**ПАМЯТКА**

**по организации мероприятий по профилактике суицидального поведения обучающихся (для педагогов образовательных организаций)**

Всемирная организация здравоохранения выделяет первичный, вторичный, третичный уровни профилактики, позволяющие снизить количество суицидов среди подростков и молодежи.

Применительно к системе образования **первичная профилактика или превенция** направлена на укрепление психического здоровья в целом и проводится со всеми субъектами образовательной среды (дети, родители, педагоги). Объектом первичной профилактики являются люди, не имеющие суицидальных мыслей и намерений, её цель – минимизация возможного риска возникновения суицидальных намерений в будущем у психологически благополучных субъектов.

**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 стабилизировать его психологическое состояние. Главная роль при интервенции отводится специалистам узкого профиля, имеющими соответствующую квалификацию (психологи, психиатры).

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

***Функции педагога в профилактике суицидального поведения обучающихся***

- Создание благоприятного климата в классе (укрепление самоуважения и положительной самооценки обучающихся, поощрение выражения чувств и эмоций, предотвращение буллинга, информирование о способах получения помощи в трудных ситуациях);

- Первичное выявление детей с признаками неблагополучия в эмоциональной, поведенческой, социальной сферах – Приложение 1;

- Первичное прояснение ситуации в случае подозрения на наличие риска суицидального поведения (сбор информации; беседа с обучающимся) – Приложение 2;

- Направление обучающегося (в составе семьи) к профильным специалистам (педагог-психолог, иные специалисты);

- Информирование/беседа с родителями обучающегося (совместно с педагогом-психологом).

***Мероприятия, направленные на профилактику суицидального поведения у обучающихся (первичная профилактика)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название мероприятия** | **Цель** | **Исполнители** | **Частота проведения** |
| Наблюдение и фиксация факторов возможного риска развития суицидального поведения | Первичное выявление детей с признаками неблагополучия в эмоциональной, поведенческой, социальной сферах | Классный руководитель | Регулярно |
| Сбор информации об обучающихся с признаками нарушения в эмоциональной, поведенческой, социальной сферах | Снижение эмоциональной напряженности, решение о направлении, по необходимости, на консультацию к педагогу-психологу | Классный руководитель при методической поддержке педагога-психолога, социального педагога | По ситуации |
| Тематический классный час | Информирование о возможностях получения психологической и иной помощи в трудных жизненных ситуациях (например:«Детский телефон доверия») | Классный руководитель при методической поддержке педагога-психолога, социального педагога | Раз в год и по мере необходимости |
| Внеклассные мероприятия | Сплочение классного коллектива через совместную деятельность | Классный руководитель, учителя - предметники | В течение года |
| Участие в школьной интернет-активности |  | Классный руководитель, учителя-предметники, педагог-психолог, социальный педагог | В течение года |

***Последовательность первичного выявления и сопровождения обучающихся группы риска по суицидальному поведению***

1) Наблюдение за социально-психологическим состоянием обучающихся и выявление детей, переживающих стресс и/или потенциально подвергающихся риску суицидального поведения – Приложение 1.

2) При наличии подозрения на возможный риск развития суицидального поведения, дополнительный сбор информации (родители, одноклассники, учителя, разговор с обучающимся) – Приложение 2.

3) При подтверждении подозрений о возможном наличии риска развития суицидального поведения необходимо сообщить об этом школьному педагогу-психологу и совместно с ним информировать родителей о наличии возможного риска, а также рекомендовать обратиться к профильным специалистам.

4) При необходимости, совместно с педагогом-психологом продолжать отслеживать динамику социально-психологического состояния обучающегося и оказывать ему эмоциональную, психолого-педагогическую поддержку

**Приложение 1**

**Основные факторы риска развития суицидального поведения**

Суицидальное поведение чаще всего складывается из двух групп факторов: потенциальных (создающих почву) и актуальных (провоцирующих). Наиболее высокий риск суицидального поведения наблюдается при сочетании наличия факторов риска из обеих групп.

***1) Потенциальные факторы суицидального поведения***

а) *Предыдущие попытки суицида* – один из основных факторов в предсказании новых суицидальных попыток.

б) *Семейные факторы:*

- психические заболевания в семейной истории, история самоубийства или суицидальные

попытки в семье;

- пренебрежение и жестокое обращение, насилие в семье;

- низкий социально-экономический статус и образовательный уровень, безработица в семье и, как следствие, недостаточная интеграция ребёнка в социум;

- конфликты в семье, частые ссоры между родителями (опекунами), недостаток внимания

и заботы о детях в семье, недостаточное внимание к состоянию ребёнка (например, из-за

нехватки времени);

- алкоголизация, наркомания или другие виды антисоциального поведения родителей;

- частые переезды со сменой места жительства;

- проживание (по разным причинам) без родителей.

в) *Психиатрические нарушения у ребёнка*: тревожно-депрессивные расстройства, расстройства личности, нарушения пищевого поведения, психотические расстройства и др.

г) *Личностные особенности:*

- импульсивность, нестабильность настроения;

- перфекционизм (желание делать всё идеально, обострённая реакция на критику, совершенные ошибки, недочёты);

- агрессивное поведение, раздражительность;

- неумение преодолевать проблемы и трудности, отсутствие гибкости мышления;

- нестабильная самооценка, идеи переоценки собственной личности с последующим её

обесцениванием;

- самодовольство, излишняя самоуверенность или чувство неполноценности и неуверенности, которое может скрываться за маской надменности, доминирования, отвержения

или провоцирующего поведения;

- склонность к тревоге и подавленности, частое плохое настроение;

- отступление от полоролевых стереотипов в поведении, проблемы, связанные с сексуальной ориентацией, и, как следствие, ситуация отвержения своей социальной группой.

***2) Актуальные факторы суицидального поведения***

- все ситуации, *субъективно* переживаемые как обидные, оскорбительные, несправедливые, глубоко ранящие. Объективная оценка взрослого в данном случае может сильно отличаться;

- депрессивные состояния с переживаниями безнадёжности, безысходности, брошенности,

ненужности, одиночества;

- крушение романтических отношений, разлука или ссора с друзьями;

- неприятности в семье;

- проблемы с законом;

- запугивание, издевательства (буллинг) со стороны сверстников;

- неспособность справиться с учебной программой, разочарование успехами в школе;

- нежелательная беременность, аборт, заражение болезнью, передающейся половым путем;

- переломные моменты жизни;

- внезапное заболевание, ведущее к нарушению привычной жизнедеятельности;

- распад семьи, развод или уход одного из родителей из семьи, смерть одного из членов

семьи;

- употребление алкоголя, ПАВ.

***Поведенческие симптомы наличия суицидальных намерений***

***у подростка***

- Депрессивная симптоматика (ухудшение сна, аппетита; вялость, апатия; потеря интереса

к занятиям, раньше доставлявшим удовольствие; нехарактерное снижение активности);

- резкое снижение успеваемости;

- ухудшение поведения в школе, нарушение дисциплины, пропуски занятий, прогулы;

- увеличение потребления (или начало потребления) табака, алкоголя или наркотиков;

- высказывания о нежелании жить, прямые или косвенные: «Скоро это все закончится»,

«Хорошо бы заснуть и не проснуться» и т.п.

- заинтересованность темой смерти;

- подготовка к совершению попытки (сбор таблеток, изучение информации о способах самоубийства);

- символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей);

- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве;

- другие резкие изменения в поведении.

***Факторы, обеспечивающие защиту от суицидального поведения***

а) Семья: хорошие, сердечные отношения, поддержка со стороны родных.

б) Личностные факторы: развитые социальные навыки; уверенность в себе; умение обращаться за помощью к окружающим при возникновении трудностей; открытость к мнению и опыту других людей, к получению новых знаний; наличие религиозно-философских убеждений, осуждающих суицид.

в) Социально-демографические факторы: социальная интеграция (включенность в общественную жизнь), хорошие отношения в школе с учителями и одноклассниками.

Приложение 2

**Как построить разговор с ребёнком, находящимся в кризисном**

**(тяжелом эмоциональном) состоянии**

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

В задачи педагога не входит оказание психологической помощи; однако при возникновении ситуации суицидального риска (в т.ч. при суицидальной попытке) на территории школы педагог может оказаться единственным наиболее близким обучающемуся взрослым человеком и должен будет предпринять действия по снижению суицидального риска. Для таких случаев ниже описаны основные принципы и примеры построения беседы с человеком, находящимся в кризисном (тяжёлом эмоциональном) состоянии.

**Основные принципы разговора с человеком,**

**находящимся в кризисном состоянии**

- Постараться нормализовать собственное эмоциональное состояние: исключить у себя

панику и другие осложняющие реакции.

- Уделять все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, расположившись удобно,

без напряжения напротив него (не через стол).

- Вести 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 «попутные» дела.

- Учитывать, что нотации, уговаривания, менторский тон речи не эффективны и вредны

(это лишь убедит подростка, что взрослый, который с ним разговаривает, его не понимает).

- Нельзя приглашать 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).

- Дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда,

когда перестанет говорить он.

***Структура разговора и примеры фраз для первичного прояснения намерений и оказания эмоциональной поддержки***

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 перспективы: *«Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоем месте был твой друг?»*

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

**Бесплатные анонимные Телефоны доверия**

**∙ Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно) 8-800-2000-122.**

*Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для*

*детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.*

**∙ Горячая линия «Дети Онлайн» (бесплатно, с 09-00 до 18-00 по рабочим дням)**

**8-800- 250-00-15.**

*Консультирование взрослых по вопросам: как оградить детей от негативного контента,*

*преследования, шантажа, домогательства в Интернете.*