



Министерство образования и молодежной политики  
Свердловской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области

«Екатеринбургский техникум химического машиностроения»

**Программа профилактики деструктивного и суицидального  
поведения несовершеннолетних**

Рассмотрено  
на Совете  
ГАПОУ СО «ЕТХМ»  
Протокол № 04  
от 06.04.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора ГАПОУ СО «ЕТХМ»  
№ 111 – о/д от 20.04.2020 г



**ПРОГРАММА**  
**профилактики деструктивного и суицидального поведения**  
**несовершеннолетних ГАПОУ Свердловской области**  
**«Екатеринбургский техникум химического машиностроения»**

Екатеринбург  
2020 г.

Введено в действие с 20.04.2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Паспорт программы                                                                                                               | 3  |
| 2. Содержание программы                                                                                                            | 4  |
| <b>РАЗДЕЛ I. СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ</b>                                                                                            | 5  |
| 1.Суицидальное поведение детей и подростков: понятие, причины, признаки и особенности подросткового суицида.                       | 5  |
| 1.1. Определение понятия «суицид»                                                                                                  | 5  |
| 1.2. Причины суицидального поведения личности                                                                                      | 5  |
| 1.3. Особенности подросткового суицида                                                                                             | 7  |
| 1.4. Признаки суицидального риска                                                                                                  | 8  |
| 1.5. Роль преподавателя в помощи ребёнку                                                                                           | 9  |
| 2. Приемы и формы работы с обучающимися                                                                                            | 11 |
| 2.1. Методы мониторинга склонности студентов к суициду                                                                             | 11 |
| 2.2.Методы индивидуальной дополнительной диагностики студентов группы риска                                                        | 11 |
| 2.3. Консультативная работа                                                                                                        | 12 |
| 3. Формы профилактики суицидального поведения в образовательном учреждении                                                         | 15 |
| 3.1. Профилактическая работа с подростками                                                                                         | 15 |
| 3.2. Повышение психологической компетентности педагогов в вопросах профилактики суицида                                            | 15 |
| 3.3.Профилактические мероприятия для родителей                                                                                     | 15 |
| 3.4. Подготовка и распространение в образовательным учреждениям информационных материалов                                          | 16 |
| <b>РАЗДЕЛ II. ДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ</b>                                                                                          | 20 |
| 1. Причины и признаки деструктивного (самоповреждающего) поведения                                                                 | 20 |
| 1.1. Основные факторы риска развития самоповреждающего поведения                                                                   | 20 |
| 1.2. Признаки самоповреждающего поведения                                                                                          | 20 |
| 2. Действия при обнаружении признаков самоповреждающего поведения                                                                  | 21 |
| 2.1. Действия родителей (законных представителей) при обнаружении признаков самоповреждающего поведения или готовности к нему      | 21 |
| 2.2. Действия сотрудников образовательного учреждения, при обнаружении признаков самоповреждающего поведения или готовности к нему | 22 |
| <b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>                                                                                                           | 23 |



## 1. Паспорт программы

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Полное наименование программы</b>      | Программа профилактики деструктивного и суицидального поведения обучающихся ГАПОУ СО «ЕТХМ» на 2020-2023г.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Разработчики</b>                       | Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, педагог-психолог.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Основания для разработки программы</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Конституция РФ;</li> <li>– ФГОС СПО;</li> <li>– ФЗ «Закон об Образовании в Российской Федерации»;</li> <li>– Семейный кодекс Российской Федерации;</li> <li>– Международная конвенция о правах и свободах человека;</li> <li>– Концепция модернизации российского образования.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Исполнители</b>                        | Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, заместитель директора по учебно-производственной работе, социальный педагог, педагог-психолог, библиотекарь, кураторы учебных групп и мастера производственного обучения , педагогический коллектив ГАПОУ СО «ЕТХМ»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Цель и задачи</b>                      | <p>Цель - обеспечение прав несовершеннолетних на сохранение жизни и здоровья, предупреждения суицидов среди детей, повышение эффективности работы по профилактике деструктивного и суицидального поведения несовершеннолетних.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–ежегодное скрининговое психолого-педагогическое обследование особенностей эмоционального реагирования и адаптационных возможностей несовершеннолетних обучающихся целью выявления обучающихся с риском развития суицидального поведения;</li> <li>–выявление и психологическая поддержка несовершеннолетних, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, и их семей (законных представителей);</li> <li>–психолого-педагогическое сопровождение несовершеннолетних из группы риска;</li> <li>–родительское просвещение по вопросам профилактики суицидального поведения несовершеннолетних, повышения уровня компетентности родителей в вопросах воспитания и развития личности детей и подростков;</li> <li>–повышение уровня профессиональной компетентности педагогических коллективов образовательных организаций в вопросах профилактики деструктивного и суицидального поведения несовершеннолетних по программам дополнительного профессионального образования.</li> </ul> |
| <b>Сроки реализации</b>                   | 2020-2024 годы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Предполагаемые результаты</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>– успешная социализация личности в профессиональном образовании;</li> <li>– снижение числа студентов «группы риска»;</li> <li>– уменьшение численности обучающихся, состоящих на профилактическом учете в КДН и ЗП, ПДН.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |



## 2. Содержание программы

Одной из самых серьезных форм девиантного поведения является суицид. По данным Всемирной организации здравоохранения в России частота самоубийств одна из самых высоких в мире – 38 человек на 100 тысяч населения. Особенно тревожна информация о детских и подростковых суицидах: за последние 20 лет количество детских и подростковых суицидов возросло на 73 %, в России добровольно расстается с жизнью около 2500 несовершеннолетних в год. В 2003 г. ежедневно семь подростков совершали самоубийство. Сегодня суициды связываются в представлениях родителей с влиянием молодёжных движений, Интернета, телевидения.

Профилактика суицида среди детей и подростков предполагает работу с родителями, педагогами и руководителями образовательных учреждений, направленную на информирование о причинах и предпосылках суицидального поведения детей и подростков, о критериях подготовки ребенка к совершению суицидального акта.

Актуальным является овладение навыками поведения взрослых в ситуациях, когда подросток совершил попытку суицида, а также методами выявления психологического неблагополучия ребенка.

**Цель программы:** обеспечение прав несовершеннолетних на сохранение жизни и здоровья, предупреждения суицидов среди детей, повышение эффективности работы по профилактике деструктивного и суицидального поведения несовершеннолетних.

### **Задачи программы:**

1. ежегодное скрининговое психолого-педагогическое обследование особенностей эмоционального реагирования и адаптационных возможностей несовершеннолетних обучающихся целью выявления обучающихся с риском развития суицидального поведения;
2. выявление и психологическая поддержка несовершеннолетних, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, и их семей (законных представителей);
3. психолого-педагогическое сопровождение несовершеннолетних из группы риска;
4. родительское просвещение по вопросам профилактики суицидального поведения несовершеннолетних, повышения уровня компетентности родителей в вопросах воспитания и развития личности детей и подростков;
5. повышение уровня профессиональной компетентности педагогических коллективов образовательных организаций в вопросах профилактики деструктивного и суицидального поведения несовершеннолетних по программам дополнительного профессионального образования.



## РАЗДЕЛ I. СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

### 1. Суицидальное поведение детей и подростков: понятие, причины, признаки и особенности подросткового суицида.

#### 1.1. Определение понятия «суицид»

**Суицид** – осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых травмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека смысл. Суицидальной можно назвать любую внешнюю или внутреннюю активность, направляемую стремлением лишить себя жизни. При заблаговременной диагностике внутренней активности суицидальный акт может быть предотвращен и не выйдет в план внешнего поведения.

***Внутренние суицидальные проявления включают в себя:***

- суицидальные мысли, фантазии на тему смерти («заснуть и не проснуться», «если бы со мной что-нибудь случилось и я бы умер»);
- суицидальные замыслы: продумывание способов самоубийства, выбор его средств и времени;
- суицидальные намерения: к замыслу присоединяется волевой компонент, человек настраивает себя на действие.

***К внешним формам суицидального поведения относятся:***

- суицидальные попытки – целенаправленные акты поведения, направленные на лишение себя жизни, не закончившиеся смертью;
- завершенный суицид: действия заканчиваются гибелью человека.

#### 1.2. Причины суицидального поведения личности

Причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Предпосылкой аутодеструктивного поведения и суицида в частности является апатия, социальная депривация, отсутствие смысла жизни, неверие в личные перспективы, снижение творческой и витальной активности в результате психической травмы. Для детей это чаще всего нарушения общения с близкими, с семьей. Считается, что суицидом личность стремится изменить свои обстоятельства: избавиться от невыносимых переживаний, уйти из травмирующих условий, вызвать жалость и сострадание, добиться помощи и участия, привлечь внимание к своим проблемам. Суицидальное



поведение может окрашиваться чувством мести обидчикам, «которые потом пожалеют», в нем могут проявляться черты патологического упрямства в преследовании своей цели любой ценой. Нередко это акт отчаяния, когда личности кажется, что она исчерпала все свои силы и возможности повлиять на ситуацию.

В случае подростков суицидальное поведение может стать подражательным. Подростки копируют образцы поведения, которые они видят вокруг себя, которые им предлагает телевидение, массовая литература. Особенно подражательность характерна для незрелых, внушаемых субъектов. Так, подросток может увидеть, что смерть устрашает окружающих и является действенным средством нажима на обидчиков.

Однако наличие психотравмирующей ситуации – недостаточное условие для проявления суицида. Вторая составляющая – личностные особенности суицидента. Многие авторы обнаруживают ряд особенностей личности, не позволяющих ей адекватно реагировать на жизненные проблемы и тем самым предрасполагающих к суициду. К ним относят: напряжение потребностей и желаний, неумение найти способы их удовлетворения, отказ от поиска выхода из сложных ситуаций, низкий уровень самоконтроля, неумение ослабить нервно-психическое напряжение, эмоциональная нестабильность, импульсивность, повышенная внушаемость, бескомпромиссность и отсутствие жизненного опыта.

У подростков и в юности много так называемых парасуицидальных поступков: фиксация на темах смерти, страхи и любопытство к смерти, суицидальные мысли, шантажно-демонстративные суицидальные попытки. Действия подростков направляются не на самоуничтожение, но на восстановление нарушенных социальных отношений.

Суицидальная готовность возникает на фоне довольно длительных ударов, психотравмирующих переживаний. У подростка снижается толерантность эмоциональной сферы, нарастает агрессивность, обнаруживается неумение противостоять житейским трудностям. Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, также она видится средством наказать обидчиков.

По статистике, главный источник негативных переживаний – семейные конфликты (отмечают 50% мальчиков и 78% девочек из неблагополучных семей, а также 47% мальчиков и 18% девочек из благополучных семей).

Вторая важная причина переживаний подростков – частые наказания (35% трудных подростков, 21% мальчиков и 2% девочек из благополучных семей).



Психологически наказание у подростков сопряжено со страхом и тревогой, а также обидой, переходящей в озлобленность. Частые наказания провоцируют развитие лживости как средства скрыть проступок (отмечают 71% мальчиков и 60% девочек из группы трудных подростков).

Третья причина – морализаторство родителей. Постоянные нотации, наказания, нравоучения обижают и раздражают детей (65% мальчиков и 72% девочек).

### 1.3. Особенности подросткового суицида

*Суицид подростков имеет следующие характерные черты:*

- суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);
- конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
- суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.;
- суицидальное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;
- суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного просчета;
- средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона второго этажа, малотоксичные вещества, тонкая веревка и т.п.).

Личность подростка суицидента очерчена в литературе довольно ярко. Большинство из них сталкивалось со смертью в своем близком окружении. Некоторые из них перенесли травму утраты близких и родных. У большинства наблюдается какая-либо акцентуация характера: истероидного, сенситивного, эмоционально-лабильного, возбудимого и астенического типов. Фоном является высокий уровень агрессивности подростка. У суицидальных подростков в сравнении с остальными детьми снижены показатели настроения: они менее удовлетворены жизнью, более скованы в проявлении чувств, в межличностных отношениях более ранимы. Их настроение тесно связано со степенью личной свободы, уверенности в себе, удовлетворенности от учебы.



## 1.4. Признаки суицидального риска

*Наиболее общими признаками суицидального риска являются:*

1) Признаки замышляемого суицида. К ним относятся: разговоры на темы самоубийств, смерти, сны с сюжетами катастроф, сны с гибелью людей или собственной гибелью, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера.

2) Наличие опыта самоубийства в прошлом, наличие примера самоубийств в близком окружении, особенно родителей и друзей; максималистические черты характера, склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и черное.

3) Объективная тяжесть жизненных обстоятельств: детство, прошедшее в неблагополучной семье; плохие отношения с близкими в данный период; потеря дорогого человека, общественное отвержение, тяжелое заболевание, крушение жизненных планов, утрата идеалов или веры.

4) Снижение личностных ресурсов, позволяющих противостоять трудностям: депрессия, хронические стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощенность физического или психического плана, неопытность и неумение преодолевать трудности.

*В детской психиатрии выделяют специфические синдромы поведения детей, указывающие на готовность к суициду:*

- тревожно-ажитированное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако с проявлением суеты, спешки;

- затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинками катаклизмов, катастроф, аварий и зловещих животных;

- напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне немотивированной агрессией;

- депрессия, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение, сонливость;

- выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда, отчетливо видна неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;

- тяжело протекающий пубертат с выраженными соматическими эндокринными и нервно-психическими нарушениями;

- употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.



### **Внешние обстоятельства суицидента:**

- неблагополучная семья подростка: тяжелый психологический климат, конфликты родителей, алкоголизм в семье, утрата родителей;
- беспризорность подростка, отсутствие опоры на значимого, уважаемого взрослого, который занимался бы подростком;
- неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость, требовательность без ласки, критичность к любым проявлениям подростка;
- отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе;
- серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с ровесниками и взрослыми.

### **1.5. Роль преподавателя в помощи ребёнку**

Дети-суициденты нуждаются в помощи опытного специалиста: психотерапевта, психолога, психиатра, невропатолога. Нагружать неискушенного педагога работой с такими школьниками – значит поставить его в сложную ситуацию: помочь нужно, но нет необходимых знаний. Роль педагога – помощь в своевременном выделении таких детей и первичная профилактика.

Общаясь с ребенком, педагог может увидеть признаки проблемного состояния: напряжение, апатию, немотивированную агрессивность, аутодеструктивное поведение и т.п. Учитель может обратить внимание и обязан поставить в известность родителей, администрации школы на этого подростка. Старшему подростку он может предложить разъяснительную беседу, в которой пояснит, что видит его состояние и советует обратиться к психологу, психотерапевту, так как оно требует работы специалиста.

Отметим, что такая диспетчерская роль приносит свои плоды. Во-первых, это уже акт внимания и участия, столь важный в состоянии психологического затруднения. Подросток видит, что им интересуются, он небезразличен людям и ему хотят помочь. Во-вторых, подростки не имеют опыта глубокого самоанализа и плохо представляют, что с ними происходит, что с этим делать и куда обратиться. Наивность подростков так велика, что они считают свои проблемы редкостными, уникальными и неизлечимыми. Пояснив, что это случается со многими, что помощь возможна, что она дает положительные результаты, педагог окажет неоценимую услугу. Ведь на стадии страдания, развития деструктивной готовности подросток имеет мало шансов попасть в поле зрения специалистов.



В менталитете нашей страны до сих пор услуги психолога и лечение у психиатра часто пугают. Подростку нужно пояснить, что обращение к психологу не означает, что он болен, так как психолог не врач, он занимается здоровыми людьми, имеющими временные трудности. Можно воспользоваться подражательностью подростков и указать им на образцы поведения европейцев и американцев: там люди консультируются с психологом в каждой сложной или ответственной ситуации жизненного выбора. Подростки сами видят такие примеры в западных фильмах и могут принять это за эталон поведения.

Таким образом, участие педагогов в помощи проблемному подростку имеет вполне обозримые границы и может принести ощутимые плоды. Важно лишь вложить в такую работу немного искреннего сочувствия и душевного тепла.



## **2. Приемы и формы работы со студентами**

### **2.1. Методы мониторинга склонности студентов к суициду:**

- *Социально психологическое тестирование обучающихся (СПТ)* направлено на раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, а также выявить скрытые тенденции нарушений поведения, оценивает степень неблагоприятности условий, в которых находится ребенок.

- *Прогностическая таблица риска суицида детей и подростков (А.Н. Волкова)* заполняется классными руководителями в процессе наблюдения за студентом, событиями происходящими в семье и условиями воспитания ребенка с целью выявить студентов группы риска.

### **2.2. Методы индивидуальной дополнительной диагностики обучающихся группы риска:**

- *Экспрессдиагностика суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой)* на выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства.

- *Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер)* позволяет определить степень выраженности факторов риска суицида у подростков. Заполняется классным руководителем. Выявив с помощью «карты риска» предрасположенность к попыткам самоубийства, нужно постоянно держать подростка в поле зрения и чутко реагировать на малейшие отклонения в его настроении и поведении. Если итоговая сумма баллов превышает критическое значение или поведенческие особенности (знаки беды) начинают усиленно проявляться, то рекомендуется обратиться к психологу или врачу-психиатру за квалифицированной помощью.

- *Экспресс-диагностика уровня социальной изолированности личности (Д. Рассел и М. Фергюссон)* позволяет определить, насколько человек чувствует себя одиноким, изолированным от других.

- *Методика Г.Н. Казанцевой «Диагностика общей самооценки личности»* направлена на диагностику уровня самооценки личности.

- *Методика Г. Айзенка «Самооценки психических состояний».* С помощью данного теста можно определить уровни таких психических свойств, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Тест состоит из 40 высказываний, сгруппированных в четыре блока. Каждый из блоков соответствует одному из четырех определяемых психических состояний (тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности);



- Методика «Самооценка психологической адаптивности». С ее помощью выявляется уровень социально-психологической адаптивности личности: 8-10 баллов – высокий; 6-7 баллов – выше среднего; 5 баллов – средний; 3-4 балла – ниже среднего; 2-1 балла – низкий (группа риска). Методика состоит из 15 вопросов, поделенных на две группы (группа А состоит из 10 утверждений, группа Б – из 5).

В большинстве случаев в профессиональной деятельности психолога следует направлять для психокоррекционной и профилактической работы суицидента к психиатру. Однако если психиатрических факторов суицида не выявлено врачом или необходимо экстренно оказать психологическую помощь, возможно составить работу с клиентом, учитывая приведенные ниже особенности личностных характеристик суицидента.

### **2.3. Консультативная работа**

#### **Эгоцентризм**

##### ***Характеристика.***

В кризисном состоянии человек весь погружен в себя, свои мучительные переживания, свои страдания. Все остальное, например, семья, перестает существовать. Эгоцентризм направлен всегда на самолюбование и самовозвышении даже в страдании, а у суицидента носит самоотрицающий характер, вплоть до самоуничтожения, негативизма по отношению к себе и аутоагрессии. Часто можно наблюдать и демонстративно-шантажный тип поведения людей, пытающихся путем угрозы самоубийства добиться своей цели. Отмечается личностный инфантилизм: клиент внушаем и ищет руководства.

##### ***Помощь суициденту.***

Психотерапевтическая работа требует директивного стиля руководства: дать анализ кризисной ситуации, конкретные рекомендации: убедить клиентов, что их нужно выполнять. Когда кризис наметится, психолог меняет позицию на недирективную, иначе у клиента может появиться соблазн снять с себя ответственность. Необходимо показать субъективность восприятия суицидента своей собственной позиции, подчеркнуть, что переживания не являются уникальными.

#### **Аутоагрессия**

##### ***Характеристика.***

Негативное отношение к себе достигает крайней степени: переживание своей неполноценности, неспособности («Я неудачник»), самообвинение при безмерном преувеличении своей вины, самобичевание. Попытки родных убедить в



возможности выхода из кризиса встречают противодействие и усиливают аутоагрессию и пессимистическую личностную установку.

### ***Помощь суициденту.***

Работа психолога направлена на разрушение крайне негативного отношения суицидента к себе, на самоутверждение в кризисной ситуации. Необходимо помочь, внимательно проанализировать его жизнь, вспомнить вытесненные в силу пессимистической установки те моменты, когда он в противоположность теперешнему состоянию проявлял дееспособность, решительность, чувствовал свою правоту. Следует обратить внимание на положительную окраску его «Я», положительные свойства личности (проявление доброты, заботы о других людях, уверенности в себе).

## **Пессимистическая личностная установка на перспективы выхода из кризиса**

### ***Характеристика.***

Установка — это состояние психофизиологической готовности к определенному действию (Д.Н. Узнадзе), это интегральное единство трех компонентов: когнитивного, эмоционально-мотивационного и поведенческого.

Для суицидальной установки это:

- 1) суицидальные мысли и намерения,
- 2) эмоции, в которых преобладают депрессия, тревога, чувство вины,
- 3) подготовка и реализация суицидальных действий.

### ***Помощь суициденту.***

Нужно убедить клиента пока не решать стоящий перед ним вопрос о жизни, о продолжении борьбы. Не следует пытаться опровергать любую позицию клиента: это вызовет только протест и недоверие к психологу. Нужно отложить решение вопроса на тот момент, когда суицидент будет способен здраво рассуждать, взвешивать «за» и «против». В первой беседе нужно дать возможность клиенту ослабить свое эмоциональное напряжение, болезненные переживания в виде длительного рассказа о своей жизни, о всех обстоятельствах кризисной ситуации. Роль психолога — доверительная позиция, сочувствие, понимание, не задавать лишних вопросов, не комментировать — только выслушивать. Поощряется выход агрессивных чувств подростка по отношению к близким и себе.

Позже в ходе рациональной терапии психолог помогает проанализировать кризисную ситуацию с целью не получить информацию, а поколебать пессимистическую установку: показать ее неадекватность, возможность



оптимистических перспектив выхода из кризиса, продемонстрировать суженность сознания клиента (как он был слеп).

## **Паранойяльность**

### ***Характеристика.***

Треть здоровых людей, совершивших попытку суицида, повторяют ее в течение года, при психических болезнях повторы в 60% случаев. Структура ценностного сознания клиента дисгармонична: в ней одна ведущая ценность (семья, ребенок, научное изобретение и т.п.) приобретает сверхценный характер и оттесняет на задний план другие ценности. Если главная ценность теряется, то жизнь суицидента становится бессмысленной и рушится вся пирамида ценностей. Если ценности личности в норме, то хорошая адаптация говорит о жизнеутверждающем характере системы ценностей, связывает человека с жизнью. В состоянии дезадаптации суицидент на место утраченной ценности ставит деструктивную, саморазрушительную. Болезнь или суицид становятся самоценностью как иллюзии выхода из кризиса.

### ***Помощь суициденту.***

Эта структура наиболее сложна для коррекции. Необходимо переключить внимание клиента с проблемы, которая носит для него сверхценный характер, на другие вопросы, мотивы, ценности, которые обладают позитивной эмоциональной окраской. Отвлечение может быть бесполезным или отрицательным, если клиент решит, что психолог не понимает его проблемы. Необходимо 1) достичь реалистического принятия утраты клиентом, 2) помочь клиенту выявить в его сознании не только доминирующую пустоту и утрату, но и другие ценности и жизненные смыслы. При этом у клиента возникает аффект: он как будто забыл, что на нем лежит ответственность за престарелую мать, детей. «Замещение утраченной ценности» - это то, чего требует деструктивное состояние в этот момент.

## **Система мотивов**

### ***Характеристика.***

Суицид всегда полимотивирован (5 типов ведущих мотивов: протест, призыв к состраданию, избегание душевных или физических страданий, самонаказание, отказ-каптуляция).

### ***Помощь суициденту.***

Важно изучить иерархию мотивов, выделить ведущий мотив суицидального поведения и сопутствующие ему мотивы. Форма и техники психотерапевтического воздействия, прогноз сроков выхода из кризиса зависит от результатов этого



анализа. Нередко студент плохо осознает истинный мотив суицида и ему нужна помощь.

### **3. Формы профилактики суицидального поведения в образовательном учреждении**

#### **3.1 Профилактическая работа с подростками**

Профилактическая работа с подростками предполагает реализацию программ сохранения психологического здоровья, в том числе:

- Программа психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса,
- Программа патриотического воспитания студентов,
- Программа развития волонтерского движения

Содержание программ направлено на помощь в преодолении социальных, личностных и возрастных причин суицидального поведения. В этих целях можно использовать многие психологические развивающие программы.

#### **3.2. Повышение психологической компетентности педагогов в вопросах профилактики суицида**

Работа психолога в данном направлении возможна через организацию и проведение семинаров «Психологическое неблагополучие детей и подростков как предпосылка суицидального поведения» и т.п.

В рамках семинара педагог сможет осветить следующие вопросы:

- Актуальность проблемы.
- Суицид как явление.
- Социально-психологические причины суицидального поведения детей и подростков.
- Критерии психологического неблагополучия.
- Признаки готовящегося суицида.
- Навыки поведения руководителя и педагогического коллектива в условиях суицидального поведения детей.

#### **3.3.Профилактические мероприятия для родителей**

Родительское собрание *«Проблемы психологического здоровья и*



эмоциональное неблагополучие детей и подростков» может включать обсуждение следующих вопросов:

- Особенности современной семьи.
  - Детско-родительские отношения в современных семьях.
  - Семья как психогенный фактор для детей и подростков.
  - Критерии психологического неблагополучия детей и подростков.
  - Навыки эффективного взаимодействия в семье.
  - Самооценка личности. Помощь родителя ребенку в формировании адекватной самооценки и уверенного поведения.
  - Об информации, вредной для психологического здоровья ребёнка.
- Знакомство с соответствующим ФЗ.

Родительское собрание *«Роль семьи в оптимизации общения ребенка со сверстниками»* может включать обсуждение следующих вопросов:

- Деструктивное общение со сверстниками как стрессогенный фактор.
- Роль семьи в оптимизации общения ребенка.
- Любовь в подростковом возрасте.
- Общение родителей с детьми в период подростковой влюбленности.
- Помощь родителей детям в овладении навыками общения с противоположным полом.

### **3.4. Подготовка и распространение в образовательным учреждениям информационных материалов**

Размещение памяток для педагогов и родителей, информации для студентов, на учебных стендах, сайте техникума и на странице педагога-психолога – эффективный способ профилактики.

#### **Памятки для преподавателей и родителей (законных представителей)**

##### **№1 «Признаки эмоционального неблагополучия и готовящегося суицида студента»**

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков:

1. Приведение своих дел в порядок – раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает все приводить в порядок. Делает последние приготовления.
2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
3. Внешняя удовлетворенность – прилив энергии. Если решение покончить с



собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется – может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).

5. Словесные указания или угрозы. К ним относятся: разговоры на тему самоубийств, смерти, сны с сюжетами катастроф, сны с гибелью людей или собственной гибелью, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, рисунки на черновиках и на полях ученических тетрадей аналогичного содержания.

6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.

7. Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.

8. Бессонница.

9. Наличие опыта самоубийства в прошлом, наличие примера самоубийств в ближайшем окружении.

10. Наличие признаков насилия по отношению к ребенку в семье, или недавний случай пережитого насилия.

## **№2 «Как помочь подростку в предсуицидальной ситуации»**

**Выслушивание** – «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

**Обсуждение** – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом – большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийство, тогда как избегание этой темы в индивидуальной беседе педагога с ребенком увеличивает тревожность, недоверие к педагогу.

**Будьте внимательными** к косвенным показателям предполагаемого самоубийства. Каждое шутливое упоминание (или угрозу) подростка о суициде следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать взрослого за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете подростка всерьез.

**Задавайте скрытые вопросы**, которые помогут установить контакт со школьником, довериться вам и разговорить его:

- «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...»

- «Большинство людей задумываются о самоубийстве...»



- «Ты хочешь себя убить..., а я хочу, чтобы ты жил...»

**Подчеркивайте временный характер проблем** – признайте, что его чувства очень сильны, а проблемы сложны. Узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.

### **№3 «Как вести себя после суицида в образовательном учреждении»**

1. В случае, если педагог испытывает чувство вины (объективное или субъективное), следует обратиться к специалистам.

2. Не следует заострять внимание на суицидальных событиях и личности суицидента, а тем более обсуждать это с детьми. Строго противопоказано вести разговоры о суициде и суицидальных намерениях (особенно сразу после суицида): следует учитывать тот факт, что муссирование данной темы порождает целую вереницу суицидальных попыток у подростков и запускает механизмы демонстративных суицидов, манипулирования со стороны детей родителями и педагогами с угрозами совершения самоубийства.

3. Профилактика суицида в работе с детьми должна носить косвенный (каузальный) характер и направлена на помощь в овладении навыками регуляции своего эмоционального состояния, преодоления жизненных трудностей, эффективного поведения в ситуации выбора, а также навыкам эмпатического общения и поддержки. Такая профилактика должна включать в себя помощь подростку и родителям в выстраивании бесконфликтных отношений в семье, поддержку подростка в овладении навыками общения со сверстниками.

4. Нельзя в общении с ребенком, пережившим суицидальный опыт, проявлять неуверенность, снисходительность, чрезмерную опеку, а также повышенную требовательность, укоры и жесткость.

5. Необходима помощь и поддержка психолога (или педагога, имеющего опыт индивидуальной работы с детьми, пережившими стресс) ребенку, вернувшемуся в школу после совершенного им суицида. Это помощь в преодолении страха осуждения со стороны окружающих, стыда, чувства вины. Обязательна работа психолога с семьей и ребенком при угрозах повторного суицида демонстративного характера: игнорирование заявлений подобного характера усиливает демонстративное поведение и может привести к трагическому завершению без истинного намерения самоубийства.

6. Не следует сразу после совершенного школьником суицида психологам и педагогам навязывать помощь ребенку и семье в разрешении ситуации, вызвавшей суицид. Такая работа с семьей и ребенком нужна, но несколько позже, когда эмоциональная ситуация вокруг ребенка стабилизируется.



## Памятка для студентов

### **«Как справиться со стрессом»**

В жизни бывает много сложных ситуаций, в которых требуется сохранять спокойствие и самообладание: это экзамен, контрольная, выступление перед большой аудиторией, конфликт и. т.д. Такие ситуации называются стрессовыми (от английского слова «стресс» – «напряжение»). Стресс – состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах.

Стресс проник во все сферы нашего общества, стал частью нашей жизни. Если вы сверхчувствительны, то ваш организм отвечает на стресс болью, тошнотой, беспокойством. Если у вас замедленная реакция, вы ощутите это вечером, вернувшись домой или когда ляжете спать. Но, невзирая на скорость реакции, в вашем организме происходит один и тот же процесс. Независимо от источника стресса и времени реакции результаты всегда одинаковы. Длительное напряжение может привести к повышенной раздражительности, плаксивости, быстрому утомлению. Также стресс способен вызвать различные заболевания. Чтобы этого не случилось, необходимо владеть простейшими способами снятия напряжения, регуляции своего состояния.

Для того чтобы сохранить контроль над собой в напряженной для тебя ситуации, используй простые приемы:

1. Смочи лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
2. Осмотрись по сторонам, медленно переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывая их внешний вид. Сосредоточься на каждом отдельном предмете. Это поможет отвлечься от внутреннего напряжения и переключить внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.
3. Посмотри в окно на небо. Сосредоточься на том, что видишь.
4. Медленно, как бы сосредоточенно выпей несколько глотков воды. Сконцентрируй внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
5. Представь себя в приятной обстановке – в саду, на пляже, на качелях, под душем и др. Сделай такое же лицо, улыбку, почувствуй это состояние всем телом.
6. Примени формулу успокоения, например: «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки».
7. Самый простой, но достаточно эффективный способ регуляции своего состояния – расслабление мимической мускулатуры. Спроси себя: «Не скован ли я? Не напряжены ли мои скулы? Могу ли я сейчас улыбнуться?»
8. Обрати внимание на свое дыхание. Сделай несколько глубоких вдохов с замедленным выдохом.



## **РАЗДЕЛ II. ДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

### **1. Причины и признаки деструктивного (самоповреждающего) поведения**

#### **1.1. Основные факторы риска развития самоповреждающего поведения**

- Межличностные (проблемы со сверстниками, педагогами, травля, общение с подростками, наносящими самоповреждения, отсутствие друзей);
- Ситуационные (денежные долги, смерть близкого человека, «любовные» проблемы, тяжелые болезни, сексуальное насилие, сексуальная неудача, раскаяние за совершенные действия);
- Семейные (отсутствие теплых, доверительных отношений, отсутствие любви, смерть или развод в семье, семейная враждебность и постоянная критика со стороны родителей, дисфункциональная семья, семейные саморазрушающие формы поведения членов семьи, безразличие к ребенку, отсутствие эмоциональной связи с ним, прессинг «успеха»);
- Эмоциональные (перфекционизм, большое количество эмоций у подростка, страх и неумение управлять своими эмоциями, избыточная сексуальность, нарушения настроения).

#### **1.2. Признаки самоповреждающего поведения**

- Вы находите на теле ребёнка порезы, синяки, ожоги непонятного происхождения, также могут быть обнаружены области без волос на коже головы. Обратите внимание на повреждения на таких частях тела, где сложно пораниться случайно - запястья, бедра, живот. Важно, что искать нужно не только порезы - ожоги, синяки, области без волос на голове или исчезновение ресниц на глазах - такие же признаки самоповреждения.
- Подросток постоянно скрывает руки и ноги под одеждой (даже в жару) или украшениями (например, массивными браслетами). Часто под ними прячутся шрамы.
- Ребёнок начинает много времени проводит в одиночестве в ванной или у себя в комнате, при этом отчаянно старается не пустить туда родителей и очень злится, если они продолжают настаивать.
- Ребёнок начинает проводить онлайн еще больше времени, чем обычно. В Интернете есть сообщества «по интересам», среди них те, в которых объединяются такие подростки, которые склонны к причинению себе вреда. Там они получают ощущение поддержки и принадлежности к группе, данное чувство очень важно для подростков.
- В своих изображениях, публикуемых на страницах соцсетей, детьми могут



размещаться фотографии проявлений аутоагрессии: самоунижения, оскорбления себя в разных и порой даже жестоких формах, вплоть до нанесения себе травм, в частности, и порезов.

- Обратите внимание на одежду, постельное бельё ребенка и его полотенца - иногда можно заметить пятна крови. Также может привлечь внимание внезапное желание подростка стирать свою одежду и белье исключительно самостоятельно.

- Ребёнок отказывается принимать участие в различных видах спортивных активностей. Поскольку на теле есть следы и шрамы, дети с самоповреждениями стараются всеми возможными способами избегать школьных занятий физкультурой или плаванием. Им совсем не хочется прилюдно переодеваться.

- Из дома начинают исчезать предметы, которыми можно причинить себе вред или же устранить последствия самоповреждения: бритвенные лезвия, ножи, пластыри и бинты. Какие-то из этих предметов могут найтись в школьном рюкзаке или комнате ребенка.

- У ребенка часто наблюдается плохое настроение, склонность к слезам, нежелание делать что-либо, отказ от еды или, напротив, переедание.

## **2. Действия при обнаружении признаков самоповреждающего поведения**

### **2.1. Действия родителей (законных представителей) при обнаружении признаков самоповреждающего поведения или готовности к нему**

- Если вы заметили царапины на запястьях своего подростка первое правило - не паниковать. Важно дать себе время успокоиться. Для подростка «быть раскрытым» важный этап, он говорит о потребности получить помощь. Самое простое, что вы можете сделать это сказать - я понимаю, что такое не делают просто так от скуки, ты можешь рассчитывать на мою помощь и поддержку. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию.

- Не стоит приставать с расспросами с наскоку, лучше попытаться наладить контакт и расположить ребёнка к беседе.

- Категорически не стоит давить на чувство вины - «как ты мог так поступить, я (мы) же все для тебя делаем». Такой подход будет посылом ребёнку: «маму нельзя тревожить, справляйся сам» и может привести к ещё большей уверенности в том, что он должен рассчитывать только на себя.

- Самоповреждающее поведение даже пара царапин - крик о помощи. И



важно услышав этот крик, не прикрывать его ладошкой из чувства стыда, вины, беспомощности. А вспомнить что Вы взрослый, родитель, а перед вами (пусть уже выше вас на голову) тот же ребёнок, который падая и ударяясь со слезами бежал к Вам в надежде, что Вы как волшебник облегчите эту боль.

- Самостоятельно или с ребенком обратитесь к специалисту (психологу, психиатру, психотерапевту).

## **2.2. Действия сотрудников образовательного учреждения, при обнаружении признаков самоповреждающего поведения или готовности к нему**

- Сообщить руководителю образовательного учреждения.

- Организовать информирование законного представителя ребенка: о выявленных фактах, возможных угрозах жизни и здоровью ребенка, необходимости принятия мер законным представителем по обеспечению сохранности здоровья и жизни ребенка, возможных видах помощи ребенку и семье (психологической, психотерапевтической, психиатрической, иной).

- Не оставлять подростка без присмотра, оказать эмоциональную поддержку, пригласить школьного психолога (при наличии), медицинского работника (при наличии)

- Выдать родителям (законным представителям) памятки с контактной информацией учреждений, специалистов, оказывающих психологическую, социальную, юридическую помощь (центр психологической поддержки детей и подростков, психиатры, оказывающие помощь по месту жительства).

- В дальнейшем наблюдать за поведением подростка, не допускать нарушений педагогической этики, оказывать эмоционально-психологическую поддержку и индивидуальную помощь.

Разработал:

Педагог-психолог

М.В. Медведева



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология: Учебник для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – Изд. 6-е, перераб. и доп. – М.: Академический проект, 2001. – 480 с.
2. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. / Под ред. Е. Г. Трошихиной. - СПб.:Речь, 2007.-216стр.
3. Аптер А. Самоубийства и суицидальные попытки у молодежи. В кн.: Напрасная смерть: причины и профилактика самоубийств. М.: Смысл, 2005; с. 192–208.
4. Бек, А. Методы работы с суицидальным пациентом/ А. Бек // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003. – № 1.
5. Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики: Учебное пособие для пед. уч. заведений / А.С. Белкин. – М.: Изд-во «Академия», 2000. – 192 с.
6. Вароткина, Ж.Л. Самоубийства как социальная патология / Ж.Л. Вароткина // Экология человека. – 2000. – № 4. – С.82-83.
7. Васильева, О.С. Психологические проблемы отношения к смерти у старшеклассников: теоретические и практические аспекты / О.С. Васильева, И.Е. Андрущенко // Журнал практического психолога. – 2000. – № 3-4. – С.182-200.
8. Ведяшкин В.Н. Аддитивные предпосылки аутоагрессивного поведения у подростков с учетом гендерных особенностей. Актуальные вопросы психиатр. и наркологии. 2011; 15: 210–2.
9. Зинова, Е.Ю. Определение эмоционального состояния и личностных особенностей у подростков для профилактики суицидального поведения. Методические рекомендации / Е.Ю. Зинова. – Ханты-Мансийск, 2009. – 23 с. 166
10. Змановская Е.В. Девиантология: Психология отклоняющегося поведения. М.: Издательский центр «Академия», 2003.
11. Игумнов С.А. Основы психотерапии детей и подростков / Под ред. В.Т. Кондратенко. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001.
12. Кучер, А.А. Выявление суицидального риска у детей / А.А. Кучер, В.П. Костюкевич // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2001. – №. 9. – С. 32-39.
13. Литмен, Р. Зигмунд Фрейд о самоубийстве / Р. Литмен // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003. – № 1. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л.: Медицина, 1977.
14. Марина, Е.И. Психологическое сопровождение личности, склонной к суицидальным формам поведения: монография / Е.И. Марина. – Красноярск:



СибГТУ, 2009, – 152 с.

15. Меновщиков, В.Ю. Введение в психологическое консультирование / В.Ю. Меновщиков. – М.: Смысл, 2000. – 109 с.

16. Меновщиков, В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями / В.Ю. Меновщиков. – 2-е изд., стер. – М.: Смысл, 2005. – 182 с.

17. Михайлина, М.Ю. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 207 с.

18. Молтсбергер, Дж. Опасность самоубийства: клиническая оценка и принятие решений / Дж. Молтсбергер // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003. – № 1.

19. Нечипоренко В.В. Некоторые аспекты суицидального поведения у акцентуированных личностей в юношеском возрасте. Саморазрушающее поведение у подростков. Сб. науч. трудов. Л., 1991; с. 36–40.

20. Погодин И.А. Суицидальное поведение: психологические аспекты Учеб. пособие. – 2-е изд., стереотип. – М.: Флинта, 2011.

21. Подольский, А.И. Диагностика подростковой депрессивности. Теория и практика / А.И. Подольский, О.А. Идобаева, П. Хейманс. – СПб.: Питер, 2004. – 202 с.

22. Старшенбаум, Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия / Г.В. Старшенбаум. – М.: «Когито-Центр», 2005. – 376 с. 167

23. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Личность. Способность сильные стороны. Отношение к телу / Пер с нем. – М.: Генезис, 2008. – 216 с.

24. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг/ Пер. с нем. — М.: Генезис, 2008. - 208 с.

25. Хендин, Г. Психотерапия и самоубийство / Г. Хендин // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003. – № 1.