они считают смерть маловероятной, не осознают ее возможности для себя, не считают необратимой. Для подростков смерть становится более очевидным явлением. Но они фактически отрицают ее для себя, экспериментируя с опасными веществами или будучи вовлеченными в другую привлекательную, но рискованную активность. В дальнейшем подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность этой возможности. Дети, а нередко и многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода.
6. Кроме того, именно у подростков суицидальное поведение может быть подражательным, так как они копируют образцы поведения, которые видят вокруг себя, (телевидение,

Интернет, подростковые субкультуры). Подросткам свойственна повышенная внушаемость, в силу которой возможны групповые суицидальные попытки. Сильные переживания вызывают у детей и подростков самоубийство брата или сестры (родители настолько поглощены горем, что не замечают других своих детей, которые тоже страдают и в целях привлечения внимания родителей могут повторить суицидальный поступок близких).

7. Еще одной особенностью суицидального поведения подростков является наличие взаимосвязи попыток самоубийств с отклоняющимся поведением: побегами из дома, прогулками школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д.

Известный отечественный подростковый психиатр Е.М. Вроно пишет, что подросток часто переживает проблемы трех «Н»: непреодолимость трудностей; нескончаемость несчастья; непереносимость тоски и одиночества. При этом он должен бороться с тремя «Б»: беспомощностью; бессилием; безнадежностью. Помочь подростку в этой борьбе призваны взрослые, и, прежде всего, самые близкие люди.

Ряд ученых и практиков считают, что психологический смысл подросткового суицида — это «крик о помощи», или «протест, месть», стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желанья смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо, инфантильно.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ?

1. Будьте внимательны к любым признакам возможной опасности.

Запомните маркеры суицидального поведения. Наблюдайте за своим ребенком и его друзьями. Поделитесь опасениями с взрослым окружением детей: чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем выше шансы предотвращения потенциальных подростковых попыток суицида. Не считайте, что подростки лишь и не смогут решиться на последний шаг. Не позволяйте другим вводить Вас в заблуждение относительно несерьезности заявлений подростка. Если Вы предполагаете риск суицида в отношении близкого или просто знакомого Вам человека, действуйте в соответствии со своими убеждениями. Опасения, что Вы преувеличите потенциальную угрозу, ничто по сравнению с тем, что может произойти непоправимое из-за вашего невмешательства.

2. Принимайте ребенка как личность. Это значит просто любить его таким, какой он есть, возможно, не оправдывающего всех надежд родственников, возможно, не добивающегося каких-то высот, иногда огорчающего, обижающегося, несносного.

Очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений с подростком, от того, действительно ли он ощущает поддержку, любовь близких. Выражайте поддержку, ободряйте не только словами, но и улыбкой, жестами, прикосновениями.

3. Будьте собеседником. Очень часто подростки особенно сильно испытывают чувство одиночества, отчуждения. С одной стороны, им кажется, что никто их не понимает, с другой стороны, они страдают от невозможности поделиться своими переживаниями, своим душевным смятением. В таких ситуациях подростки не настроены принимать советы, они гораздо больше нуждаются в обсуждении, проговаривании своей боли, им бывает трудно сосредоточиться на чем-то, кроме ощущения своей потерянности, безысходности ситуации. Выслушивайте подростка особенно внимательно, когда он выражает свои чувства, будь то печаль, вина, страх или гнев. Не спорьте с подростком, а задавайте вопросы, давая возможность выговориться. Вместе с тем, не только спрашивайте, но и сами честно высказывайте свои мысли, чувства, переживания.

4. Оцените степень риска, критичности ситуации. Постарайтесь определить серьезность мыслей подростка о нежелании жить. Мысли, намерения и непосредственная готовность к действиям могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о таком способе «решения всех проблем» и кончая разрабатываемым планом суицида (посещение сайтов, где рассказывается о способах самоубийства; неожиданный интерес к лекарствам, хранящимся дома; «завершение дел», дарение личных вещей друзьям). Несомненно, что потенциальный риск тем выше, чем более подробно разработан план/метод самоубийства.

5. Не оставляйте ребенка одного в кризисной ситуации. Оставайтесь с ним как можно дольше (даже если придется взять отпуск на работе). Возможно, придется попросить родных помочь присматривать за ребенком, постоянно находиться рядом с ним. Подготовьте себя и ребенка к тому, что если ситуация будет ухудшаться, необходимо будет обратиться за помощью к специалистам системы здравоохранения (вызвать скорую медицинскую помощь, обратиться в кризисный центр, кабинет кризисной помощи при поликлинике). Проявляйте постоянную заботу и поддержку, даже если Вам кажется, что критическая ситуация миновала. Иногда на то, чтобы окончательно изжить в себе суицидальные намерения, подросткам требуется не меньше трех месяцев.

6. Обратитесь за помощью к специалистам. Безусловно, никто не знает Вашего ребенка лучше, чем Вы сами. К сожалению, ребенок, переживая кризис подросткового возраста, может отвергать помощь родителей, считая их «несовременными», «непонимающими». Вместе с тем, он склонен обращаться за помощью к сверстникам, друзьям, но может прислушаться и к авторитетным для него взрослым. Подросток, находящийся в кризисной ситуации, в депрессивном состоянии, часто имеет суженное поле зрения, своеобразное «туннельное» сознание, концентрируясь только на своей «безвыходной» проблеме. Помочь увидеть альтернативные выходы может человек, независимый от личной, семейной ситуации ребенка. Таким независимым помощником может стать священник (при условии искренней веры ребенка), психолог кризисного центра, специалист детского телефона доверия. Если подросток не склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов, то еще одним вариантом может стать обращение к семейному психотерапевту.

В случае семейной терапии все члены семьи получают психологическую поддержку, озвучивая, проговаривая свои мысли, совместно вырабатывая более комфортный стиль семейной жизни. Если психолог, психотерапевт рекомендует обратиться за помощью в медицинское учреждение (например, психиатрическую больницу), не отказывайтесь, промедление может быть опасным. Если Вы почувствовали, что в семье начинается шантаж угрозой самоубийства, то обращаться к специалистам надо незамедлительно и решать проблему комплексно.

ОПРОС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Рождение Вашего ребенка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (походы в кино, концерт, театр, посещение родственников, катание на лыжах и т.д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?

6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они увлекаются, где живут)?
8. Вы знаете о его времяпрепровождении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях ,врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете, кто его любимый учитель?
13. Вы знаете, кто его нелюбимый учитель?
14. Вы первым идете на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

Подсчет результатов

Если на все вопросы Вы ответили «да», значит, Вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку. Если же большинство ответов «нет», необходимо немедленно изменить поведение, услышать и понять подростка, пока не случилась беда.

ЛИТЕРАТУРА И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

Список рекомендуемой литературы

1. Артамонова Е.Г. Психологический портрет цифрового поколения России в системе образовательных отношений // Профилактика зависимостей. 2017. № 1. URL: <http://профилактика-зависимостей.рф>
3. Вроно Е.М. Поймите своего ребенка. — М.: Дрофа,2002.
4. Гишпенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: ЧеРо, Сфера,2003.
5. Ефимова О.И. Подросток в кризисной ситуации: что с этим делать. — Ульяновск,1997.
6. Камаровская Е.В. Помогите, у ребенка стресс! СПб.: Питер, 2012. 7. Выход есть! / Авт.-сост. Семеник Д.Г. — Москва,2010.
8. Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / Под ред. Вихристюк О.В. — М.: МГППУ,2013.

Рекомендуемые информационные ресурсы

- ✓ Сайт ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей». На специализированной странице сайта представлена информация по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних.<http://www.fcprc.ru>
- ✓ Видео-выступление Ефимовой О.И. доцента, кандидата психологических наук, с.н.с. ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» Психологическая газета.
<http://www.wpsy.su>
- ✓ Сайт «Я — родитель» На сайте представлены полезные советы, указанияи подсказки для родителей по воспитанию, обучению и развитию детей. Решение психологических проблем детей <http://www.ya-roditel.ru>
- ✓ Научно-методический журнал «Образование личности» <http://www.ol-journal.ru>
- ✓ Научно-практический журнал «Профилактика зависимостей» <http://профилактика-зависимостей.рф>

**Скрининг, направленный на выявление суицидального поведения
несовершеннолетних**

Для раннего выявления и оказания своевременной медицинской помощи несовершеннолетним с суицидальным поведением переведены и адаптированы опросники Columbia DISC Depression Scale: для подростков от 11 лет и старше (приложение 1), для родителей (приложение 2) и для преподавателей (приложение 3), применение которых позволит своевременно выявлять и направлять детей в кризисной ситуации для оказания психиатрической и иной помощи.

Приложение 1

КОД _____

Школа №/ПУ/ПЛ _____

Класс/группа _____

Опросник для подростков (от 11 лет и старше)
(переработанный опросник Columbia DISC Depression Scale)

Если ответ на вопрос - «Нет», обведите 0, если ответ - «Да», обведите 1.

Пожалуйста, отвечая на следующие вопросы, будьте честны, насколько это возможно.

За последние 4 недели испытывал ли ты чувство... / появлялось ли у тебя желание...:

		Нет	Да
1	Отсутствия внешней поддержки	0	1
2	Ощущения собственной не востребованности	0	1
3	Чувство вины, собственной несостоятельности	0	1
4	Чувство напряженности	0	1
5	Трудности в приспособлении к новым условиям	0	1
6	Отсутствие планов на будущее	0	1
7	Плохое здоровье	0	1
8	Чувство растерянности, непонятности происходящего	0	1
9	Наличие психотравмы за последний год (несчастный случай, смерть близких, разрыв с любимым человеком)	0	1
10	Недовольство собой (внешность, успехи...)	0	1
11	Прибавил ли ты в весе более чем на килограмм	0	1
12	Раздражительность, агрессивность	0	1
13	Чувство незащищенности	0	1
14	Ощущение безразличия, отчужденности	0	1
15	Чувство тревоги, страха	0	1
16	Сложности, непонятности, непредсказуемости жизни	0	1
17	Чувство обиды, обделенности	0	1
18	Потерял ли ты в весе более чем на килограмм	0	1
19	Ощущение одиночества	0	1
20	Положительное отношение к самоубийству у знакомых(при наличии ситуации)	0	1
21	Нежелание принять помощь окружающих	0	1
22	Сниженного настроения	0	1
23	Отсутствие цели в жизни	0	1
24	Потерял ли ты аппетит, или чувствуешь, что ешь больше или меньше, чем обычно	0	1

25	Плохое психическое состояние сейчас	0	1
26	Чувство бесперспективности существования	0	1
27	Отсутствие смысла в жизни	0	1
28	Презрение к себе	0	1
29	Чувство тоски	0	1
30	Попытки покончить с собой в прошлом	0	1
31	Чувство отчаяния	0	1
32	Отсутствие жизненных ценностей	0	1
33	Отрицательное отношение к жизни	0	1
34	Часто ли ты обвиняешь себя за все плохое, что произошло с тобой	0	1
35	Периодические мысли о нежелании жить	0	1
36	Чувство безнадежности	0	1
37	Плохое настроение сейчас	0	1
38	Спишь ли ты больше в течение дня, чем обычно	0	1
39	Изменился ли твой сон: ты с трудом засыпаешь, плохо спишь или просыпаешься слишком рано	0	1
40	Отсутствие страха перед смертью	0	1
41	Чувство безысходности	0	1
42	Желание смерти	0	1
43	Испытывал(ла) ли ты фантазии по поводу способов ухода из жизни	0	1
44	Нанесение самоповреждений	0	1

Критерии оценки опросника для подростков (44 вопроса)

Сумма набранных баллов:

30 баллов и выше - высокий уровень риска суицидального поведения

29 – 20 баллов – средний уровень риска суицидального поведения

19 – 15 баллов – низкий уровень риска суицидального поведения

14 – 7 баллов – очень низкий уровень риска суицидального поведения

Опросник для родителей
(переработанный опросник Columbia DISC Depression Scale)

Если ответ на вопрос - «Нет», обведите 0, если ответ - «Да», обведите 1. Пожалуйста, отвечая на следующие вопросы, будьте честны, насколько это возможно.

За последние 4 недели высказывал ли Ваш ребенок жалобы на следующие чувства \ желания:

		Нет	Да
1	Отсутствия внешней поддержки	0	1
2	Ощущения собственной не востребованности	0	1
3	Чувство вины, собственной несостоятельности	0	1
4	Чувство напряженности	0	1
5	Трудности в приспособлении к новым условиям	0	1
6	Отсутствие планов на будущее	0	1
7	Плохое здоровье	0	1
8	Чувство растерянности, непонятности происходящего	0	1
9	Наличие психотравмы за последний год (несчастный случай, смерть близких, разрыв с любимым человеком)	0	1
10	Недовольство собой (внешность, успехи...) Прибавил ли он/она в весе более чем на килограмм	0	1
11	Раздражительность, агрессивность	0	1
12	Чувство незащищенности	0	1
13	Ощущение безразличия, отчужденности	0	1
14	Чувство тревоги, страха	0	1
15	Сложности, непонятности, непредсказуемости жизни	0	1
16	Чувство обиды, обделенности	0	1
17	Потерял ли он/она в весе более чем на килограмм	0	1
18	Ощущение одиночества	0	1
19	Положительное отношение к самоубийству у знакомых (при наличии ситуации)	0	1
20	Нежелание принять помощь окружающих	0	1
21	Сниженного настроения	0	1
22	Отсутствие цели в жизни	0	1
23	Потерял ли он/она аппетит, или говорит, что ест больше или меньше, чем обычно	0	1
24	Плохое психическое состояние сейчас	0	1
25	Чувство бесперспективности существования	0	1
26	Отсутствие смысла в жизни	0	1
27	Презрение к себе	0	1
28	Чувство тоски	0	1
29	Попытки покончить с собой в прошлом	0	1
30	Чувство отчаяния	0	1
31	Отсутствие жизненных ценностей	0	1
32	«Приведение дел в порядок» (раздаривание предметов личного пользования друзьям, урегулирование конфликтов)	0	1
33	Отрицательное отношение к жизни	0	1

34	Часто ли он/она обвиняет себя за все плохое, что произошло с ним/ней	0	1
35	Периодические мысли о нежелании жить	0	1
36	Чувство безнадежности	0	1
37	Плохое настроение сейчас	0	1
38	Спит ли он/она больше в течение дня, чем обычно	0	1
39	Изменился ли его/ее сон: он/она с трудом засыпает, плохо спит или просыпается слишком рано	0	1
40	Отсутствие страха перед смертью	0	1
41	Чувство безысходности	0	1
42	Желание смерти	0	1
43	Выбор способов самоубийства	0	1
44	Стремление к агрессии (ношение холодного оружия, режущих предметов, злоупотребление алкоголем, употребление наркотических веществ...)	0	1
45	Нанесение самоповреждений	0	1

Критерии оценки опросника для родителей (45 вопроса)

Сумма набранных баллов:

30 баллов и выше - высокий уровень риска суицидального поведения

29 – 20 баллов – средний уровень риска суицидального поведения

19 - 15 баллов – низкий уровень риска суицидального поведения

14 – 7 баллов – очень низкий уровень риска суицидального поведения

Приложение 3

КОД _____

Школа №/ПУ/ПЛ _____

Класс/группа _____

Опросник для преподавателей

(переработанный опросник Columbia DISC Depression Scale

(для подростков от 11 лет и старше)

За последнее время (4 недели) отмечали ли Вы у кого-либо из своих учеников жалобы или эмоциональные/поведенческие изменения в виде:

		Нет	Да
1	Чувство отсутствия внешней поддержки	0	1
2	Ощущения собственной невостребованности	0	1
3	Чувство вины, собственной несостоятельности	0	1
4	Чувство напряженности	0	1
5	Трудности в приспособлении к новым условиям, в отношениях со сверстниками	0	1
6	Отсутствие планов на будущее	0	1
7	Плохое физическое здоровье	0	1

8	Чувство растерянности	0	1
9	Наличие психотравмы за последний год (несчастный случай, смерть близких...)	0	1
10	Недовольство собой (внешность, успехи...)	0	1
11	Раздражительность, агрессивность	0	1
12	Чувство отчужденности	0	1
13	Повышенная обидчивость	0	1
14	Нежелание принять помощь окружающих	0	1
15	Отсутствие цели в жизни	0	1
16	Плохое психическое состояние сейчас	0	1
17	Презрение к себе	0	1
18	Отсутствие жизненных ценностей	0	1
19	Отрицательное отношение к жизни	0	1
20	Периодические высказывания о нежелании жить	0	1
21	Плохое настроение (в течение последних 4 недель)	0	1
22	Отсутствие страха перед смертью	0	1
23	Разговоры о способах самоубийства	0	1
24	Стремление к агрессии (ношение холодного оружия, режущих предметов, злоупотребление алкоголем, употребление наркотических веществ...)	0	1
25	Нанесение самоповреждений	0	1

Критерии оценки опросника для преподавателей (25 вопросов)

Сумма набранных баллов:

20 баллов и выше - высокий уровень риска суицидального поведения

19 – 13 баллов – средний уровень риска суицидального поведения

12 – 8 баллов – низкий уровень риска суицидального поведения