**ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

**РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

**Методические рекомендации в помощь педагогам и родителям по вопросам профилактики суицидального поведения детей и подростков**

Работа по выявлению и профилактике детей и подростков с суицидальным поведением должна проводиться комплексно, совместно со школой, семьей и самими детьми.

1. **Мероприятия, которые можно предложить педагогам в целях профилактики психотравмирующих факторов в образовательном процессе.**
2. Внедрять в практическую образовательную среду технологии, направленные на сохранение здоровья учащихся, в том числе психологического, включив их в учебно-методический план работы учреждения:
* социально-адаптирующие и личностно развивающие технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья детей и повышение ресурсов психологической адаптации учащихся;
* психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой учителя на уроке, направленной на предотвращение формирования у детей и подростков дезадаптационных состояний: переутомления, гиподинамии, дистресса и т.д.. Использовать для этого различные психогимастики, физкультминутки, коррекционно- развивающие паузы на снятие эмоционального напряжения.
1. Рассмотреть на методических семинарах, методических объединениях и совещаниях следующие вопросы:
* педагогические возможности коррекции эмоционального состояния учащихся (мероприятия, направленные на предотвращение формирования у детей и подростков дезадаптационных состояний: переутомления, гиподинамии, дистресса и т.д.; распределение учебной нагрузки для каждого учащегося, исходя из его индивидуальных способностей и возможностей; создание условий для необходимой двигательной активности детей);
* возможности образовательных учреждений в формировании навыков сохранения здоровья детей и подростков; обучение детей и подростков навыкам и умениям преодоления стресса; организация "Дней здоровья", "Дней психологической разгрузки", организация проектной научно-исследовательской деятельности самих учащихся по проблеме сохранения здоровья (под руководством учителей естественных дисциплин);
* использовать возможности адаптивной физической культуры (коррекционно-развивающие паузы, утренняя гимнастика, подвижные перемены, прогулки на свежем воздухе) для профилактики гиподинамии, утомляемости и эмоциональных нагрузок у учащихся;
1. Выработать систему педагогических мер помощи учащимся, испытывающим трудности в адаптации к учебному процессу (обеспечение личностно-ориентированного подхода в учебном процессе; при обучении ориентироваться на индивидуальные возможности и способности учащегося; создать условия для проведения дополнительных консультаций и занятий с отстающим учеником).
2. Проводить мероприятия (в рамках классных часов или иных форм внеурочной работы), направленные на создание благоприятной эмоциональной атмосферы в детском и подростковом коллективе:
	* теоретические и практические занятия по формированию у учащихся культуры сотрудничества; выработке у них коммуникативной компетенции (умений и навыков грамотно строить общение, предупреждать эмоциональные конфликты, конструктивно разрешать возникшие противоречия со сверстниками и взрослыми);
	* разбор примерных конфликтных ситуаций с возможными вариантами их решения.
3. Организовать патронирование и оказание социально-педагогической поддержки неблагополучным семьям (классный руководитель совместно с психологом и социальным педагогом школы).
4. Проведение с родителями просветительских и обучающих мероприятий, направленных на создание благоприятных условий для эмоционального, нравственного и физического развития ребенка в семье; по созданию в семье условий сохранения психологического здоровья детей.

**Примерная тематика бесед с родителями может быть следующей:**

* Создание в семье сотрудничающих взаимодействий с детьми
* Родительская поддержка ребенка при переходе в средние классы
* Влияние стиля воспитания родителей на личностное развитие ребенка
* Трудности подросткового возраста
* Помощь родителей детям с проблемами в обучении
* Психологические особенности юношеского возраста

Родительские собрания можно проводить в традиционной форме, можно использовать циклы просветительских программ «Университета для родителей» по вопросам воспитания и конструктивного взаимодействия с детьми.

1. Осуществление в образовательном процессе личностно-ориентированного подхода, изменение авторитарного стиля общения на демократический в системе «учитель - ученик».
2. **Признаки, по которым можно определить учащегося, переживающего трудную жизненную ситуацию:**
3. Внешний вид и поведение:
* гипомимия (ослабление выразительных движений лицевой мускулатуры);
* амимия (отсутствие выразительности лицевой мускулатуры);
* тихий монотонный голос;
* замедленная речь;
* краткость ответов;
* отсутствие ответов;
* ускоренная экспрессивная речь;
* патетические интонации;
* причитания;
* склонность к нытью;
* общая двигательная заторможенность;
* бездеятельность, адинамия;
* двигательное возбуждение.

2. Эмоциональные нарушения:

* скука;
* грусть;
* уныние;
* угнетенность;
* мрачная угрюмость;
* злобность;
* раздражительность;
* ворчливость;
* брюзжание;
* неприязненное, враждебное отношение к окружающим;
* чувство ненависти к благополучию окружающих;
* чувство физического недовольства;
* безразличное отношение себе, окружающим;
* чувство бесчувствия;
* тревога беспредметная (немотивированная);
* тревога предметная (мотивированная);
* ожидание непоправимой беды;
* страх немотивированный;
* страх мотивированный;
* тоска как постоянный фон настроения;
* взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности;
* углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг.

3. Психические заболевания:

* депрессия;
* неврозы, характеризующиеся беспричинным страхом, внутренним напряжением и тревогой;
* маниакально-депрессивный психоз;
* шизофрения.

4. Оценка собственной жизни:

* пессимистическая оценка своего прошлого;
* избирательное воспоминание неприятных событий прошлого;
* пессимистическая оценка своего нынешнего состояния;
* отсутствие перспектив в будущем.

5. Взаимодействие с окружающими:

* нелюдимость, избегание контактов с окружающими;
* стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью;
* склонность к нытью;
* капризность;
* эгоцентрическая направленность на свои страдания.

6. Вегетативные нарушения:

* слезливость;
* расширение значков;
* сухость во рту («симптомы сухого языка»);
* тахикардия;
* повышенное артериальное давление;
* ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха;
* ощущение комка в горле;
* головные боли;
* бессонница;
* повышенная сонливость;
* нарушение ритма сна;
* отсутствие чувства сна;
* чувство физической тяжести, душевной боли в груди, в других частях тела;
* запоры;
* снижение веса тела;
* повышение веса тела;
* снижение аппетита;
* пища ощущается безвкусной;
* нарушение менструального цикла (задержка).

7. Динамика состояния в течение суток:

* улучшение состояния к вечеру;
* ухудшение состояния к вечеру.

Все вышеперечисленные признаки определяются педагогом методом наблюдения за учащимся и личной беседы с ним. Однако наличие только одного из вышеперечисленных признаков еще не свидетельствует о том, что подросток предрасположен к суицидальному поведению. Лишь совокупность и постоянство этих признаков должны обратить внимание педагогов и родителей на возможный факт суицидальной попытки.

1. **Виды суицида:**
* демонстративно-шантажное суицидальное поведение (цель: не лишение себя жизни, а демонстрация субъектом этого намерения для привлечения внимания окружающих);
* самоповреждающее (парасуицидальное) поведение (нанесение самоповреждений, которые обычно совершаются с целью уменьшения переживаемого эмоционального напряжения);
* истинное суицидальное поведение (последовательная реализация обдуманного плана лишения себя жизни).

Специалисты утверждают, что провести четкую границу между истинными и демонстративно-шантажными попытками самоубийства можно только лишь для взрослых. Настоящего желания уйти из жизни у подростка может и не быть, так как представление о смерти у подростков крайне не отчетливое, инфантильное. Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Однако любую демонстрацию самоубийственных действий подростка следует рассматривать как поступок опасный для его жизни.

**IV. Факторы, предрасполагающие к суициду:**

* отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых;
* резкое повышение общего ритма жизни;
* социально-экономическая дестабилизация;
* алкоголизм и наркомания среди родителей;
* жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие;
* алкоголизм и наркомания среди подростков;
* неуверенность в завтрашнем дне;
* отсутствие морально-этических ценностей;
* конфликт с друзьями или педагогами;
* потеря смысла жизни;
* низкая самооценка, трудности в самоопределении;
* безответная любовь;
* отсутствие негативного отношения к суициду в сознании подростков.

Социологи рассматривают самоубийство как барометр социального напряжения. Психологи интерпретируют его как реакцию давления на личность. Однако и те, и другие согласны, что самоубийство возникает, если у человека появляется чувство отсутствия приемлемого пути к достойному существованию. Вместе с тем далеко не каждый, у кого нарушены связи с обществом или возникли неудачи в жизни, становится жертвой самоубийства, при этом дети из неблагополучных семей, входящие в группу риска, должны находиться под пристальным вниманием педагогов и психологов. Не существует какой-либо одной причины, из-за которой человек лишает себя жизни. Предрасполагающие факторы также различаются от человека к человеку, и не выявлено какого-то единого причинного фактора суицида.

**V. Меры, которые может предпринять педагог:**

* для предотвращения случаев самоубийств среди детей педагог размещает в школе плакаты, буклеты с информацией о центрах психологической помощи с указанием адресов и телефонов;
* при выявлении учащегося, который нуждается в психолого-педагогической поддержке, педагог рекомендует родителям обращение к школьному психологу, социальному педагогу. Необходимо указанным специалистам совместно (педагогу, психологу, социальному педагогу) выработать коррекционную программу работы с данным учащимся;
* при отсутствии в штате образовательного учреждения педагога-психолога, учитель рекомендует родителям обращение в психолого-педагогические центры;
* в случае неявки родителя в школу или невыполнения им рекомендаций педагога (в течение 14 дней), администрация школы направляет письмо по месту работы родителя с уведомлением о невыполнении им родительских обязанностей;
* в случае работы с неблагополучной семьей, педагог привлекает к сотрудничеству Комиссии по делам несовершеннолетних при районных администрациях города;
* все свои действия педагог оформляет через служебные записки на имя администрации школы, которые должны регистрироваться в «Журнале по учету служебных писем», копия которых с отметкой о получении остается у педагога. Лицо, ответственное за регистрацию писем, назначается директором учебного учреждения. В случае отказа в регистрации письма, педагог составляет акт об этом отказе за подписью двух свидетелей (совершеннолетних).

**VI. Советы для родителей по профилактике суицидального поведения детей:**

* необходимо открыто обсуждать семейные и внутренние проблемы детей;
* необходимо помогать своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним;
* необходимо обязательно содействовать в преодолении препятствий;
* необходимо одобрять словом и делом любые стоящие положительные начинания детей;
* нельзя применять физическое наказание ни при каких обстоятельствах;
* необходимо больше любить своих подрастающих детей, быть внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

**Список рекомендуемой литературы**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Амбрумова А.Г., Жезлова Л.Я. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте. – М., 1978. |
|  | Амбрумова А.Г., Постовалова Л.И. Мотивы самоубийств // Социологические исследования. - 1987. №6.Атватер И. Я вас слушаю. М., 1978. |
|  | Баева И. А. Психологическая безопасность в образовании: Монография. СПб., 2002. |
|  | Баева И. А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб., 2002. |
|  | Бойко В. В. Правила эмоционального поведения. СПб., 2000. |
|  | Бороздина Г. В. Психология делового общения: Учебное пособие. М., 1999. |
|  | Вроно Е. Предотвращение самоубийства. Руководство для подростков. - М.: Академический Проспект. - 2001. |
|  | Всемирная организация здравоохранения. Предотвращение самоубийств. Справочное пособие для консультантов. - Женева, 2006. |
|  | Гилинский Я. Девиантология: социология преступности, наркотизма, проституции, самоубийств и других "отклонений". - СПб.: Издательство "Юридический центр Пресс". - 2004. |
|  | Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? 3-е изд. М., 2001. |
|  | Горская М. В. Диагностика суицидального поведения у подростков. // Вестник психосоц. работы. – 1994. №1. |
|  | Девиантность подростков: терапия, методология, Эмпирическая реальность /Я. Глинский, И. Гурвич, М. Русакова, Ю. Симпура, Р. Хлопушин. Учебно-научное издание. - С-Пб.: - Медицинская пресса, 2001. |
|  | Дерманова И. Б., Сидоренко Е. В. Психологический практикум. Межличностные отношения: Методические рекомендации. СПб., 2003.Дети группы риска в образовательной школе / Под ред. С. В. Титовой. СПб., 2008. |
|  | Иванова Е. Н. Эффективное общение и конфликты. СПб.: Рига, 1997.  |
|  | Кораблина Е. П. Формирование готовности к оказанию психологической помощи: Учебное пособие. СПб., 2007. |
|  | Кривцова С. В., Мухаматулина Е. А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. М., 1999. |
|  | Куницина В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М. Межличностное общение: Учебник для вузов. СПб., 2001. |
|  | Лабунская В. А. и др. Психология затрудненного общения. Теория. Методы. Диагностика. Коррекция. М., 2001. |
|  | Мягков А.Ю., Смирнова Е.Ю. Структура и динамика незавершенных убийств //СОЦИС (Социологические исследования). - 2007. - №3. |
|  | Огнев И. Психологическая безопасность. Ростов н/Д, 2007. |
|  | Осорина Н.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. – СПб: Речь. 2007. |
|  | Психология суицида: учебно-метод. пособие / Сост. И.Н. Рассказова. - Омск: изд-во ОмГМА. - 2005. |
|  | Пархомчук Г. С. Общаться с подростком. Как? Книга для умных родителей. СПб., 2008. |
|  | Психологическая адаптация и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М., 2007. |
|  | Психологические тренинги с подростками. СПб., 2008. |
|  | Сергеева В.П. Классный руководитель в современной школе. 2-е изд., испр. - М.: ЦГЛ, 2003. |
|  | Скотт Дж. Г. Способы разрешения конфликтов. Киев, 1991. |
|  | Скрипкина Т. П. Взаимодоверие как основание межличностных взаимодействий. <http://www.voppsy.ru/journals_all/issues/1999/995/995021.htm>. |
|  | Ушакова Е.С. Суицидальные риски//СОЦИС (Социологические исследования). - 2008. - №2. |
|  | Ушакова Е.С. Суицидальные риски//СОЦИС (Социологические исследования). - 2008. - №2. |
|  | Шкуратова И. П. Мотивация самораскрытия в межличностном общении. <http://www.follow.ru/article/126>. |
|  | Шрагина Л. И. Анатомия конфликта. <http://www.follow.ru/article/172>. |

**Электронные ресурсы**

1. <http://www.cogito-centre.com> – сайт психологического издательства «Когито-Центр».

2 . <http://www.follow.ru> – сайт, на котором можно получить консультации психологов, найти статьи по популярной психологии, психологические тесты.

3. <http://spasizhizn.com> – сайт полезных материалов о суициде: статьи, книги, притчи, рассказы, видео и аудиоматериалы.

4. <http://pedsovet.su/> – сообщество взаимопомощи учителей.

5. http://www.suicida.net/ – сайт о профилактике суицида.

**Памятка для родителей по профилактике суицида**

Общими признаками подросткового суицида являются:

* депрессия,
* отчуждение от друзей и семьи,
* потеря интереса к окружающим,
* потеря энергии, снижение активности, плохое настроение,
* раздражительность, чувство беспомощности.

Что может удержать ребенка и подростка от суицида?

* Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
* Будьте внимательным слушателем.
* Будьте искренними в общении.
* Спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей его ситуации.
* Помогите определить источник психологического дискомфорта.
* Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
* Помогите осознать ребенку его личностные ресурсы.
* Окажите поддержку в успешной реализации в настоящем и помогите определить перспективы на будущее.

От заботливого и любящего человека, находящегося рядом в тяжелую минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Родители, формируя отношения, помогая ребенку в его развитии, получают результат своего воздействия, результат своего труда.

Куда обращаться за помощью?

Разобраться в причинах конфликтов и трудностей, справиться с ситуацией, наладить взаимоотношения в семье и в коллективе, предотвратить негативные последствия Вам помогут:

* школьный психолог,
* специалисты, работающие на телефонах доверия центров кризисной психологической помощи\*,
* частный психотерапевт или психолог,
* психиатрическая служба, психоневрологический диспансер,
* приемное отделение Скорой помощи,
* духовник или священник.

\**указать адреса и телефоны центров психологической помощи конкретного населенного пункта*

**Памятка для педагогов по профилактике суицида**

Признаки депрессии у детей:

* печальное настроение,
* потеря свойственной детям энергии,
* внешние проявления печали,
* нарушение сна,
* соматические жалобы,
* изменение аппетита или веса,
* ухудшение успеваемости,
* снижение интереса к обучению,
* страх неудачи,
* чувство неполноценности,
* самообман – негативная самооценка.

Формы профилактики подростковой суицидальности:

* Соблюдение педагогической тактики, требований педагогической культуры в повседневной работе каждого воспитателя или учителя.
* Освоение знаний возрастной психопатологии, а также соответствующих приемов индивидуально-психологического подхода, лечебной педагогики и психотерапии.
* Раннее выявление контингента риска на основе знания его характеристики в целях динамического наблюдения и своевременной психолого-педагогической коррекционной работы.
* Неразглашение фактов суицидальных случаев в школьных коллективах.
* Рассмотрение угрозы самоубийства в качестве признака повышенного суицидального риска.
* Проведение при необходимости тактичной консультации подростка с психологом, психотерапевтом, психиатром.
* Формирование у учащихся таких понятий как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни», а также приемов психологической защиты в сложных жизненных ситуациях.
* Повышение стрессоустойчивости путем психологической подготовки подростка к сложным и противоречивым реалиям современной жизни, формирование готовности к преодолению ожидаемых трудностей.
* Предоставление информации учащимся о центрах психологической помощи с указанием адресов и телефонов (плакаты, буклеты).

**Памятка для руководителей школ по профилактике суицида**

* В целях профилактики суицидального поведения детей и подростков руководителям школ совместно с заместителями директоров, педагогами-психологами, классными руководителями, социальными педагогами, педагогами-предметниками необходимо предпринять следующие меры:
* Создание общих школьных программ психического 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.
* Размещение в школах плакатов с адресами помощи и надежды:

- наркологической службы (телефон и адрес);

- центра медицинской профилактики (телефон, адрес);

- центра службы практической психологии (телефон, адрес).

* Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
* Отслеживание и контроль классными руководителями и всеми педагогами резких изменений в поведении и эмоциональном состоянии учащихся.
* Проведение диагностики эмоциональных состояний учащихся с целью выявления 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.
* Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты, законных прав и интересов ребенка.
* Проведение систематических индивидуальных и групповых занятий с учащимися, направленных наформирование стрессоустойчивости, повышение самооценки, развитие адекватного отношения к собственной личности, эмпатии, отработку техник принятия верного решения в ситуациях жизненного выбора, правил поведения в конфликте и т.д.
* Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.
* Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

Составители: кафедра педагогики и психологии ГАОУ ДПО ИРО РТ