

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Белоярская средняя общеобразовательная школа №2»
Верхнекетского района Томской области**

РАССМОТРЕНО
Педагогический совет
Протокол от 30.08.2024 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор И.А. Тихонова
Приказ от 02.09.2024 № 149/1/о



**Программа
первичной профилактики
суицидального поведения подростков**

1. Пояснительная записка.

Рост психологического неблагополучия современных подростков и, как следствие, широкое распространение в подростковой среде наркотической и алкогольной зависимостей, увеличение числа подростковых суицидов могут служить доказательством того, что подростки и родители оказались не готовы к новым социально-экономическим условиям.

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. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия в их окружении: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения учителей, одноклассников, друзей, черствости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за равнодушного отношения родителей и педагогов к их проблемам, протестуя таким образом против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности подростки, потерявшие смысл жизни. Причиной суицида могут быть также алкоголизм и наркомания как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностные конфликты и т.п.

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, попавших в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий.

Поэтому в образовательных учреждениях необходимо организовать профилактическую и коррекционную работу по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп - работу, нацеленную на формирование у школьников позитивной адаптации к жизни как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивого равновесия в отношениях между самим собой, другими людьми и миром в целом. Формирование ценностного отношения к жизни должно быть направлено на то, чтобы научить молодых людей ответственно относиться к своему здоровью. Это значит анализировать и уточнять свои убеждения, установки и ценности, развивать личные навыки и навыки межличностного общения. а также расширять свои знания и понимание целого ряда вопросов, связанных со здоровьем.

Цели и задачи программы:

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп в общеобразовательном учреждении.

Цель настоящей программы в формировании у школьников позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

Поставленная цель достигается за счёт последовательного решения следующих

задач:

1. Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.

2. Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.

3. Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.

4. Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе лица так и в период трудной жизненной ситуации. Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.

5. Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

6. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

Основные направления деятельности

1. Работа с детьми и молодежью, ставшими на путь социальной

дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.

2. Работа с детьми и молодежью, нуждающимися в срочной психологической поддержке.

3. Работа с неблагополучными семьями.

2. Содержание программы:

У подростков часты не столько завершённые суициды, сколько замыслы и попытки. Присутствует демонстративно-шантажное поведение, которое предполагает не столько смерть, сколько воздействие на значимых лиц. При таком поведении подросток в действительности не хочет умирать и избирает суицид как способ влияния на жизненные условия и людей, от которых зависит исправление этих условий.

В практической работе психологов и других специалистов, эта особенность подростковой аутодеструктивности имеет важное значение, поскольку дети не ищут смерти как таковой и не стремятся к сознательному нанесению себе вреда.

С подростками необходимо проводить как коррекционную работу (исправление саморазрушительных установок и развитие конструктивности), так и профилактические мероприятия (выявление подростков группы суицидального риска,

в том числе посредством психодиагностики).

Особое внимание следует обращать на подростков с акцентуациями характера, и на изолированных и отверженных в среде сверстников, имеющих опыт незавершенного суицида. В прецедентальном периоде у подростков были выявлены различные варианты депрессивных состояний (как эндогенных, так и реактивных) и ситуационных реакций, как правило, на фоне подростковых акцентуаций характера. В этой связи необходимо рассматривать как клинические, так и социальные факторы.

Содержание основных понятий

Покушение на самоубийство – это однородная деятельность человека, не закончившаяся летальным исходом по различным обстоятельствам.

Социализация – двуединый процесс: с одной стороны, это *внешнее* для человека влияние на него со стороны общества его социальных институтов и общественной атмосферы, нравственных норм и культурных ценностей, образа жизни людей; с другой – это *внутреннее*, личностное освоение каждым человеком такого влияния в процессе социального становления.

Социальная среда – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

Суицид – самоубийство, намеренное лишение себя жизни. Самоубийство и примыкающий к нему более широкий ряд феноменов аутоагрессии и саморазрушения следует отнести к формам девиантного поведения (поступки или действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам).

Суицидальная попытка – это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

Суицидальное поведение – волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства.

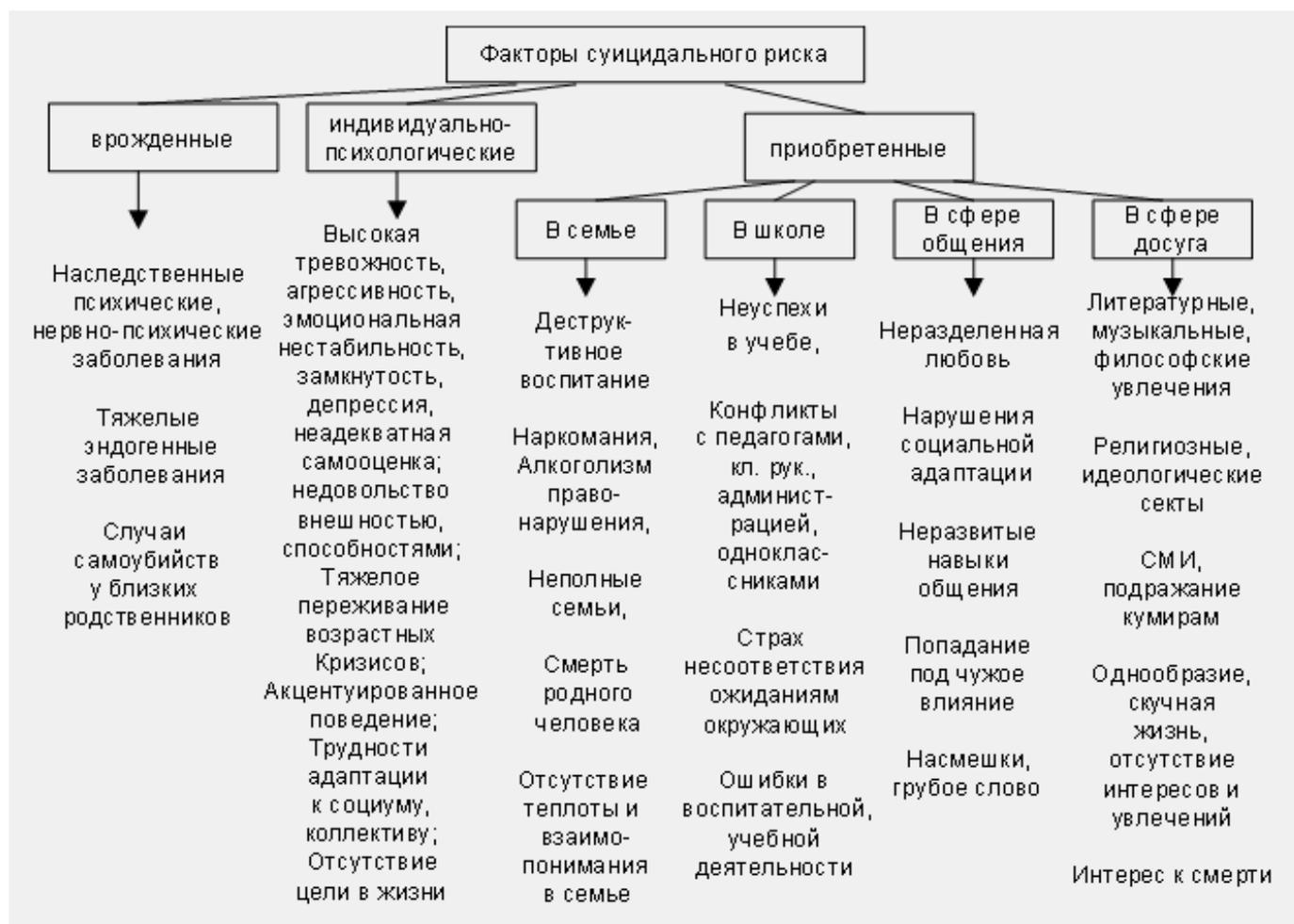
Является следствием социально – психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.

Суицидальные замыслы – это активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.

Суицидальный риск – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

Суицидент – человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

Уважение– способность человека принимать других людей такими,каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.



Факторы суицидального риска

Принципы реализации

- Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности ребенка.
- Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности ребенка.
- Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
- Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика.
- Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

Сроки реализации программы: с 2024 года

Реализация программы предполагает использование многообразных форм и методов обучения (семинары, проектная деятельность, дискуссии, деловая игра, лекции-презентации, круглые столы, тренинги, мастер-классы и др.)

Ресурсное обеспечение:

- Кадровое (педагог-психолог, социальный педагог)
- Информационно – методическое
- Материально – техническое

Научно-методическое направление

Задача - создание междисциплинарной и межведомственной системы действенной помощи в обеспечении психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения подростков.

Содержание:

- обеспечение взаимосвязи психолого-педагогической науки и школьной практики;
- апробация и внедрение позитивного опыта и результативных технологий, современных достижений психологической науки в образовательный процесс в части психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся;
- обучение педагогов и специалистов работе по диагностике, профилактике и коррекции суицидального поведения.

Формы реализации:

- мастер-классы, семинары;
- курсы повышения квалификации;
- публикации в научно-методических изданиях.

Информационно-аналитическое

Задача - сопровождение образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения подростков.

Содержание:

- выявление образовательных потребностей участников образовательного процесса;
- систематизация психолого-педагогических материалов;
- сбор, накопление, анализ и обобщение психолого-педагогической информации.

Формы реализации:

- ведение документации;
- планирование диагностической, коррекционной и развивающей работы;
- обеспечение участников образовательного процесса необходимыми документами и информацией учебного и справочного характера.

Консультационное

Задача - оказание помощи педагогам и специалистам по вопросам организации психолого-педагогического сопровождения профилактики суицидального поведения подростков, оказание консультативной помощи подросткам и родителям по проблеме суицидов

Содержание:

- консультирование администрации, педагогов, детей и родителей по вопросам развития, обучения, воспитания и образования детей и подростков.

Формы реализации:

- групповые консультации;
- консультации по запросу.

Просветительское

Задача - повышение уровня психологических знаний и психологической

культуры всех участников образовательного процесса.

Содержание:

- распространение психологических знаний;
- формирование психологической культуры.

Этапы реализации программы:

I этап. Подготовительный 2024-2025 год:

- изучение нормативно – правовой базы;
- определение стратегии и тактики деятельности
- прохождение курсов повышения квалификации психологом по проблемам суицидов
- укрепление межведомственного сотрудничества;
- обобщение имеющегося опыта работы, ориентированного на профилактику суицидального поведения;
- подбор диагностического материала
- информирование педагогов и родителей по проблемам подростковых суицидов

II этап. Внедрение с 2025- 2028 года

- диагностика склонности к суицидальному поведению (подростки с 14 лет)
- проведение занятий с элементами тренинга для учащихся среднего звена
- выступления на родительских собраниях по проблеме адаптации (1,5 классы)
- выступления на родительских собраниях по проблемам подготовки к ГИА (9,11 классы)
- круглый стол для педагогов «Общаться с подростком. Как?»
- распространение информации о Телефоне Доверия

III этап. Отслеживание и анализ результатов

- обработка и интерпретация полученной в ходе реализации программы информации;
- соотношение результатов реализации программы с поставленными целями и задачами
- определение перспектив развития школы в этом направлении.

Этапы профилактической работы

1. Первичная общая профилактика (с сентября 2024)

Цель – повышение уровня психологического климата и групповой сплоченности в школе. Создание общих школьных программ психологического здоровья, здоровой среды в школе, так чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь.

Организация внеклассной воспитательной работы. Разработка эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества.

Учащиеся, чувствуя, что учителя к ним справедливы, что у них есть близкие люди в школе, ощущающие себя частью школы, гораздо реже думают или пытаются совершить самоубийство.

Мероприятия: 2024-2025 учебный год

- Составление плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся.

- Психологическое просвещение среди родителей в первую очередь через выступления на родительских собраниях, через информирование на сайте школы.
- Психологическое просвещение педагогов через выступления на педсоветах и МО классных руководителей
- Распространение информации о Телефоне Доверия
- Размещение информации на стендах в учительской.
- Диагностика суицидального поведения
- Проведение профилактических занятий с учениками 5-11 классов

2. Первичная профилактика (с января 2025)

Цель - выделение групп суицидального риска; сопровождение детей, подростки их семей группы риска с целью предупреждения самоубийств.

Мероприятия

- Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
- Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите.
- Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.
- Оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.
- Сопровождение детей и подростков группы риска по суицидальному поведению с целью предупреждения самоубийств
- Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.

3. Вторичная профилактика (по необходимости индивидуально)

Цель - Предотвращение самоубийства. Оценка риска самоубийства.

Оценка риска самоубийства происходит по схеме: крайняя (учащийся имеет средство совершения самоубийства, выработан четкий план), серьезная (есть план, но нет орудия осуществления) и умеренная (вербализация намерения, но нет плана и орудий).

- Педагог-психолог может взять на себя роль того, кто мог бы отговорить самоубийцу от последнего шага или выступить в роли консультанта того, кто решился вступить в контакт с учащимся,
- который грозит покончить жизнь самоубийством, отговорить самоубийцу от последнего шага.
- Оповещение соответствующего учреждения психического здоровья (психиатрическая клиника), запрос помощи.
- Оповещение родителей.
- Разбор случая со школьным персоналом, который был включен в работу, так чтобы он мог выразить свои чувства, переживания, внести предложения относительно стратегий и плана работы. Задачи
- педагога-психолога на данном этапе должны быть определены и требуют

проработки.

4. Третичная профилактика (по необходимости индивидуально)

Цель - Снижение последствий и уменьшение вероятности дальнейших случаев, социальная и психологическая реабилитация суицидентов.

Мероприятия:

- Оказание экстренной первой помощи, снятие стрессового состояния у очевидцев происшествия (дети, подростки, персонал школы).
- Глубинная психотерапевтическая коррекция, обеспечивающая профилактику образования конфликтно-стрессовых переживаний в дальнейшем. Задачи педагога-психолога на данном этапе должны быть определены и требуют проработки. В целом, данная работа – уровень медицинских психологов, психотерапевтов.

Перечень мероприятий, включающих профилактику суицидального поведения.

Просвещение и профилактика				
<i>Учащиеся</i>				
№ п/п	Мероприятия	Цель	Сроки	Ответственный
1	Выявление несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации	Комплексная профилактика	в течение года	соц. Педагог, классные руководители. психолог
2	Составление базы данных по социально неблагополучным семьям	Комплексная профилактика	сентябрь	соц. педагог
3	<p>Психологические классные часы:</p> <p>4 классы «Скоро в пятый класс»</p> <p>5 классы «Ищу друга» «Книга мудрецов пятого класса»</p> <p>6 класс Игра «Колбочка»</p> <p>7 класс «Способы решения конфликтов» Занятия с элементами тренинга</p> <p>8 класс «Навыки позитивного мышления»</p> <p>10 класс «Тренинг уверенного поведения»</p>	<p>Профилактика дезадаптации</p> <p>Навыки общения</p> <p>Профилактика дезадаптации</p> <p>Интеграция отверженных</p> <p>Профилактика правонарушений</p> <p>Комплексная профилактика</p> <p>Комплексная профилактика</p>	<p>Май</p> <p>Сентябрь октябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Февраль-апрель</p> <p>Январь- февраль</p>	<p>педагог-психолог, кл. руководитель</p>

4	Психолого-педагогическая поддержка обучающихся к выпускным экзаменам (классные часы+тренинг позитивного мироощущения) 9 классы, 11 классы	Комплексная профилактика	Март- апрель Ноябрь-март	педагог-психолог
5	Организация работы с подростками группы риска «Поверь в себя»	Комплексная профилактика	По запросу	педагог-психолог, социальный педагог
6	Оформление информации на стенде о том, где можно получить психологическую поддержку и медицинскую помощь, круглосуточную помощь - телефоны доверия	Комплексная профилактика	В течение года	педагог-психолог, социальный педагог
7	Информирование родителей и учащихся о проведении консультаций несовершеннолетних и родителей, оказавшихся в кризисной ситуации		сентябрь, в течение года	педагог-психолог, социальный педагог
<i>Педагоги</i>				
1	Семинар «Что такое суицид и как его не допустить»		ноябрь	педагог-психолог
2	Семинар «Типология возрастных психолого-педагогических особенностей учащихся»		январь	педагог-психолог
3	Организация работы по профилактике профессионального выгорания		в течение года	педагог-психолог

4	Семинар классных руководителей «Психологический климат в классе»		По запросу	завуч по ВР, педагог-психолог
5	Семинар классных руководителей «Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними»		По запросу	завуч по ВР
6	Семинар-тренинг для классных руководителей «Уважение и взаимоуважение»		По запросу	педагог-психолог

Родители

1	Родительский лекторий: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Возрастные психолого-педагогические особенности (младший школьник, подросток, старший школьник) ➤ Психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки (1,5 классы) ➤ Что такое суицид и как его не допустить (среднее и старшее звено) ➤ Профилактика жестокого обращения с детьми. ➤ Профилактика употребления ПАВ 		по плану, по запросу	кл. руководитель, педагог-психолог, завуч по ВР
---	--	--	----------------------	---

Консультирование

1	Консультирование учащихся, семей учащихся с признаками школьной дезадаптации, внутрисемейными проблемами, семей находящихся в трудной жизненной ситуации и др.		В течение года	соц. педагог, педагог-психолог
---	--	--	----------------	--------------------------------

Диагностика

<i>Учащиеся</i>				
1	Исследование социального статуса		ежегодно	кл. руководитель, педагог-психолог
2	Исследование уровня адаптации		по плану	педагог-психолог
3	Исследование уровня тревожности		1,5 классы	педагог-психолог
4	Шкала социально психологической адаптации (СПА) 9 кл.		по плану	педагог-психолог
5	Карта наблюдения «Риск суицидальности»		Дети группы риска	педагог-психолог классный руководитель социальный педагог
5	Опросник Басса – Дарки (агрессия, чувство вины)		по запросу	педагог-психолог
6	Оценка способов реагирования на конфликтные ситуации		по запросу	педагог-психолог
7	Склонность к отклоняющемуся поведению		дети группы риска	соц. педагог, педагог-психолог
8	Тест акцентуаций характера Шмишека		По запросу	педагог-психолог
9	Выявление суицидального риска (А.А.Кучер, В.П. Костюкевич) 8-11 классы		В течение года	педагог-психолог
<i>Родители</i>				
1	Опросник детско-родительских отношений (PARI)		по запросу	педагог-психолог
Коррекционно-развивающее направление				
1	Индивидуальная коррекционная работа		По мере необходимости	

Прогнозируемый результат:

случае успешной реализации программы будет:

- создана эффективная система выявления детей «группы риска» и реабилитации подростков и их семей, находящихся в социально опасном положении;
- налажена координация и межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций города, службы психолого-педагогического сопровождения в ОУ, занимающихся профилактикой суицидального поведения несовершеннолетних;
- расширены возможности пропаганды здорового образа жизни, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья среди обучающихся.

3. Заключение.

В данной программе затронуты меры профилактики суицидального поведения подростков, необходимые для проведения в общеобразовательной школе.

Кроме экстренной психологической помощи, позволяющей содействовать выходу пострадавших в чрезвычайных ситуациях из состояния посттравматического стресса, им необходима длительная, многоступенчатая, последовательная психологическая реабилитация. Работа с последствиями травмы, безусловно, требует от психологов, психиатров, психотерапевтов высокой меры ответственности и подготовки.

Не менее важна и общая первичная профилактика суицидального поведения подростков. Важно, чтобы данная работа охватывала весь контингент участников образовательного процесса.

Приложение 1

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ И КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИДИД У ПОДРОСТКА

Какие признаки поведения подростка могут насторожить учителя.

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, стал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к том, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, значит, что не сделает, но это не так. Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Ситуации риска, в которых нужно быть внимательным:

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкая изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

Что учитель должен сделать, если обнаружил эти признаки.

- Если вы увидели хоть один из признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию.
- Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.
- Если Вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

Что может сделать учитель, чтобы не допустить суицидальных намерений?

- Сохранять контакт с подростком. Для этого: помните, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию. В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение

договоренностей. Если ограничение необходимо, не пожалейте времени на объяснение его целесообразности.

- Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в классе, ориентировать учеников на совместную деятельность и сотрудничество.
- Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько учеников становятся объектами нападков со стороны других. Поговорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.
- Если вы классный руководитель инициируйте работу школьного психолога с классом. Если в школе есть действующая «Школьная служба примирения» передайте им эту ситуацию для ее разрешения.
- Классный час используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсемотдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что хотят ученики, как планируют этого добиться, помогите представить реалистичные шаги к желаемому будущему.
- Важно поддерживать диалог с подростками, оставлять возможность, чтобы при необходимости ученик мог обратиться к вам в трудной жизненной ситуации.
- Дать понять ученику, что опыт ошибок и неудач, такой же важный опыт, как и достижение успеха. Используйте ошибки ученика как зону его роста. Обучение на ошибках является одним из способов развития личности. Помните о том, что есть оценки, а есть то, что шире – личность ученика. Помогите ученикам найти сферы, где они успешны, независимо от оценок.
- Понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Возможно подросток отстаивает свои ценности, а не стремится войти в конфликт и обесценить вас.
- Вовремя обратиться к специалисту, если Вы понимаете, что у Вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт с учеником или клас

Приложение 2.

Выделяются внешние, поведенческие и словесные маркеры суицидального риска. Что-то могут заметить педагоги или родители (проинформированные заранее), остальное увидите (проясните в беседе) вы.

Поведенческие маркеры:

- Тоскливое выражение лица.
- Склонность к нытью, капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания, слезливость.
- Скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость.
- Брюзжание, неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих.
- Гипомимия (повышенная, часто неестественная мимика).
- Амимия (отсутствие мимических реакций).
- Тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость или отсутствие ответов.
- Ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания.
- Общая двигательная заторможенность или бездеятельность, адинамия (все время лежит на диване).
- Двигательное возбуждение.
- Склонность к неоправданно рискованным поступкам.
- Чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, «бесчувственность».
- Тревога беспредметная (немотивированная), тревога предметная (мотивированная).
- Ожидание непоправимой беды, страх немотивированный, страх мотивированный.
- Постоянная тоска, взрывы отчаяния, безысходности, усиление мрачного настроения когда вокруг много радостных событий.
- Пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого.
- Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем.
- Активное взаимодействие с окружающими (стремление к контакту, поиски сочувствия, обращение за помощью к врачу) либо нелюдимость, избегание контактов с окружающими
- Расширение зрачков, сухость во рту («симптомы сухого языка»), тахикардия, повышенное давление, ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха, комка в горле, головные боли, бессонница или повышенная сонливость, чувство физической тяжести, душевной боли в груди, то же в других частях тела (голове, животе), запоры, нарушение менструального цикла (задержка).

Словесные маркеры (высказывания ребенка):

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!».
- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»).
- Уверения в своей беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.).
- Прощания.
- Самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство, это естественный отбор, то почему же я не убьюсь, наконец?») и т.п.).

- Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).

Что могут увидеть родители: в первую очередь изменения настроения, питания, изменения сна, изменения в отношении к своей внешности, самоизоляция, интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете и т.п.), нежелание посещать кружки, школу (в том числе учащение прогулов), серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.).

Что могут увидеть педагоги: изменение внешнего вида, самоизоляцию в урочной и внеклассной деятельности, ухудшение работоспособности, небрежное отношение к своим школьным принадлежностям (при том, что ранее было другое), частые прогулы (отсутствие на определенных уроках), резкие и необоснованные вспышки агрессии, рисунки по теме смерти на последних страницах тетрадей, тема одиночества, кризиса, утраты смысла в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла и т.п.

Что могут увидеть сверстники: самоизоляцию, резкие перепады настроения (несвойственные подростку ранее), повышенную агрессивность, аутоагрессию (в том числе в высказываниях), изменения внешнего вида, интерес к теме смерти (способам самоубийства), уныние, изменение интересов и т.п.

Приложение 3

Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер)

Цель: определить степень выраженности факторов риска суицида у подростков

Заполняя предложенную «*Карту риска*», можно определить степень выраженности перечисленных факторов у подростков и тем самым выявить риск суицидального поведения. Для этого определяется алгебраическая сумма, и полученный результат соотносится с приведенной ниже шкалой:

менее 9 баллов - риск суицида незначителен; 9-15,5

баллов - риск суицида присутствует; более 15,5

балла - риск суицида значителен.

Карта риска суицида

Фактор риска	Не	Слабо выражен	Сильно
<i>I. Биографические данные</i>			
1. Ранее имела место попытка суицида	-0,5	+2	+3
2. Суицидальные попытки у родственников	-0,5	+1	+2
3. Развод или смерть одного из родителей	-0,5	+1	+2
4. Недостаток «тепла» в семье	-0,5	+1	+2
5. Полная или частичная безнадзорность	-0,5	+0,5	+1
<i>II. Актуальная конфликтная ситуация</i>			
<i>а) вид конфликта:</i>			
1. Конфликт со взрослым человеком (педагогом, родителем)	-0,5	+0,5	+1
2. Конфликт со сверстниками, отвержение группой	-0,5	+0,5	+1
3. Продолжительный конфликт с близкими людьми, друзьями	-0,5	+0,5	+1
4. Внутриличностный конфликт, высокая внутренняя напряженность	-0,5	+0,5	+1
<i>б) поведение в конфликтной ситуации;</i>			
5. Высказывания с угрозой суицида	-0,5	+2	+3
<i>в) характер конфликтной ситуации:</i>			
6. Подобные конфликты имели место раньше	-0,5	+0,5	+1
7. Конфликтотягощен неприятностями в других сферах жизни (учеба, здоровье, отвергнутая любовь)	-0,5	+0,5	+1

8. Непредсказуемый исход конфликтной ситуации, ожидание его последствий	-0,5	+0,5	+1
2) эмоциональная окраска конфликтной ситуации:			
9. Чувство обиды, жалости к себе	-0,5	+1	+2
10. Чувство усталости, бессилия, апатия	-0,5	+1	+2
11. Чувство непреодолимости конфликтной ситуации, безысходности	-0,5	+1,5	+2
III. Характеристика личности			
а) волевая сфера личности:			
1. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений	-1	+0,5	+1
2. Решительность	-0,5	+0,5	+1
3. Настойчивость	-0,5	+0,5	+1
4. Сильно выраженное желание достичь своей цели	-1	+0,5	+1
б) эмоциональная сфера личности:			
5. Болезненное самолюбие, ранимость	-0,5	+1,5	+2
6. Доверчивость	-0,5	+0,5	+1
7. Эмоциональная вязкость («застревание» на своих переживаниях, неумение отвлечься)	-0,5	+1	+2
8. Эмоциональная неустойчивость	-0,5	+2	+3
9. Импульсивность	-,5	+0,5	+2
10. Эмоциональная зависимость, необходимость близких эмоциональных контактов	-0,5	+0,5	+2
11. Низкая способность к созданию защитных механизмов	-0,5	+0,5	+1,5
12. Бескомпромисность	-0,5	+0,5	+1,5

Выявив с помощью «карты риска» предрасположенность к попыткам самоубийства, нужно постоянно держать подростка в поле зрения и чутко реагировать на малейшие отклонения в его настроении и поведении. Если итоговая сумма баллов превышает критическое значение или поведенческие особенности (знаки беды) начинают все более усиленно проявляться, то рекомендуется обратиться к психологу или врачу-психиатру за квалифицированной помощью.