

БПОУ РА «Горно-Алтайский педагогический колледж»

Социально-психологическая служба

Утверждаю
Директор  О.Н. Облецова
« 16 »  2020 г.



ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ
СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

Разработали:
Термишева О.Л.
Яськова Н.С.

г. Горно-Алтайск, 2020

Пояснительная записка

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОБЛЕМЫ И ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ ПРОГРАММНЫМИ МЕТОДАМИ

Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношении к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены.

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. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны преподавателей, одноклассников, друзей, чужеродности и безразличия окружающих. 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, внутриличностный конфликт и т.д.

В Г-АПК имеются случаи обращения за консультацией студентов по данной проблеме, есть студенты, совершившие попытки суицида. Обращаются студенты, которые сомневаются в правильности своих поступков и не могут решить сложные жизненные проблемы самостоятельно.

Более всего восприимчивы к суициду следующие группы:

- Предыдущая (незаконченная) попытка суицида (парасуицид). По данным некоторых источников достигает 30%.
- Суицидальные угрозы, прямые или завуалированные.
- Тенденции к самоповреждению (аутоагрессия).
- Суициды в семье.
- Алкоголизм. Риск суицидов очень высок у больных употребляющих алкоголь. Это заболевание имеет отношение к 25 - 30% самоубийств; среди молодых людей его вклад может быть еще выше — до 50%. Длительное злоупотребление алкоголем способствует усилению депрессии, чувства вины и психической боли, которые, как известно, часто предшествуют суициду.
- Хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов. Наркотики и алкоголь представляют собой относительно летальную комбинацию. Они ослабляют мотивационный контроль над поведением человека, обостряют депрессию или даже вызывают психозы.
- Аффективные расстройства, особенно тяжелые депрессии (психопатологические синдромы).
- Хронические или смертельные болезни.
- Тяжелые утраты, например смерть супруга (родителя), особенно в течение первого года после потери.
- Семейные проблемы: уход из семьи или развод.
- Период адаптации к новым условиям жизнедеятельности.

В ходе адаптации происходит перестройка психофизиологических и психологических свойств студента. Специфика адаптации студентов педагогического колледжа определяется условиями обучения, их индивидуальными особенностями и, что не менее важно, особенностями юношеского возраста. Юность — один из важных этапов социализации личности. Перед молодыми людьми стоят задачи адаптации, продиктованные необходимостью большей зрелости. Если личность не успевает приспособиваться к новым ситуациям, возникает опасность дезадаптации.

Главная задача этого возраста - выбор профессии и профессиональное образование. Профессиональная подготовка становится ведущей деятельностью студента, а одной из проблем обучения в новых условиях является его социально-профессиональная адаптация. Поэтому на студентов первого курса следует обращать особое внимание всему педагогическому коллективу.

Суицидально опасная референтная группа:

- молодежь: с нарушением межличностных отношений, “одиночки”, злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- сверхкритичные к себе;
- лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат;
- подростки, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- люди, страдающие от болезней или покинутые окружением;
- инвалиды;
- несовершеннолетние матери;
- молодые семьи одиноких матерей;
- сироты;
- вынужденные переселенцы, мигранты;
- молодые неблагополучные семьи;
- молодые многодетные семьи;
- жертвы насилий, жертвы военных действий, жертвы катастроф;
- участники военных действий;
- молодые люди, оказавшиеся в социально-опасном положении.

Суицидальные действия у подростков 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.

2. ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп. При разработке программы были использованы: Конвенция о правах ребенка. Принята Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.89 и ратифицирована Верховным Советом СССР 13.06.90.; «О психолого-педагогическом сопровождении обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования» Письмо министерства образования РФ от 27.06. 2003 г. № 28-51-513/16 (Вестник образования № 17. – 2003.); Письмо Минобразования РФ от 29 мая 2003 г. № 03-51-102ин/22-03 «О мерах по усилению профилактики суицида детей и подростков»; Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики РА «Об усилении мер профилактики суицидального поведения среди обучающихся» от 26.01.2011г.; учебное пособие Синягина Ю.В., Синягиной Н.Ю. «Детский суицид: психологический взгляд». – СПб.: КАРО 2006; Программа «Перекресток» педагога-психолога Черновой Г.В. (г. Ижевск).

Цель настоящей программы формирование у студентов 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 (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и

использование информации в работе с педагогами, классными руководителями, воспитателями и родителями.

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

3. Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого студента 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 колледжа так и в период трудной жизненной ситуации.

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

3. ЭТАПЫ ПРОГРАММЫ

1) Организационный этап. Порядок выявления детей группы суицидального риска предусматривает поэтапно осуществляемую деятельность в четко определенные сроки и закрепление ответственных.

2) Этап обучения. Организация обучения педагогов, направленное на знакомство с процедурой выявления и овладение методом выявления детей группы суицидального риска, с особенностями суицидов несовершеннолетних, овладеть навыками распознавания признаков суицидального поведения и оказания поддержки учащимся в кризисном состоянии.

3) Этап выявления и диагностики. Первичное выявление детей группы суицидального риска. В качестве основного метода рекомендуется использовать «Таблицу факторов наличия кризисной ситуации у обучающихся» или метод наблюдения.

Со всеми учащимися, попавшими в первичный список, педагогом-психологом проводится психологическая диагностика для определения степени выраженности суицидальных намерений, на основе которой определяется

группа суицидального риска. С учащимися выделенной группы суицидального риска педагогом-психологом проводится диагностика, направленная на определение стратегий психологической помощи в рамках программы.

4) Этап коррекции и профилактики. Разработка и реализация программы индивидуальной и групповой работы с детьми суицидального риска совместно СПС с классным руководителем и другими участниками образовательного процесса.

5) Заключительный этап. Подведение итогов, коррекция программы.

4. УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ:

- студенты;
- родители;
- администрация;
- преподаватели, воспитатели;
- классные руководители;
- социально-психологическая служба: педагог-психолог, социальный педагог.

Взаимодействие социально-психологической службы с администрацией
колледжа и социальное партнерство



5. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

2020 – 2024 годы.

6. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Работа с подростками и молодежью, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.
2. Работа с подростками и молодежью, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке.
3. Работа с неблагополучными семьями (по возможности).
4. Работа с педагогическим коллективом по повышению психологической грамотности.
5. Работа с родителями (по возможности).
6. Работа по взаимодействию со специалистами социальных, ведомственных служб.

7. 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.

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

Факторы риска суицидального поведения (Приложение 1).

Признаки готовящегося самоубийства: словесные, поведенческие, ситуационные (Приложение 2).

8. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

9. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту студентов, снизить их количество с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток.

Наибольший эффект программа может иметь, реализованная как целостная система совместной деятельности педагогов, классных руководителей, социального педагога, психологов, воспитателей, администрации колледжа и родителей, направленная на активное приспособление подростка к социальной среде, включающее в себя как успешное функционирование, так и перспективное психологическое здоровье.

СИСТЕМА ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

<u>Просвещение и профилактика</u>			
№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1	Проведение акций: «Всероссийский день борьбы с алкоголизмом». «День психологического здоровья» «Международный день отказа от курения». «Международный день толерантности» «Всемирный день борьбы со СПИДом». «День борьбы с наркоманией и наркобизнесом» «Всемирный день здоровья». «Всемирный день без табака».	11 сентября 10 октября 18 ноября 16 ноября 1 декабря 1 марта 7 апреля 31 мая	психолог
2	Выпуск газеты «Позитив от психолога» в общежитии по темам: «Мой учебный день». «День психического здоровья». «Толерантный педагог» «Не такой как все». «Стресс в нашей жизни». «Все болит, может это нерв шалит?». «Экзамены – это серьезно...?!». «Мои жизненные ценности».	по плану Службы	психолог
3	Стендовая информация: 1. Умеете ли вы общаться? 2. Поговорим о здоровье. 3. Я и мои проблемы. 4. Стресс в нашей жизни. 5. Поговорим о толерантности. 7. Про СПИД. 8. Как лучше подготовиться к экзаменам 9. Позитивное мышление. 10. Профилактика депрессии.	в течение года	соц. педагог, психолог

	<p>11. Самомотивация в жизни человека.</p> <p>12. Конфликты в учебной деятельности.</p> <p>13. Наркомания – это серьезно.</p> <p>14. «Настрой» настроение.</p> <p>15. Мобильная и компьютерная зависимость.</p> <p>16. Проблемы курения.</p> <p>17. Игромания.</p>		
4	<p>Психологические классные часы:</p> <p>«В поисках хорошего настроения»;</p> <p>«Мотивы наших поступков»;</p> <p>«Как преодолеть тревогу и стресс»;</p> <p>«Настройте настроение»;</p> <p>«Как сдать экзамены без стресса?»;</p> <p>«Мои права и права других людей»;</p> <p>«Поговорим об ответственности»;</p> <p>«О вреде ПАВ»;</p> <p>«Толерантность и педагог: точки соприкосновения»;</p> <p>«Ценности жизни»;</p> <p>«Я и мой выбор»;</p> <p>«Как научиться жить без стресса?»;</p> <p>«Приемы волевой мобилизации»</p> <p>«Зависимость в нашей жизни»</p> <p>«Я + он + они = мы»</p>	в течение года	Психолог, социальный педагог
5	<p>Психолого-педагогическая поддержка обучающихся до и во время экзаменов:</p> <p>Классный час «Как сдать экзамен без стресса»;</p> <p>Оформление стенда;</p> <p>Акция «Экзамен без стресса»</p>	Декабрь, май	психолог
6	<p>Правовые классные часы:</p> <p>Что ты должен знать об УК РФ;</p> <p>Уголовная ответственность несовершеннолетних;</p> <p>Мои права и права других людей;</p> <p>Поговорим об ответственности.</p>	в течение года	соц. педагог

7	Профилактика употребления ПАВ: Оформление стенда и раздаточного материала о вреде ПАВ; Конкурс газет «Мы за ЗОЖ!»	март	кл.руководители волонтёры соц.педагог
8	Тренинговое занятие «Психологическая основа урока» (в рамках практики «Пробные уроки в школе»)	февраль (по запросу)	психолог
9	Групповые занятия по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни «Я и мой выбор»	в течение года	кл. руководитель психолог
10	Организация встреч для студентов со специалистами социальных, ведомственных служб по формированию ЗОЖ	В течение года	соц.педагог
11	Участие в заседании Совета по профилактике правонарушений среди студентов	По плану Совета	Психолог, соц.педагог
12	Часы общения с психологом в общежитии: «Ценности жизни»; «Проблемы можно решать»; «Мы все – такие разные»	По запросу воспитател ей	психолог
13	Посещение уроков, внеклассных занятий с целью анализа взаимодействия педагогов со студентами «группы риска», детьми-сиротами, детьми-инвалидами	В течение года	психолог соц.педагог
14	Тренинговое занятие «Взаимодействие с детьми на уроке» (в рамках практики «Пробные уроки в школе» (4 курс)	сентябрь- октябрь (по запросу)	психолог
15	Семинары для педагогов: «Что такое суицид и как с ним бороться»; «Организация ОУ по профилактике суицидального поведения»; «Психологический смысл понятия «группа риска»»; «Психологические особенности студентов 1 курса нового набора» (для учета на своих уроках)	По плану Службы	психолог соц.педагог

16	Семинары для классных руководителей, воспитателей: «Профилактика конфликтов в студенческой группе»; «Индивидуальный подход к студентам «группы риска»;	По плану Службы	психолог соц.педагог
17	Выступление на родительском собрании студентов 1 курса нового набора «Особенности суицидального поведения», «Психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки»	октябрь	психолог соц.педагог
18	Выступление на родительском собрании студентов 2-4 курсов	по запросу	психолог соц.педагог
19	Родительский лекторий: «Возрастные психолого-педагогические особенности подростков»; «Тревожность и её влияние на развитие личности»	по запросу	психолог
<u>Диагностическая работа</u>			
1	Диагностика социально-психологической атмосферы в общежитии	по плану	психолог
2	Выявление «группы риска» среди студентов 1 курса нового набора. Дополнение базы данных 2,3,4 курса.	сентябрь- октябрь	психолог
3	Классным руководителем заполняется «Таблица факторов наличия кризисной ситуации у обучающихся» (Приложение 3)	сентябрь- октябрь	классный руководитель
4	Выявление и реабилитация студентов, оказавшихся в трудной жизненной ситуации	в течение года	соц.педагог
5	Составление базы данных по студентам из социально-неблагополучных, малоимущих семей	октябрь	соц.педагог
6	Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению (1 курс, несколько направлений)	октябрь- ноябрь	соц. педагог психологи
<u>Коррекционная работа</u>			

1	Индивидуальная работа по итогам диагностической работы	В течение года	психолог соц.педагог
2	Индивидуальная работа со студентами, стоящими на учете в КДН, внутриколледжном учете	В течение года по инд.плану	психолог соц.педагог
3	Индивидуальная психокоррекционная работа по итогам тестирования	в течение года	психолог, соц.педагог
4	Экстренная социально-психологическая помощь в решении внутриличностных и межличностных проблем	в течение года	психолог привлечение специалистов ЦПМСС
5	Оказание психологической помощи студентам-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей и лицам из их числа по проблеме адаптации	в течение года	соц.педагог
6	Участие в рассмотрении конфликтов с подопечными и своевременное оказание им социальной поддержки	в течение года	соц.педагог, инспектор по защите прав детства
<u>Методическая работа</u>			
1	Разработка методических материалов для классных руководителей по подготовке классных часов данной проблематике	В течение года	психолог, соц.педагог
2	Посещение КПК, методических семинаров, мастер-классов, участие в конференциях по профилактике суицидального поведения	В течение года	психолог, соц.педагог
3	Размещение методических материалов на сайте колледжа	В течение года	психолог, соц.педагог
4	Взаимодействие со специалистами социальных, ведомственных служб по повышению профессиональной компетентности в данном вопросе	В течение года	психолог, соц.педагог
5	При проведении Недели психологии (каждый	октябрь	психолог,

	год) включать мероприятия по профилактике суицидального поведения		соц.педагог
6	Разработка информационных буклетов, стендового материала по профилактике суицидального поведения	В течение года	психолог, соц.педагог

Список использованной литературы

1. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1.-с.12-15.
2. Борщевицкая Л. Психологический час “Как научиться жить без драки” // Школьный психолог, 2006, №10.-с.18-22.
3. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков “В чем смысл жизни” // Школьный психолог, 2005, №5.- с.20-21.
4. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2007, №4 (16). – с.18-25.
5. Кардашина О., Родионов В., Ступницкая М. Я и мой выбор. Занятия для учащихся 10 – 11 классов по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни // Школьный психолог, 2001, №27. – с.13-18.
6. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2.- с.32-34.
7. Михайлова Н., Сафонова Т., Тюпкина Е., Немолот Е. Деловая игра для педагогов среднего звена “Педагогические приёмы создания ситуации успеха” // Школьный психолог, 2006, №15. – с.28-29.
8. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.
9. Мешковская О. Занятие “Подарок самому себе” // Школьный психолог, 2005, №10. – с.23-25.
10. Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками “группы риска” “Грани моего Я” // Школьный психолог, 2006, №15.-с.16-20.

11. Ожегов С.И. Словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984. – 797 с.
12. Панченко Н. Занятие “Я + Он + Они == Мы” // Школьный психолог, 2006, №18. – с.12-14.
13. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 2010.
14. Родионов В., Лангуева Е. Программа тренинга “Манипуляция: игры, в которые играют все” // Школьный психолог, 2005, №2, 5, 6, 7.
15. Савченко М. Тренинг “Уверенность” для учащихся 11 классов // Школьный психолог, 2005, №2, 3, 4
16. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П, 2006. – 176 с.
17. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба с ними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.
18. Стишенок И. Игра “Колбочка” // Школьный психолог, 2006, №11. – с.23-25.
19. Фоминова А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2.- с.25-26.
20. Шашкова З. Ты и я – такие разные. Занятие для подростков 11-12 лет // Школьный психолог, 2002, №11.-с.11-13.

Информационные материалы об особенностях суицидального поведения
несовершеннолетних

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Исследования показывают, что вполне серьёзные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. С годами суицид «молодеет»: о суициде думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем ещё дети.

Суицид подростков имеет следующие характерные черты:

- суициду предшествуют кратковременные, объективно не тяжелые конфликты в сферах близких отношений (семье, школе, группе);
- конфликт воспринимается как крайне значимый и травматический, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
- суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное, мужественное решение;
- суицидальное поведение регулируется скорее порывом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного расчета;
- средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-го этажа, малотоксичные вещества, тонкая веревка);
- подражательный характер. Подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов.

Основные мотивы суицидального поведения несовершеннолетних:

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, не разделенное чувство, ревность.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.

6. Страх наказания, нежелание извиниться.
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
10. Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

Основные факторы риска суицидального поведения:

- 1) Факторы семейного неблагополучия, если они действуют в ярко выраженной и пролонгированной форме. Например, алкоголизация родителей, невыполнение или искажение воспитательной функции в семье отца, нарушение отношений вследствие психиатрического заболевания родителя и т.п.
- 2) Травматические факторы - это экстраординарные события, которые вызывают сильное психологическое напряжение, приводящее к дезадаптации. Например, ранняя незапланированная беременность подростков в ситуации отсутствия психологической поддержки со стороны родителей и т.п.
- 3) Психопатологические факторы, когда развитие суицидального поведения обусловлено различными психотическими проявлениями (бред, галлюцинации) или резкой декомпенсацией психопатии и т.п.
- 4) Время года. По мировой статистике больше всего самоубийств регистрируется осенью и весной, особенно весной, когда человеческие несчастья контрастируют с цветением окружающей природы. Резкое несоответствие весеннего радующегося мира и отчаянного состояния души может провоцировать самоубийства. Уровень суицидов в апреле выше примерно на 120%, чем среднегодовой. Суициды учащаются во время рождественских праздников («счастливым сезоном» не приносит ожидаемой радости).
- 5) Типы суицида (суицидального поведения):
Истинный, когда человек действительно хочет убить себя. Чаще использует повешение.

Аффективный, с преобладанием эмоционального момента. Обусловлен сильным аффектом и сопровождается дезорганизацией и сужением сознания. Чаще прибегают к попыткам повешения, отравления токсичными препаратами.

Демонстративный - самоубийство как способ привлечь внимание к своей личности, оказание давления на окружающих значимых лиц с целью изменения конфликтной ситуации в благоприятную сторону. Проявляется в виде порезов вен, отравлении лекарствами, изображении повешения.

Среди тех, кто намеревается совершить суицид, от 70 до 75% тем или иным образом раскрывают свои намерения. Иногда это будут едва уловимые намеки, часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Они ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако очень часто их не слушают. Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом можно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на три группы: словесные, поведенческие, ситуационные

Рекомендации педагогам по оказанию поддержки учащемуся, имеющему признаки суицидального риска:

- 1) не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
- 2) доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиду, не игнорируйте предупреждающие знаки;
- 3) не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;
- 4) дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
- 5) сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;
- 6) говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;

- 7) постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;
- 8) убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
- 9) не предлагайте упрощенных решений;
- 10) дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
- 11) помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;
- 12) помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;
- 13) при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;
- 14) помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

Признаки готовящегося самоубийства

Можно разделить на три группы: словесные, поведенческие, ситуационные.

Словесные признаки.

1. Часто говорят о своем душевном состоянии:
 - «Я решил покончить с собой».
 - «В следующий понедельник меня уже не будет в живых...»
 - «Лучше умереть»
 - «Пожил и хватит»
 - «Ненавижу свою жизнь!»
 - «Единственный выход - умереть!»
 - «Я не могу так дальше жить»
 - «Больше ты меня не увидишь!»
 - «Тебе больше не придется обо мне волноваться»
 - «Я больше не буду ни для кого проблемой»
2. Много шутят на тему самоубийства.
3. Проявляют нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки.

1. Приведение дел в порядок. Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью «привести свои дела в порядок». Подростки известны своей щедростью, но если дарят какую-то ценную вещь без всякого повода и если подарки эти особенно дороги, это должно вызвать подозрение.

2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

3. Демонстрируют радикальные перемены:

Питание. Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят «в три горла».

Сон. В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в «сов»: допоздна они

ходят взад-вперед по своей комнате, некоторые ложатся только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

Школа. Многие учащиеся, которые раньше учились на «хорошо» и «отлично», начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из учебного заведения. Внешний вид. Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

Активность. Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Спортсмены покидают свои команды, музыканты перестают играть на своих музыкальных инструментах, те же, кто каждое утро делал пробежку, к этому занятию остывают. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, держатся обособленно.

Стремление к уединению. Суицидальные подростки часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.

Агрессия, бунт и неповиновение. Подростки, которые хотят расстаться с жизнью, часто ущемлены и озлоблены: они злы на родителей, учителей или друзей, которые чем-то им не угодили, обидели их, не оправдали их ожиданий. Как и всякая перемена в настроении, подобные «взрывы» должны настораживать.

Саморазрушающее и рискованное поведение. Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя «на грани риска». Где бы они ни находились – на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях – они везде едут на пределе скорости и риска.

Внешняя удовлетворенность, прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии.

Проявляют признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки.

Человек может решиться на самоубийство, если он:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;
2. Живет в нестабильном состоянии (серьезный кризис в семье, в отношениях к родителям или родителей друг с другом);
3. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
4. Предпринимал попытку суицида ранее.
5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

Таблица факторов наличия кризисной ситуации у обучающихся _____ группы

Укажите, пожалуйста, напротив каждого фактора фамилии обучающихся, у которых было или Вы замечали:

Факторы	Особенности	Фамилии
ИДЕАЛЬНЫЕ	Открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством («Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так жить»).	
	Косвенные высказывания о возможности суицидальных действий («Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется за меня волноваться»).	
СИТУАТИВНЫЕ	Суициды родственников, родителей.	
	Смерть близкого родственника.	
	Неизлечимые или тяжелые соматические заболевания близких родственников, самого ребенка.	
	Наличие в семье психических больных.	
	Разводящиеся родители, конфликты в семье.	
	Алкоголизм или наркомания родителей, асоциальная семья.	
	Неполная семья, семья с отчимом или мачехой.	
	Резкое изменение социального статуса родителей (потеря работы, разорение).	
	Изменение места жительства (в течение последнего года)	
	Является отверженным.	
Является жертвой насилия: физического, эмоционального, сексуального (укажите какого).		
ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ	Резкая потеря интереса к деятельности (досуговой, учебной, домашней помощи).	
	Резкое изменение стиля поведения и способов общения (был таким – стал другим).	
	Стремление к изоляции, устойчивое сильное уединение.	
	Употребление подростком наркотиков.	

	Изменение аппетита, сна, ритма жизни.	
	Символическое прощание ребенка с ближайшим окружением (отказ от личных вещей, приведение их в порядок и т.п.)	
	Стремление к рискованным действиям	
	Резкое несоблюдение правил личной гигиены.	
	Частые случаи травматизма, самоповреждение, членовредительство.	

Классный руководитель _____ (Ф.И.О.)

Дата _____ подпись _____