



**Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение педагогический колледж № 1  
им. Н.А. Некрасова Санкт-Петербурга**

**Структурное подразделение «Центр психолого-педагогического сопровождения и профилактики  
негативных явлений в профессиональных образовательных учреждениях»**

## **Онлайн-семинар для педагогов-психологов**

**«Особенности профилактики  
суицидального поведения среди  
обучающихся: роль педагога»**

Декабрь 2020

# Суицидальные действия

- ▶ По данным детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершенных 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
- ▶ Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни - фиксированного, негибкого построения человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения. Своевременная психологическая помощь, участливое отношение к подросткам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий

# Предотвращение самоубийств

**Образовательное учреждение** - место, где подростки проводят значительное время, - представляется идеальной средой для проведения мер по предотвращению самоубийств. Безусловно, данной темой должны заниматься специалисты, но, зачастую, именно педагоги находятся рядом с детьми в момент переживания кризисов, именно педагоги могут обратить внимание на зарождающуюся опасность

Таким образом, роль педагога - помощь в своевременном выявлении суицидентов и первичная профилактика. Заблаговременное выявление таких детей может выражаться в том, что педагог, часто общаясь с ребенком, может увидеть признаки проблемного состояния: напряжение, апатию, агрессивность, депрессию

Педагог может обратить внимание родителей, администрации на этого подростка. Старшему подростку может предложить разъяснительную беседу, в которой пояснит, что видит его состояние и советует обратиться к психологу, психотерапевту, так как оно требует работы специалиста. Даже такая роль педагога принесет свои плоды

# Основные понятия суицида

**Суицид** - акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания; осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь как высшая ценность теряет для данного человека смысл

**Суицидальное поведение** - понятие более широкое и помимо самого самоубийства (суицида) включает в себя суицидальные покушения, попытки и проявления

**Суицидальные покушения** - все суицидальные акты, не завершившиеся летально по причине, не зависящей от суицидента (например, обрыв веревки, своевременная реанимация)

**Суицидальные попытки** - демонстративно-установочные действия, при которых суицидент чаще всего знает о безопасности применяемых им средств самоубийства. Однако то, что человек знает о безопасности совершаемого, на самом деле не снижает потенциальной опасности подобных действий. Совершение человеком ранее попытки к самоубийству является мощным предикатором последующего завершённого суицида. Самым верным опознавательным знаком, свидетельствующим о намерениях человека, является попытка

# Суицидальные попытки

- ▶ Некоторые суицидальные попытки не воспринимаются как серьезные (потребление снотворных таблеток или нанесение порезов на руке таким образом, чтобы окружающие раскрыли это действие). Но обычно семья и друзья проходят мимо или не замечают вовсе. Окружающие часто раздраженно реагируют на попытку: “Она (он) просто хотела привлечь к себе внимание”. Дело в том, что к каждой суицидальной попытке надо отнестись со всей серьезностью, какой бы безвредной и легкомысленной она ни казалась
- ▶ Самыми уязвимыми являются люди, которые в прошлом совершали попытки к самоубийству или тесно контактировали с теми, кто старался или был успешен в этом стремлении. По статистике 12 % совершивших суицидальную попытку повторяют ее в течение двух лет и достигнут желаемого. Четыре из пяти суицидентов, покончивших с собой, пытались сделать это в прошлом, по крайней мере, однажды. После первой неудачной попытки многие делают вывод: “Я сделаю это лучше в следующий раз”. И они вспоминают об этом, особенно когда испытывают психический стресс и личностный хаос

# Суицидальные проявления

- ▶ *Суицидальные проявления* - суицидальные мысли, намеки, высказывания, не сопровождающиеся какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни
- ▶ В суицидологии выделяют понятия «пресуицид» и «постсуицид». Под пресуицидом имеют в виду отрезок времени, предшествующий суицидальному действию, или психическое состояние, предшествующее суициду. Большинство отечественных суицидологов под понятием «пресуицид» подразумевают состояние личности, обуславливающее повышенную по отношению к норме вероятность совершения суицидального акта. «Постсуицид» - отрезок времени между действием и его итогом или состояние в этот период

# Виды суицидов и их причины в подростковом возрасте

**1. Демонстративно-шантажные суициды.** Подростки этой группы воспитывались в проблемных семьях. Как известно, члены таких семей чаще всего не умеют сдерживать свои негативные эмоции или же выражать их в более приемлемых формах. Поощрения со стороны родителей не наблюдаются. Такой образ жизни вызывает у подростков лишь злость и страх и не приводит к осознанию своей вины за совершенные ими поступки

- ▶ Подростки этой группы легковозбудимы. Часто после 3-4 классов у этих детей начинаются проблемы в учебе, что в дальнейшем ведет к негативной оценке подростков преподавателями. Подростки из-за нежелания быть в неприятных для них ситуациях прогуливают занятия и формируют негативное отношение к обучению и к школе в целом
- ▶ Такие подростки в группе сверстников чувствуют себя дискомфортно. Частые конфликты из-за присущих им обидчивости и раздражительности возникают вследствие неудовлетворенности своим положением и слишком завышенных притязаний
- ▶ Первые проявления суицидальных действий могут быть вызваны чувством обиды на сверстников, учителей и родителей. Таким образом они могут выражать протест против их действий. Подросток своим поступком (попыткой самоубийства) стремится доказать свою правоту или отомстить своим обидчикам
- ▶ Период пресуицида очень мал. Методы самоубийств очень разнообразны, но все они требуют немедленной реализации. Импульсивность может привести к тяжелым последствиям, не входящим в первоначальные планы
- ▶ После суицидальной попытки обычно наступает разрядка, но если ситуация не изменится, то очень высок уровень повторения суицидальной попытки
- ▶ В этой группе больше мальчиков, нежели девочек (28:5), основной возраст - от 12 до 16 лет

# Виды суицидов и их причины в подростковом возрасте

## 2. Демонстративно-шантажные суициды с манипулятивной мотивацией.

- ▶ Подростки этой группы воспитывались в дисгармоничных семьях. Отношение родителей к своему ребенку очень нестабильно - от внезапных вспышек нежности до непонятных вспышек жестокости и агрессии. Часто родители через своих детей пытаются реализовать неудовлетворенные в своем детстве мечты, желания, стремления, не учитывая при этом личностные особенности и интересы ребенка
- ▶ Родители стимулируют детей задабриванием или же унижительными запретами
- ▶ Подростки таких семей умело манипулируют окружающими, заставляя их выполнять то, чего хотят сами подростки
- ▶ В начальных классах эти дети хорошо учились, пользовались авторитетом у своих сверстников. В дальнейшем свое стремление выделиться из общества, быть лучшими стало реализовывать труднее. Вызывающее поведение вызвано завышенной самооценкой, что приводит к конфликтам с учителями и сверстниками. В дальнейшем свое стремление быть лидером не может быть удовлетворено, и подростки начинают прибегать ко лжи
- ▶ В группе сверстников поначалу занимали положение лидера, но вскоре их статус начинает падать, тем самым раня их тщеславие. Часто меняют группы
- ▶ Причинами суицидального поведения являются страх разоблачения их обмана и последующего наказания, желание привлечь внимание окружающих, показать обиду на родителей и друзей, тем самым заставляя их поменять к себе отношение. А также, возможно, из-за угрозы или самого разрыва любовных отношений
- ▶ Период пресуицида более длителен, нежели у предыдущей группы. Подростки собирают информацию о том, какой из способов самоубийств является наименее опасным, не наносит ущерба внешности и не несет никаких дальнейших негативных последствий для здоровья. Перед совершением самоубийства умышленно предупреждают об этом намерении своих родителей и друзей, с помощью оставленных на видных местах записок, тщательно рассчитывая время. Однако возможны и тяжелые медицинские последствия или даже смертельный исход
- ▶ В этой группе девочек больше, чем мальчиков (36:9), основной возраст - от 14 до 18 лет



# Виды суицидов и их причины в подростковом возрасте

**3. Суициды с мотивацией самоустранения.** Подростки этой группы воспитывались во внешне благополучных семьях. Но если посмотреть на внутренние взаимоотношения членов семьи, можно обнаружить дисгармонию. Атмосфера в таких семьях напряженная и нестабильная. Внешне проявляют дружелюбие по отношению друг к другу, но этим они маскируют скрытые конфликты

- ▶ Воспитание детей направлено в основном на создание благоприятного впечатления о семье у окружающих. Родители не учитывают личностные особенности и интересы детей. У таких детей часто заниженная самооценка, они несамостоятельны, пассивны, постоянная тревожность и страх из-за противоречивых требования и оценок со стороны родителей
- ▶ В начальных классах они послушны, старательны и исполнительны. Но из-за своей тревожности и неуверенности боятся новых ситуаций, заранее рассчитывая на неудачу. На замечания и плохие оценки реагируют крайне болезненно
- ▶ В группе сверстников обладают низким статусом. Подростки этой группы чаще всего следуют за более энергичными товарищами, поэтому могут приобщиться к асоциальной деятельности из-за невозможности противостоять группе сверстников
- ▶ Первые проявления суицидального поведения вызываются стремлением уйти из затруднительной ситуации. Они не могут перенести угрозу наказания, повышенной ответственности
- ▶ Период пресуицида продолжителен и сопровождается переживанием страха. Наиболее распространенный метод самоубийства - самоповешение. Подростки изначально хотят уйти из жизни, но в момент совершения суицидальной попытки их уверенность оказывается неустойчивой
- ▶ Период постсуицида сопровождается страхом смерти и поиском помощи. Часто они сами звонят в "скорую помощь" или же обращаются к родителям. Испытывают чувство стыда и раскаяния

# Причины суицидальных наклонностей подростков

**Проблемы в семье.** Переживания, связанные с разводом родителей (и как следствие - реальная или мнимая потеря родительской любви, а также отчаяние, обида, ревность, уязвленное самолюбие), конфликты с родственниками, отсутствие поддержки и понимания со стороны родителей (и как следствие - ощущение одиночества, отчужденности, невозможность быть понятым)

**Клиническая депрессия.** Потеря смысла жизни.

**Неспособность справиться с ситуацией.** Многие из тех, кто находится под большим давлением, начинают размышлять о смерти. При этом огромное влияние на тех, кто начинает напряженно думать о самоубийстве, имеет безнадежность и неправильное мнение о суициде как о единственном выходе

**Смерть близких или любимого,** когда боль от потери близкого человека становится невыносимой, подростку начинает казаться, что дальше так жить невозможно, или он может думать, что сможет соединиться с любимым через смерть

**Вина.** Когда нет наказания со стороны родителей, друзей, общества за действия, из-за которых мучает сильное чувство вины, подросток может попытаться наказать себя сам, покончив с жизнью. И, к сожалению, это может стать последним наказанием

**Манипуляция.** Попытка получить угрозами самоубийства то, чего другими способами добиться невозможно

**Внимание.** Попытка самоубийства может быть отчаянным криком о внимании или помощи: "Я чувствую страх, боль и отчаяние и не знаю, как с этим справиться. Пожалуйста, помогите! Кто-нибудь, обратите на меня внимание!" Если крик о помощи заходит слишком далеко, то становится фатальным

# Причины суицидальных наклонностей подростков

**Мечь.** Если обида слишком сильна, то желание отомстить и сделать больно родителям или любимому может перевесить желание жить

**Неразделенная любовь или разрыв отношений.** Любовь у подростков и молодежи часто исключительно сильна. Разрыв или отвержение романтических отношений часто настолько болезненны, что разрушается надежда на будущее

**Беременность,** которая порождает отчаяние, страх, тревогу при неустойчивой, еще не полностью сложившейся психике

**Насилие.** Все виды насилия: физическое, сексуальное или эмоциональное

**Чувство вины, стыда, обиды,** неудовлетворенности собой; неудачи в учебе; страх перед позором, насмешками, унижением; конфронтация со своими сверстниками; сильный страх перед наказанием

**Экстремальность, выброс адреналина.** Импульсивность и пренебрежение к своему здоровью и безопасности, любопытство ко всему новому, включая смерть, и чувство непобедимости, которые существуют в юношеском сердце, могут способствовать совершению самоубийства

**Неустроенность молодежи.** Вследствие экономических кризисов часто человек чувствует себя полным «лузером», обвиняя в первую очередь самого себя. Будущее представляется подростку темным и неопределенным, а единственный выход, видимый для ребенка, это самоубийство

# Причины суицидов

*Существует множество объяснений суицидального поведения в подростковом периоде*

- ▶ На первом месте из проблем, характерных для подростков и молодежи с суицидальным поведением, находятся отношения с родителями. Примерно в 70% случаев суицид непосредственно связан с этими проблемами, на втором месте - трудности, связанные со школой, на третьем - проблемы взаимоотношений с друзьями, в основном противоположного пола
- ▶ В основном психологи рассматривают проблему суицида в подростковом обществе как "крик о помощи" к своим друзьям или родителям, тем самым обращая их внимание на самих себя
- ▶ Неудача по школьной программе и плохие отношения с учителями и сверстниками также являются причинами, которые могут привести к суицидальной попытке
- ▶ Сейчас, в современном обществе, дети предоставлены самим себе и должны строить жизнь так, как они это умеют. Из-за занятости родителей никто не может научить детей жить в этом обществе. Давление ответственности наваливается на детей, и без ориентира в этой жизни они решают избавиться от этого чувства с помощью суицида
- ▶ Другим чрезвычайно важным фактором выступает влияние подростковой субкультуры. Гибель кумира-самоубийцы, «Группы смерти» в социальных сетях, специфичная музыка, фильмы и компьютерные игры с некрофильной, садо-мазохистской и суицидальной направленностью в сочетании с подростковой романтичностью образуют летальную смесь, которая охватывает сознание и мысли все большего числа подростков в мире

# Характерные черты суицидентов

Подростки, которые подвержены суицидальному поведению, обладают следующими характерными чертами: импульсивность, эмоциональная неустойчивость, повышенная внушаемость, несамостоятельность мыслей

Психологический смысл подросткового суицида - крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию

Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, также она видится средством наказать обидчиков

# Характерные черты подросткового суицида

## Признаки суицидального риска

Суицид подростков имеет следующие черты:

- ▶ суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в сферах близких отношений (в семье, в ОУ, группе)
- ▶ конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий
- ▶ суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.
- ▶ суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»
- ▶ суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного просчета
- ▶ средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-3 этажа, малотоксические вещества, тонкая веревка и тому подобное)

# Общие признаки замышляемого суицида

Нельзя ли заранее распознать суицидента и помешать его намерению? Абсолютно точных признаков суицидального риска нет, но наиболее общими признаками **замышляемого суицида** являются:

- ▶ 1. Разговоры на темы самоубийств, смерти, сны с сюжетами катастроф, сны с гибелью людей или собственной гибелью, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера
- ▶ 2. Наличие опыта самоубийства в прошлом, наличие примера самоубийств в близком окружении, особенно родителей или друзей; максималистические черты характера, склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и черное
- ▶ 3. Объективная тяжесть жизненных обстоятельств: детство, прошедшее в неблагополучной семье; плохие отношения с близкими в данный период; потеря дорогого человека; общественное отвержение; тяжелое заболевание и т.д.
- ▶ 4. Снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям: депрессия, стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощенность физического или психического плана, неопытность и неумение преодолевать трудности

# Синдромы поведения подростков, указывающие на готовность к суициду:

- ▶ тревожное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки
- ▶ затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинами катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных
- ▶ напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне немотивированной агрессией
- ▶ депрессия, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видны оцепенение и сонливость
- ▶ выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью
- ▶ тяжело протекающий пубертат с выраженными соматическими, эндокринными и нервно-психическими нарушениями
- ▶ употребление алкоголя, токсикомания, наркомания



# Внешние обстоятельства суицидального подростка:

- ▶ неблагополучная семья: тяжелый психологический климат, конфликты родителей, алкоголизм в семье, утрата родителей
- ▶ беспризорность подростка, отсутствие опоры на значимого взрослого, который бы занимался подростком
- ▶ неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость, критичность к любым действиям подростка
- ▶ отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе
- ▶ серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с родственниками и взрослыми

# Психологические причины суицида:

Основными психологическими причинами для суицида подростков являются личностные качества подростка (импульсивность, эмоциональность, высокое чувство справедливости, чувствительность), особенности мышления (еще не полностью сформировавшееся абстрактное мышление), принадлежность к группе (отношение со сверстниками и к своим кумирам).

Специалисты выявили ряд изменений в поведении подростка, которые могут помочь определить суицидальные намерения ребенка:

- ▶ Нарушения сна. Это может выражаться в появившейся бессоннице или, наоборот, в повышенной сонливости.
- ▶ Нарушение аппетита.
- ▶ Проявление признаков беспокойства. Подросток становится слишком раздражительным.
- ▶ Повышается чувство тревоги.
- ▶ Сильное утомление, проявляющееся упадком сил.
- ▶ Пренебрежение личной гигиеной. Подросток перестает следить за своим внешним видом, выглядит неряшливо.
- ▶ Постоянно жалуется на физическое недомогание, плохое самочувствие.
- ▶ Частая смена настроения.
- ▶ Отдаление от друзей и родственников. Подросток замыкается в себе.
- ▶ Совершение рискованных поступков.
- ▶ Затрагивание в разговорах тем бессмысленности жизни, безнадежности, смерти. Иногда речь заходит о собственных похоронах подростка.
- ▶ Употребление в речи выражений «Я ненавижу жизнь», «Я никому не нужен», «Зачем я родился на свет?», «Не могу больше это выносить».

# Психологические причины суицида

- ▶ Иногда сигналом готовности подростка расстаться с жизнью может послужить раздаривание личных вещей, которые представляют для него ценность, попытка уладить конфликты с людьми, с которыми он находился в ссоре
- ▶ Самым важным мотивом, который влияют на выбор между жизнью и смертью, является эмоциональное состояние подростка. Именно в состоянии подавленности, безысходности подростки начинают думать о самоубийстве. Когда подростки чувствуют, что жизнь для них становится в тягость, они решают свои дела "по-взрослому", ни у кого не спрашивая совета и помощи, что является в корне неправильным решением. Малый опыт в решении житейских проблем, которые в современном обществе очень сильно давят на подрастающее поколение, также влияет на психику подростка. Идеального общества не может быть ни сейчас, ни в будущем. Человек не может полностью избавиться от всех проблем и невзгод

# Рекомендации педагогу по осуществлению профилактики подростковых суицидов

Педагогу необходимо придерживаться следующих принципов профилактической работы:

- ▶ *Принцип комплексности* - организация воздействия на различных уровнях социального пространства, семьи и личности
- ▶ *Адресность* - учет возрастных, половых и социальных характеристик субъекта, на которого направлена профилактика
- ▶ *Массовость* - приоритет групповых форм работы при осуществлении профилактики
- ▶ *Принцип позитивности информации* - информация, сообщаемая в ходе профилактики, должна иметь положительную направленность

# Продолжение рекомендаций

- ▶ *Принцип минимизации негативных последствий* - направлен на снижение негативных последствий, если невозможно устранить причину или само негативное влияние на человека
- ▶ *Принцип личной заинтересованности и ответственности* за свои действия - направлен на возложение ответственности за свою жизнь на участников профилактики и тем самым - на мотивацию участников к осуществлению профилактики
- ▶ *Принцип максимальной активности участников* - говорит о необходимости активной позиции участников профилактики, что обеспечивает ее высокую результативность
- ▶ *Принцип устремленности в будущее* - оценка последствий поведения, актуализация позитивных ценностей и целей, планирование будущего без девиантного поведения

# Эффективные методы профилактической работы:

Эффективными являются следующие методы профилактической работы:

- ▶ информирование
- ▶ групповые дискуссии
- ▶ тренинговые упражнения
- ▶ ролевые игры
- ▶ моделирование эффективного социального поведения
- ▶ психотерапевтические методики (арт-терапия)

Кроме того, существуют несколько основных правил, которые используют специалисты в воспитательной работе и в профилактике депрессивных состояний и возможного суицида:

# Эффективные методы профилактической работы:

- ▶ нельзя провоцировать или шантажировать подростка, даже из лучших побуждений
- ▶ нельзя применять насилие в любых его формах
- ▶ не следует сравнивать подростка со сверстниками
- ▶ не нужно сдерживать своих чувств по отношению к подростку
- ▶ не следует замалчивать внутренние конфликты и проблемы семьи
- ▶ нельзя отвергать подростка, как бы ни был тяжел его проступок
- ▶ нельзя запугивать подростка и угрожать ему

Соблюдение данных рекомендаций позволит снизить риск возникновения суицидальных попыток у подростков

# Задача профилактической работы

- ▶ Задача профилактической работы - выявление и предотвращение случаев издевательства и насилия в среде обучающихся. Дети, подвергающиеся агрессии со стороны сверстников, терпят постоянное психологическое давление и унижение. Трудность выявления и коррекции поведения подростков заключается в неявном, скрытом характере подобных хулиганских действий отдельных обучающихся. Тем не менее, умение педагога работать с группой как с социально-психологической группой (изучение особенностей развития детского коллектива, детской субкультуры, целенаправленное формирование позитивных межличностных отношений, диалогическое взаимодействие) позволит выявить характер неформального общения в группе и вовремя осуществить педагогическую коррекцию негативных тенденций



# Для родительских собраний

- ▶ Для родительских собраний можно предложить такие темы, как: "Семья глазами ребенка", "Как помочь ребенку преодолевать учебные трудности?", "Причины суицидального поведения детей" и так далее
- ▶ Для осуществления профилактики суицидального поведения среди подростков целесообразно проанализировать планы учебных, воспитательных мероприятий на учебный год. Подумать, какие из них служат целям профилактики суицидальных попыток, а какие, возможно, могут нанести вред психологическому, психическому благополучию обучающихся (особенно группы риска). Ведь известно, что участие в физическом соревновании физически слабого ребенка может спровоцировать у него депрессивное расстройство

# Психологическое благополучие обучающихся

Продумайте схемы проведения всех мероприятий на предмет сохранения психологического благополучия обучающихся. При этом постарайтесь ответить на следующие вопросы:

- ▶ Своевременно ли оно проводится?
- ▶ Каким образом можно дифференцировать составные части мероприятия относительно индивидуальных особенностей учащихся?
- ▶ Оптимален ли уровень притязаний педагога по отношению к прогнозируемым достижениям учащихся?
- ▶ Каковы будут методы поощрения и критики в адрес обучающихся?
- ▶ Как будет влиять выполнение мероприятия на успешность реализации дальнейшей программы воспитания?
- ▶ Какие новые психологические качества появляются и сензитивны к развитию в различные возрастные периоды?
- ▶ Составьте картотеку педагогических, психологических игр, способствующих формированию благоприятного психологического климата в ученическом коллективе

# Что делать, если подросток хочет покончить с собой?

- ▶ Если подросток пробует покончить жизнь самоубийством или серьезно размышляет над ним, ему необходима профессиональная помощь. Поэтому такого подростка необходимо как можно скорее отвести к психологу (психиатру). Не оставляйте его наедине, пока не отведете к специалисту. Если вы не его отец или мать, сообщите родителям
- ▶ Если вы считаете, что подросток думает о самоубийстве, однако не планирует, не угрожает его совершить, говорите с ним крайне осторожно. Никогда не отвергайте, не высмеивайте и не бросайте вызов заявлениям о самоубийстве. Старайтесь внимательно и сочувственно выслушать молодого человека о его проблемах
- ▶ Часто бывают случаи повторного самоубийства. Происходит это, как правило, через три месяца после предыдущей попытки. Подростки, относящиеся к группе повышенного суицидального риска, остаются суицидонаправленными на протяжении года. Они должны знать, что в случае, если жизнь опять принесет им расстройство и отчаянье, им всегда есть на кого положиться

# Что делать, если подросток хочет покончить с собой:

- ▶ Укрепляйте самооценку подростка. Необходимо, чтобы ребенок почувствовал себя любимым, осознал себя личностью с уникальными талантами и потенциалом
- ▶ Больше общайтесь с подростком, поддерживайте и ободряйте его
- ▶ Самоубийцы - это люди, которые потеряли надежду. Дайте ребенку надежду, открыв ему чудесный мир вокруг
- ▶ Дайте понять ребенку, что он может говорить о чем угодно, и вы не будете его за это осуждать. Уважайте его мнение
- ▶ Многие подростки не могут справиться с миллиардом проблем, которые давят на них дома, в школе, среди сверстников. Тактично, не навязывая свое мнение, помогайте им находить решения проблем
- ▶ Договоритесь с подростком о том, что он сможет в любой момент обратиться к вам в случае мыслей о самоубийстве, и вы выслушаете его и будете рядом, пока кризис не пройдет

# Упражнение «Сложные ситуации в общении»

Часто подростки теряются в определённых ситуациях взаимодействия, не знают, как себя вести

Важно обсуждать с ними такие ситуации:

- ▶ 1. Кто-то дразнит или обзывает подростка
- ▶ 2. Обидные замечания или действия
- ▶ 3. Несправедливые наказания или действия
- ▶ 4. Переживание стыда за совершенные действия
- ▶ 5. Невозможность высказать свои чувства
- ▶ 6. Когда ребенка игнорируют товарищи (объявляют бойкот)
- ▶ 7. Когда кто-то говорит неправду о подростке
- ▶ 8. Когда подросток стесняется что-либо попросить или сделать

## Перечень

### законодательных и нормативных правовых актов, регулирующих профилактику суицидального поведения обучающихся

- ▶ Конституция Российской Федерации (статьей 20 устанавливается общеконституционное право любого человека на жизнь)
- ▶ Федеральный закон Российской Федерации от 24.06.1999 № 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних". В соответствии со статьей 14 на образовательные учреждения возложена обязанность оказывать социально-психологическую и педагогическую помощь несовершеннолетним, имеющим отклонения в развитии или поведении, выявлять подростков и семьи, находящиеся в социально-опасном положении. Органы образования должны незамедлительно сообщить в комиссию, инспектору по делам несовершеннолетних, органы прокуратуры о фактах семейного неблагополучия, ненадлежащего исполнения родителями своих обязанностей (ст. 9)
- ▶ Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2010 № 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию". Закон четко определяет информационную продукцию, недопустимую для детской аудитории, и регламентирует проведение экспертизы информационной продукции

## Перечень законодательных и нормативных правовых актов, регулирующих профилактику суицидального поведения обучающихся

- ▶ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ. "Об образовании в Российской Федерации" Статья 41 регламентирует обеспечение безопасности обучающихся и профилактику несчастных случаев во время их пребывания в образовательной организации. Организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ создают условия для охраны здоровья обучающихся, в том числе обеспечивают: проведение профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации
- ▶ Постановление Правительства Российской Федерации от 26.10.2012 № 1101 "О единой автоматизированной информационной системе "Единый реестр доменных имен, указателей страниц сайтов в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и сетевых адресов, позволяющих идентифицировать сайты в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", содержащие информацию, распространение которой в Российской Федерации запрещено". Согласно данному постановлению в соответствии с критериями оценки информации, утвержденными межведомственным приказом Роскомнадзора, ФСКН России и Роспотребнадзора от 11.09.2013 № 1022/368/666, проводится экспертиза ссылок в сети Интернет. При наличии запрещенной информации о способах совершения самоубийства и (или) призывов к их совершению принимается решение о блокировании данных ссылок

## Перечень законодательных и нормативных правовых актов, регулирующих профилактику суицидального поведения обучающихся

- ▶ Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 09.10.2007 № 1351. В Концепции предусмотрено сокращение уровня смертности от самоубийств за счет повышения эффективности профилактической работы
- ▶ Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761; План мероприятий на 2015-2017 годы по реализации важнейших положений Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 05.02.2015 № 167-р. В числе мер по развитию политики формирования здорового образа жизни детей и подростков указана разработка системы первоочередных мер по предотвращению подросткового суицида, включая подготовку психологов в системе здравоохранения для работы с детьми и подростками с суицидальными наклонностями, а также организацию проведения психологическими службами образовательных учреждений профилактической работы с детьми, родителями, социальным окружением ребенка



## Перечень

### законодательных и нормативных правовых актов, регулирующих профилактику суицидального поведения обучающихся

- ▶ Федеральный закон Российской Федерации от 30.12.2001 № 195-ФЗ «Кодекс об административных правонарушениях Российской Федерации». За жестокое обращение с детьми (физическое, сексуальное, психическое (эмоционально дурное обращение) насилие, отсутствие заботы (пренебрежение основными потребностями ребенка)) в зависимости от его тяжести предусмотрено привлечение родителей к административной ответственности (ст. 5.35 КоАП РФ в виде штрафа от 100 до 500 рублей)
- ▶ Федеральный закон Российской Федерации от 13.06.1996 № 63-ФЗ «Уголовный кодекс Российской Федерации». Так как нанесение вреда здоровью может быть причиной суицидального поведения среди детей и подростков, предусмотрена уголовная ответственность (статьи 110, 115 - 118, 125, 156)
- ▶ Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.1995 № 223-ФЗ «Семейный кодекс Российской Федерации». За ненадлежащее исполнение родителями своих обязанностей предусмотрена гражданско-правовая ответственность в виде лишения родительских прав (ст. 69), ограничения (ст. 73), отобрания ребенка при угрозе его жизни и здоровья (ст. 77)

# Ведомственные документы по профилактике суицидального поведения:

- ▶ Информационное письмо Минобрнауки России от 26.01.2000 № 22-06-86 "О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков"
- ▶ Информационное письмо Минобрнауки России от 29.05.2003 № 03-51-102ин/22-03 "О мерах по усилению профилактики суицида среди детей и подростков"
- ▶ Письмо Рособрнадзора от 20.09.2004 № 01-130/07-01 "О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков"
- ▶ Рекомендации по ограничению доступа обучающихся к видам информации, распространяемой посредством сети "Интернет", причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей, а также не соответствующей задачам образования.- М: Министерство образования и науки РФ, Министерство связи и массовых коммуникаций РФ, 2014, - 47 с.
- ▶ Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18.01.2016 № 07-149 "О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида". Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения детей и подростков в образовательных организациях

# Телефоны доверия для подростков в Санкт-Петербурге

- ▶ **8-800-2000-122** (круглосуточно) — Всероссийская служба детского телефона доверия
- ▶ **004** (круглосуточно, анонимно) — Городской мониторинговый центр (психолог для детей и подростков)
- ▶ **576-10-10** (круглосуточно, анонимно) — Кризисная психологическая помощь для детей и подростков
- ▶ **251-00-33** (круглосуточно, анонимно) — Телефон доверия Консультативно-диагностического центра репродуктивного здоровья подростков «Ювента»
- ▶ **8-800-25-000-15** (по будням, с 9:00 до 18:00, обеденный перерыв с 13:00 до 14:00) — Линия помощи «Дети онлайн» (любые виды помощи и консультаций для детей, которые столкнулись с опасностью или негативной ситуацией во время пользования Интернетом или мобильной связью: виртуальное преследование, домогательство, грубость, шантаж, мошенничество, несанкционированный доступ к ПК, нежелательный контент и т.д.)

# Источник информации

Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение Дворец учащейся молодежи Санкт-Петербурга

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

*для педагогов по проведению профилактики суицидального поведения среди детей и подростков*

Составители:

- ▶ Мухлынина Т.В., начальник методического отдела
- ▶ Фадеенко О.В., методист методического отдела, практический психолог
- ▶ Федорова Е.В., методист отдела конкурсов профессионального мастерства, практический психолог

Консультант:

- ▶ Костейчук О.В., заведующий научным сектором методического отдела, к.п.н.