

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
Протокол от «15» декабря 2021 г. № 3



УТВЕРЖДЕНА
приказом и.о. директора
МБУ ДО ДЮСШ №1
С.В. Дьяконов
«15» декабря 2021 г. № 196

Программа
психолого-педагогическая профилактика
суицидального поведения обучающихся
МБУ ДО ДЮСШ №1

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
педагог-психолог – Литвинова Л.А.

г. Константиновск
2021 год

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Основные цели и задачи Программы	5
3. Принципы реализации Программы	5
4. Место и роль профилактики суицидального и саморазрушающего поведения в психолого-педагогическом сопровождении	6
5. Особенности суицидального поведения	6
6. Типы суицидального поведения	7
7. Компоненты профилактической деятельности с обучающимися МБУ ДО ДЮСШ №1	7
8. Приоритетные направления и содержание деятельности психолого-педагогического сопровождения	8
9. Права и обязанности участников Программы.....	8
10. План профилактической деятельности в МБУ ДО ДЮСШ №1 с суицидальными признаками поведения.....	9
11. Порядок выявления обучающихся группы суицидального риска	12
12. Методика профилактической беседы с обучающимся.....	12
13. Список использованной литературы.....	14
Приложения	15
Приложение 1. Прогностическая таблица риска суицида (для тренеров-преподавателей).....	15
Приложение 2. Диагностика суицидального поведения подростков	16
Приложение 3. Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой)	18
Приложение 4. Рекомендации педагога-психолога о формах и правилах оказания психолого-педагогической помощи обучающемуся	20
Приложение 5. Рекомендации по организации взаимодействия с суицидальным обучающимся	21
Приложение 6. Методика «Карта риска суицида».....	22
Приложение 7. Примерные вопросы для оценки риска суицида	24

1. Пояснительная записка

В развитии детей, подростков кризисы практически неизбежны: они являются частью развития. Подростковый возраст – один из самых сложных периодов в жизни человека. В этот период жизни подросток активно ведет поиск своего «я». На первое место для него выходят собственные принципы поведения, собственные взгляды и убеждения, появляется критическая оценка наставления взрослых. Все это часто сопровождается чувством неуверенности в себе, в собственной ценности как личности, вопросами о смысле жизни. На данном жизненном этапе ребенок или подросток является особенно чувствительным и уязвимым, кризис легко может перерасти в суицидальную ситуацию, если отсутствует надлежащая поддержка со стороны семьи, школы, друзей.

Анализ материалов уголовных дел и проверок показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих. Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей (законных представителей), педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Профилактика суицида эффективна прежде всего там, где люди постоянно взаимодействуют друг с другом.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). По мнению суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. И если суицидологи правы, то тогда главным «убийцей» является суицид.

Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей человек оказывается, а именно: от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения. Словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях. Особенно трагичен суицид молодых людей. Сегодня задача, работающих с молодежью – научиться распознавать признаки надвигающейся опасности, обсудить, что можно и нужно делать, чтобы помочь молодым людям отыскать способ выхода из кризиса, именно выхода, а не ухода...

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

Профилактика суицидального поведения и предотвращения суицидальной попытки является актуальной проблемой.

Учреждение образования, где молодые люди проводят треть дня, представляется идеальной средой для проведения программы предотвращения самоубийств. В данной Программе предложена модель суицидальной превенции на уровне отдельного образовательного учреждения. Три базовых вопроса могут быть заданы в этой связи: что должно быть сделано, чтобы предотвратить самоубийство, что должно быть сделано, когда молодой человек угрожает кончить жизнь самоубийством, и что необходимо делать, когда самоубийство произошло. Разрабатываемая модель является многоуровневой: охватывает все уровни формирования суицидального поведения несовершеннолетних, сформулированы цели и продумана система мер по предупреждению суицидального поведения на каждом уровне суицидальной превенции.

Ситуация проявления суицида, как одного из вариантов поведения, может возникнуть у обучающихся в сложившейся для них экстремальной ситуации, поэтому профилактическая работа должна проводиться систематически.

Профилактика самоубийств (суицида) – своевременное диагностирование и соответствующее лечение, активная эмоциональная поддержка человека, находящегося в депрессии, поощрение его положительной направленности с целью облегчения негативной ситуации.

Нормативно-правовыми основами профилактики суицидального поведения обучающихся являются международные и федеральные законодательные акты, письма и рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации, региональные межведомственные документы.

Базовыми нормативными актами выступают:

- Конвенции о правах ребенка от 20.11.1989 г.;
- Конституции РФ от 12.12.1993 г. (с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 г.);
- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 11.06.2021 № 170-ФЗ);
- Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (с изменениями на 11.07.2021 г. № 264-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 РФ «Об образовании в РФ» (с изменениями на 02.07.2021 № 351-ФЗ);
- Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с изменениями на 24.04.2020 г.);

- Письмо Минобразования России от 29.05.2003 № 03-51-102 ин/22-03 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков»;

- Письмо Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 20.09.2004 г. № 01-130/07-01 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков».

Объект деятельности: обучающиеся МБУ ДО ДЮСШ №1 с суицидальным риском.

Предмет деятельности: профилактические мероприятия для накопления социально ценного жизненного опыта, навыков нравственного поведения, здоровых привычек и потребностей на основе расширения кругозора и организации деятельности с обучающимися, связанной с предупреждением суицида.

2. Основные цели и задачи Программы

Данная Программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди обучающихся разных возрастных групп в МБУ ДО ДЮСШ №1.

Целью Программы является обеспечение системного, комплексного, скоординированного психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся, сохранение и укрепление их психического здоровья.

Поставленная цель достигается за счёт последовательного решения следующих задач:

1. Укрепления социальной защищенности обучающихся.
2. Выявления причин, способствующих проявлению суицидального поведения.
3. Совершенствования организаций профилактических мероприятий по предупреждению суицидов.
4. Развития социальной активности обучающихся.
5. Выявления детей «группы риска».
6. Пропаганда здорового образа жизни.
7. Повышение уровня самооценки, уровня социально – психологической адаптации детей и подростков.

Профилактическая работа строится со всеми участниками образовательного процесса.

3. 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 ребенка.

4. Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого обучающегося.

5. Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

4. Место и роль профилактики суицидального и саморазрушающего поведения в психолого-педагогическом сопровождении

В условиях современного общества процент детских и подростковых самоубийств растет, что порождает необходимость детального изучения причин, мотивов, ситуаций проявления суицидальных попыток и способов профилактики. Одной из главных целей дополнительного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка.

Уровень самоубийств в России остаётся одним из самых высоких в мире. Одной из самых напряженных остается в нашей стране ситуация по самоубийствам среди подростков. По данным ВОЗ, около 20% самоубийств в мире приходится на подростковый и юношеский возраст. По разным оценкам, мы занимаем первое или четвертое место. Так, по заявлению Уполномоченного при президенте РФ по правам ребенка, согласно статистике, на 100 тыс. молодых людей в возрасте 15-19 лет приходится почти 20 случаев суицида, что превышает мировой показатель в 2,7 раза.

Таким образом, острота и актуальность проблемы суицидального поведения требует от педагогов, педагогов-психологов, социальных педагогов и всех должностных лиц образовательной организации понимания сущности этого явления, умения своевременного распознавания признаков суицидальных намерений и организации профилактической работы.

5. Особенности суицидального поведения

Суицид среди подростков и молодежи имеет следующие характерные черты:

1. Суициду предшествуют кратковременные, объективно не тяжелые конфликты в сферах близких отношений (семье, образовательном учреждении, группе).

2. Конфликт воспринимается как крайне значимый и травматический, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий.

3. Суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное, мужественное решение.

4. Суицидальное поведение регулируется скорее порывом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного расчета.

5. Средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-го этажа, малотоксичные вещества, тонкая веревка).

6. Подражательный характер (подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов).

6. Типы суицидального поведения

1. Истинный (когда человек действительно хочет убить себя). Чаще использует повешение.

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

3. 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, изображения повешения.

7. Компоненты профилактической деятельности с обучающимися МБУ ДО ДЮСШ №1

1. Нормализация и обогащение отношений обучающихся с окружающим миром, прежде всего с тренерами-преподавателями, сверстниками, коллективом.

2. Интенсификация положительного развития личности, формирование ведущих положительных качеств и мировоззрения на ценность жизни.

3. Освоение и накопление социально ценного жизненного опыта, обогащение практической деятельности в различных сферах жизни.

4. Накопление навыков нравственного поведения, здоровых привычек и потребностей на основе организации деятельности, связанной с удовлетворением интересов юношества.

5. Реабилитация, как преодоление отрицательного, т.е. ликвидация пробелов в формировании положительного отношения к жизни, ее ценности, искоренение отрицательных качеств и вредных привычек.

Особая роль в процессе профилактической деятельности отводится тренеру-преподавателю.

Во-первых, он является связующим звеном между обучающимся и всеми сотрудниками спортивной школы.

Во-вторых, для обучающихся, он главный проводник в дополнительном образовании и проводимых мероприятиях.

В-третьих, он приближен к семье, знает особенности семейных отношений и помогает родителям (законным представителям) решать возникающие проблемы. В то же время он содействует созданию благоприятных

условий для индивидуального развития и нравственного формирования личности воспитанника, вносит необходимые коррективы в систему его воспитания, а также помогает ему решать проблемы, возникающие в общении со сверстниками, преподавателями, родителями (законными представителями).

8. Приоритетные направления и содержание деятельности психолого-педагогического сопровождения

В современных условиях предупредить суицидальное и саморазрушающее поведение обучающихся возможно только при реализации системного подхода.

Системный подход включает в себя следующие направления деятельности педагога-психолога:

1. Профилактика – предупреждение возникновения явлений дезадаптации, суицидального и саморазрушающего поведения обучающихся, разработка конкретных рекомендаций тренерам-преподавателям, родителям (законным представителям) по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития с учетом возникшей ситуации, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Диагностика (индивидуальная и групповая) - выявление явлений и признаков дезадаптации, суицидального и саморазрушающего поведения обучающихся и их психического состояния, которые должны быть учтены в процессе сопровождения, с целью выстраивания индивидуальной траектории работы с ребенком.

3. Консультирование (индивидуальное и групповое) - оказание помощи и создание условий для предупреждения и коррекции дезадаптации, суицидального и саморазрушающего поведения, способности выбирать и действовать по собственному усмотрению, обучаться новому поведению.

4. Развивающая и коррекционная работа (индивидуальная и групповая) - формирование потребности в новой модели поведения, возможности ее приобретения и реализации в жизни.

5. Психологическое просвещение всех участников образовательного процесса:

- формирование потребности в психологических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития;

- создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта.

9. Права и обязанности участников Программы

Обучающиеся обязаны:

- выполнять основные правила, гарантирующие взаимное уважение, поддержание ощущения безопасности и хорошего самочувствия, ценность вклада каждого в общее дело.

Обучающиеся имеют право:

- на доброжелательное, уважительное, терпимое отношение к себе со стороны тренеров-преподавателей;

- высказывать свое мнение, пожелания, вносить творческие предложения.

Педагогические работники обязаны:

- обеспечить психологически комфортные условия для каждого обучающегося;

- использовать методы и формы работы, стимулирующие активность воспитанников в различных видах деятельности, закрепляющие положительную мотивацию и эмоционально-ценностное отношение к деятельности;

- строить взаимоотношения с воспитанниками на основе диалога, понимания, принятия.

Педагогические работники имеют право:

- вносить предложения администрации о необходимости коррекции педагогического процесса в соответствии с изменяющимися условиями;

- на поддержку администрации в вопросах материально-технического и методического обеспечения Программы.

10. План профилактической деятельности в МБУ ДО ДЮСШ №1 с суицидальными признаками поведения

№ п/п	Направления деятельности	Сроки
1. Администрация МБУ ДО ДЮСШ №1		
1	Назначает тренера-преподавателя	август-сентябрь,
2	Создает в спортивной школе благоприятные условия для адаптации вновь пришедших обучающихся. Заслушивает доклады педагога-психолога, тренера-преподавателя, медицинского работника об обучающихся общей «группы риска». Организует профилактическую работу с категорией обучающихся «группы риска».	сентябрь, октябрь и весь период обучения
3	Принимает меры по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.	постоянно
4	Предупреждает и участвует в расследовании ситуаций, связанных с конфликтами, жалобами, жизненными ситуациями обучающихся.	постоянно
5	Ведет учет дисциплинарных проступков, возникновение конфликтных ситуаций у отдельных тренеров-преподавателей с обучающимися, анализирует их тенденции.	постоянно

6	Ведет прием родителей (законных представителей) и обучающихся по личным вопросам.	постоянно
7	Посещает занятия тренеров-преподавателей с целью изучения личностно-ориентированных взаимоотношений тренеров-преподавателей с обучающимися и применяет своевременные меры административного реагирования в случае выявления фактов нарушений тренерами-преподавателями прав несовершеннолетних.	постоянно
8	Проявляет постоянную заботу о социальной защищенности обучающихся. При необходимости организует встречи специалистов с обучающимися по социально-правовым и семейно-бытовым проблемам. Организует родительские собрания, лектории с приглашением специалистов.	постоянно
9	Организует работу по обучению тренеров-преподавателей.	постоянно
10	Организует посещение занятий и контролирует деятельность обучающихся.	постоянно
11	Реализует меры по поддержанию здорового нравственного климата в учебных группах.	постоянно
12	Утверждает в коллективе гласность, социальную справедливость, внимание и доверие среди тренеров-преподавателей и обучающихся, создает обстановку нетерпимости к недостаткам, равнодушию и пассивности.	постоянно
13	Изучает деловые и морально-психологические качества тренеров-преподавателей; общественное мнение обучающихся и родителей (законных представителей) об их деятельности.	по мере необходимости
14	Информирует участников образовательного процесса о правилах поведения в кризисной и чрезвычайной ситуации, о службах и специалистах, способных оказать срочную квалифицированную помощь (оформляет стенды, листовки и буклеты).	постоянно
2. Педагогический коллектив МБУ ДО ДЮСШ №1		
1	Планирует и проводит воспитательную работу с обучающимися. Организует мероприятия по адаптации вновь прибывших обучающихся. Изучает индивидуальные особенности обучающихся, проводит с ними индивидуальную работу. Принимает меры по сплочению коллектива группы, особое внимание уделяет межличностным отношениям, обучающимся «группы риска».	постоянно
2	Организует работу с родителями (законными представителями) обучающихся.	постоянно
3	Организует и контролирует посещение обучающимися	постоянно

	учебно-тренировочных занятий в спортивной школе.	
4	Заботится о недопущении в группе: - неоправданных спортивных перегрузок; - несправедливого распределения обязанностей в спортивной группе; - конфликтов между обучающимися.	постоянно
5	Своевременно реагирует на отсутствие обучающихся на учебно-тренировочных занятиях.	постоянно
6	Проводит профилактическую работу по предупреждению суицидального поведения, алкоголизма и наркомании среди обучающихся. В ходе занятий и постоянного общения с обучающимися интересуется их мнением, настроением, подмечает малейшие подробности и изменения настроения, поведения, выясняет их причины. О принятых мерах и существующей проблеме докладывает администрации.	постоянно
3. Педагог-психолог МБУ ДО ДЮСШ №1		
1	Осуществляет входную диагностику, выявляет лица с повышенным риском из числа обучающихся. Докладывает о них заместителю директора по учебно-спортивной работе. Консультирует тренера-преподавателя, дает рекомендации	сентябрь
2	Осуществляет углубленную диагностику обучающихся с проявлениями суицидального поведения. Выявление и коррекция неадаптивных психологических установок, блокирующих оптимальные способы разрешения кризиса, укрепление личностных ресурсов.	по запросу
3	Разрабатывает для обучающихся «суицидального риска» комплекс специальных психопрофилактических, психогигиенических мероприятий. Участвует в их реализации.	по запросу
4	Участвует в обучении тренеров-преподавателей, формам и методам работы с обучающимися «группы риска». Тренеры-преподаватели должны знать факторы суицидов, уметь определять признаки суицидального поведения, уметь установить контакт с таким обучающимся, оказать поддержку (выслушать, проявить понимание, сочувствие, помочь по-другому взглянуть на проблему); В помощь тренеру-преподавателю, родителям (законным представителям) составляет памятки, методические рекомендации.	по плану работы школы
5	Изучает вопросы дезадаптации вновь прибывших обучающихся к условиям обучения в спортивной школе.	декабрь
6	Консультирует и оказывает обучающимся и их родителям (законным представителям) психологическую помощь и поддержку.	по запросу

7	Оценивает возможности суицида, выявляет проблемы, заключает с обучающимися договор о не нанесении себе ущерба и вреда здоровью.	по необходимости
8	Контролирует заполнение тренером-преподавателем анкеты: «Факторы суицидального риска».	по необходимости
9	Принимает участие в проведении реабилитационных мер: - психиатрических; - общемедицинских (направленных на устранение соматических последствий (осложнений) совершенной суицидальной попытки); - психологических: коррекционные мероприятия, направленные на изменение личностных установок в отношении суицидальных проявлений, повышение уровня психологической защищенности, формирование «антисуицидального барьера».	по необходимости

11. Порядок выявления обучающихся группы суицидального риска

Этап	Подготовка приказа об организации и проведении работы по выявлению обучающихся суицидального риска	Сроки	Ответственные
Организация	Организация и проведение обучения тренеров-преподавателей методике заполнения «Таблицы факторов наличия кризисной ситуации у обучающихся»	сентябрь	директор
Обучение	Заполнение тренером-преподавателем «Таблицы факторов наличия кризисной ситуации у обучающихся»	сентябрь	зам. директора по УСР, педагог-психолог
Выявление	Анализ полученной информации, составление первичных списков обучающихся группы риска	октябрь	тренер-преподаватель
	Проведение диагностического обследования обучающихся согласно первичных списков. Проведение диагностического обследования обучающихся группы суицидального риска	октябрь	педагог-психолог

12. Методика профилактической беседы с обучающимся

Этапы профилактической беседы:

1. Начальный этап – установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений «сопереживающего партнерства».

На этом этапе беседы рекомендуется использовать такие психологические приемы, как: «сопереживание», «эмпатическое выслушивание». Здесь важно выслушать суицидента терпеливо и сочувственно, без критики, даже если вы с

чем-то и не согласны (т.е. необходимо дать человеку возможность выговориться).

В результате вы будете восприниматься как человек чуткий, заслуживающий доверия.

2. Второй этап – главное на этом этапе:

- а) установить последовательность событий, которые привели к кризису;
- б) снять ощущение безысходности ситуации.

С этой целью целесообразно применение следующих приемов: «преодоление исключительности ситуации», «поддержка успехами» и др.

3. Третий этап – совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации. Здесь желательно использовать такие приемы, как:

- «планирование» – т.е. пробуждение суицидента к словесному оформлению планов предстоящей деятельности;
- «удержание паузы» – целенаправленное молчание, чтобы дать ему возможность проявить инициативу в планировании своей деятельности.

4. Завершающий этап – его главная задача: окончательное формулирование плана деятельности, активная психологическая поддержка суицидента. В этих условиях целесообразно использовать следующие психологические приемы: «логическая аргументация», «рациональное внушение уверенности».

Если в ходе беседы человек активно высказывал «суицидальные мысли», то его необходимо немедленно направить в ближайшее лечебное учреждение. Жизнь человека обладает огромной ценностью, прежде всего для него самого. Желание убить себя противоестественно для здорового человека. И каждый, кто задумывается о самоубийстве, должен сознавать, что оно не выход, а самая большая и неисправимая ошибка.

13. Список использованной литературы

1. Абрумова А.Г. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. М., 1980.
2. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде). Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006.
3. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства. Руководство для подростков.
4. Ланцова Л.А., Шурупова М.Ф. Социологическая теория девиантного поведения//Социально-политический журнал. – 1993.-№ 4.
5. Методические рекомендации Министерства общего и профессионального образования Ростовской области.
6. Овчарова Р.В. Практическая психология образования. - М., 2003.
7. Официальный сайт ФППМ ВШК (факультет Психолого-педагогического менеджмента Высшей Школы Социально-управленческого консалтинга).
8. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации.
9. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П, 2006.
10. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба с ними//Школьный психолог, 2004, № 40, 41, 42.
11. Суицидальное поведение у детей и подростков: Методические рекомендации.- Курган, 2006.
12. Суицид. О мерах профилактики суицида среди детей и подростков.
13. Трегубов Л., Вагин Ю. Эстетика самоубийства. - Пермь, 1993 г.,
14. Фоминова А.. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, № 2
15. Черепанова Е. «Психологический стресс. Помогите себе и своему ребенку». М. 2006.
16. Чернова Г.В. Программа профилактики суицидального поведения «Перекресток». Сайт фестиваля «Открытый урок».

Приложения

Приложение 1

Прогностическая таблица риска суицида (для тренеров-преподавателей)

Ф.И. обучающегося _____ отделение _____

№	Проблема	Проявление (Да, нет, постоянно, часто, периодически)
1	Утрата обоих родителей	
2	Утрата одного из родителей или развод в семье	
3	Тяжелая психологическая атмосфера в семье	
4	Несправедливые методы воспитания, подавление	
5	Тяжелые соматические болезни, инвалидность	
6	Отсутствие опоры на любящего взрослого	
7	Неудачи в учебе, низкие школьные успехи	
8	Акцентуации личности	
9	Употребление алкоголя и наркотиков	
10	Нарушение контроля, импульсивность	
11	Низкая самооценка	
12	Пассивность, робость, несамостоятельность	
13	Неуправляемый	
14	Властный, притесняет других	
15	Агрессивен	
16	Изолирован в семье	
17	Изолирован в своем коллективе .Отвержение ровесниками в группе	
18	Вялый, пассивный	
19	Заносчивый, самолюбивый	
20	Неудачная влюбленность, желание познакомиться	
21	Плохое, подавленное настроение	
22	Одиночество, нет друзей	
23	Изнасилование или сексуальные домогательства	
24	Физическое насилие, избиение	
25	Погиб, умер друг	
26	Алкоголь, курение	
27	Наркомания	
28	«Несчастливая любовь», отсутствие взаимности	

Диагностика суицидального поведения подростков

(Горская М.В. Диагностика суицидального поведения подростков // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы, 1994, № 1.)

Пакет диагностических методик состоит из опросника Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности», адаптированного к подростковому возрасту, и метода «Незаконченные предложения».

Опросник Г. Айзена включает описание различных психических состояний, наличие которых у себя испытуемый должен подтвердить или опровергнуть. Опросник дает возможность определить уровень тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности.

Каждому испытуемому предлагается анкета из 40 предложений. К ней прилагается следующая инструкция: «Напротив каждого утверждения стоят три цифры: 2, 1, 0. Если утверждение Вам подходит, то обведите кружком цифру 2; если не совсем подходит, цифру 1; если не подходит – 0».

Вопросы анкеты:

1. Часто я не уверен в своих силах.
2. Нередко мне кажется безысходным положение, из которого можно было бы найти выход.
3. Я часто оставляю за собой последнее слово.
4. Мне трудно менять свои привычки.
5. Я часто из-за пустяков краснею.
6. Неприятности меня сильно расстраивают, и я падаю духом.
7. Нередко в разговоре я перебиваю собеседника.
8. Я с трудом переключаюсь с одного дела на другое.
9. Я часто просыпаюсь ночью.
10. При крупных неприятностях я обычно виню только себя.
11. Меня легко рассердить.
12. Я очень осторожен по отношению к переменам в моей жизни.
13. Я легко впадаю в уныние.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Мне приходится часто делать замечания другим.
16. В споре меня трудно переубедить.
17. Меня волнуют даже воображаемые неприятности.
18. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесполезной.
19. Я хочу быть авторитетом для окружающих.
20. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы избавиться.

21. Меня пугают трудности, с которыми мне предстоит встретиться в жизни.
22. Нередко я чувствую себя незащищенным.
23. В любом деле я не довольствуюсь малым, я хочу добиться максимального успеха.
24. Я легко сближаюсь с людьми.
25. Я часто копаюсь в своих недостатках.
26. Иногда у меня бывают состояния отчаяния.
27. Мне трудно сдерживать себя, когда я сержусь.
28. Я сильно переживаю, если в моей жизни что-то неожиданно меняется.
29. Меня легко убедить.
30. Я чувствую растерянность, когда у меня возникают трудности.
31. Предпочитаю руководить, а не подчиняться.
32. Нередко я проявляю упрямство.
33. Меня беспокоит состояние моего здоровья.
34. В трудные минуты я иногда веду себя по-детски.
35. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
36. Я неохотно иду на риск.
37. Я с трудом переношу время ожидания.
38. Я думаю, что никогда не смогу исправить свои недостатки.
39. Я мстителен.
40. Меня расстраивают даже незначительные нарушения моих планов.

**Опросник суицидального риска
(модификация Т.Н. Разуваевой)**

Цель: экспресс-диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Возможно индивидуальное и групповое тестирование

Инструкция: Я буду зачитывать утверждения, а Вы в бланке для ответов ставить в случае согласия с утверждением «+», в случае несогласия с утверждением «-»

1. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
5. Вам определенно не везет в жизни.
6. Учиться Вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.
8. Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.
9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
10. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
11. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.
12. Вы считаете себя обреченным человеком.
13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.
14. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.
15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.
16. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.
17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.
18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.
19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.
20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.
21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.
22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.

23. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.
24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.
25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.
26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.
27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.
28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.
29. Часто Вы действуете необдуманно, повинувшись первому порыву.

Рекомендации педагога-психолога о формах и правилах оказания психолого-педагогической помощи обучающемуся

Можно рекомендовать к использованию на практике три основных способа помощи человеку, думающему о суициде:

1. Своевременное диагностирование и соответствующее лечение суицидента.

2. Активная эмоциональная поддержка человека, находящегося в состоянии депрессии.

3. Поощрение его положительной направленности с целью облегчения негативной ситуации.

При этом важно соблюдать следующие правила:

1. Будьте уверены, что вы в состоянии помочь.

2. Набирайтесь опыта от тех, кто уже был в такой ситуации.

3. Будьте терпеливы.

4. Не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «Пойди и сделай это».

5. Не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Вы так чувствуете себя, потому что...»;

6. Не спорьте и не старайтесь образумить человека, говоря: «Вы не можете убить себя, потому что...»;

7. Делайте все от вас зависящее, но не берите на себя персональную ответственность за чужую жизнь.

Рекомендации по организации взаимодействия с суицидальным обучающимся

Если подросток на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству, то:

1. Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к профессионалам.

2. Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде. Не игнорируйте предупреждающие знаки.

3. Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет».

4. Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, что бы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.

5. Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, не зависимо оттого, что вы говорите.

6. Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью. На самом деле он/она могут почувствовать облегчение от осознания проблемы.

7. Постарайтесь узнать, есть у него/нее план действий. Конкретный план – знак реальной опасности.

8. Убедите его, ее в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.

9. Не предлагайте упрощенных решений типа «Все, что Вам сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, на утро Вы почувствуете себя лучше».

10. Покажите, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его, ее за эти чувства.

11. Помогите ему, ей постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.

12. Помогите найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление.

13. Помогите ему, ей понять, что присутствующее чувство безопасности не будет длиться вечно.

Методика «Карта риска суицида»

Фактор риска	Не выявлен	Слабо выражен	Сильно выражен
1, Биографические данные			
1. Ранее имела место попытка суицида			
2. Суицидальные попытки у родственников			
3. Развод или смерть одного из родителей			
4. Недостаток тепла в семье			
5. Полная или частичная безнадзорность			
Актуальная конфликтная ситуация:			
А — вид конфликта:			
1. Конфликт с взрослым человеком (педагогом, родителем)			
2. Конфликт со сверстниками, отвержение группой			
3. Продолжительный конфликт с близкими людьми, друзьями			
4. Внутрличностный конфликт, высокая внутренняя напряженность			
Б — поведение в конфликтной ситуации:			
5. Высказывания с угрозой суицида			
В — характер конфликтной ситуации:			
6. Подобные конфликты имели место ранее			
7. Конфликт отягощен неприятностями в других сферах жизни (учеба, здоровье, отвергнутая любовь)			
8. Непредсказуемый исход конфликтной ситуации, ожидание его последствий			
Г - эмоциональная окраска конфликтной ситуации:			
9. Чувство обиды, жалости к себе			
10. Чувство усталости, бессилия, апатия			
11. Чувство непреодолимости конфликтной ситуации, безысходности			
Характеристика личности			
А — волевая сфера личности:			
1. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений			
2. Решительность			
3. Настойчивость			
4. Сильно выраженное желание достичь своей цели			
Б — эмоциональная сфера личности:			

5. Болезненное самолюбие, ранимость			
6. Доверчивость			
7. Эмоциональная вязкость («застревание» на своих переживаниях, неумение отвлечься)			
8. Эмоциональная неустойчивость			
9. Импульсивность			
10. Эмоциональная зависимость, потребность в близких эмоциональных контактах			
11. Низкая способность к созданию защитных механизмов			
12. Бескомпромиссность			

Примерные вопросы для оценки риска суицида

При попытке определения риска или опасности суицида бывает полезно иметь перед собой серию вопросов для оценки факторов риска. Они представляют собою пример того, как должна быть построена фраза и употребляются только в качестве общей директивы. Очень важно так сформулировать этот вопрос, чтобы чувствовать себя достаточно уверенно и спокойно.

1. Почему вы обратились именно сейчас?
2. Было ли у вас чувство подавленности в последнее время?
3. Бывали ли у вас мысли о том, что жизнь безнадежна? Возникало ли у вас желание умереть?
4. Сколько раз? Как часто посещали вас эти мысли? Как долго они длились когда последний раз?
5. Пытались ли вы убить себя?
6. Как вы это делали?
7. Почему попытка не удалась? Вам оказали помощь? Кто? В чем именно она заключалась?
8. Что произошло с вами после этого?
9. Как вы собираетесь совершить следующую попытку самоубийства?
10. Вы намерены сделать это прямо сейчас? Могли бы вы сказать мне об этом? Как часто возникают эти мысли? Как долго они длятся?
11. Происходило ли и нашей жизни что-то такое, что подталкивало вас к решительным действиям?
12. Есть ли у вас план? Какой?
13. Как бы вы сделали это? Каковы ваши намерения?

Для того, чтобы оценить на месте фактор риска, необходимо время. Риск суицида возрастает, если:

это не первая попытка клиент выдвигает серьезные мысли на этот счет есть план действий и/или намерения.

Не забывайте, чем конкретнее план, тем выше риск. Это не означает, что некто со смутными мыслями о самоубийстве, не должен восприниматься всерьез. Для подростков характерна импульсивность. Они могут совершить самоубийство, не прибегая к планированию или детальной разработке его плана.

Следующие вопросы позволят вам определить эмоциональное состояние человека на другом конце провода - что чувствует подросток. Чем сильнее ощущение безнадежности, тем выше риск.

14. Есть ли какие-нибудь надежды на будущее? На следующую неделю? Следующий год?

15. Что вы думаете о будущем? Есть ли какой-то выход из этого положения?

16. Кто мог бы оказать вам поддержку? Обращались ли вы к терапевту? Это помогло?

Важно определить также, есть ли у клиента модель суицидального поведения. Риск возрастает в том случае, если в его семье или близком окружении бывали случаи суицида, как способ прекращения страдания. Это упрощает принятие такой возможности решения проблем. Вы можете спросить:

17. Кто-либо в вашей семье говорил о самоубийстве? Делал попытки? Совершал самоубийство?

18. Кто-нибудь из ваших друзей говорил когда-либо о суициде? Пытался это сделать? Совершал самоубийство?

Очень часто оказывается полезным попрактиковаться в постановке подобных вопросов в ролевой игре со своим коллегой. Практика поможет вам обрести чувство уверенности в разговоре на эту тему. Иметь дело с потенциальными самоубийцами всегда не просто, но вы будете готовы к взаимодействию с ними, все пройдет гладко.