

# **Рекомендации для педагогов и психологов образовательных организаций по методике проведения разъяснительной работы антисуицидальной направленности среди учащихся и их родителей**

## **ФАКТОРЫ И СИТУАЦИИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА**

### **1. Психическое неблагополучие**

- предшествующие попытки самоубийства; мысли о нанесении себе вреда и продуманные планы совершения самоубийства;
- депрессивное состояние (сниженное настроение, тревожность);
- поведенческие и социальные проблемы; побеги из дома
- злоупотребление психоактивными веществами;
- проблемы с соблюдением дисциплины; случаи правонарушений.

### **2. Семейные факторы риска**

- конфликты в семье и распад семьи; случаи насилия или жестокого обращения в семье;
- алкогольная или наркотической зависимость членов семьи;
- социально-уязвимые группы населения (многодетные, малоимущие, неполных семьи, семьи с детьми – инвалидами либо с родителями – инвалидами и т.п.; семьи, состоящие на внутришкольном учёте.

### **3. События жизни**

- крушение романтических отношений,
- неспособность справиться с трудностями учебной программы;
- случаи жестокого обращения со стороны сверстников или взрослых;

### **Маркёры суицидального поведения**

- **Устное сообщение:** «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Мне нельзя помочь». «Я так больше не могу», частые разговоры о суицидах, сбор информации о способах суицида.

- **Невербальное информирование:** активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (приобретение лекарств, хранение отравляющих веществ).

Внезапное, без видимой причины, завершение планов, символическое прощание с ближайшим окружением; примирение с давними врагами; помещение своей фотографии в чёрную рамку.

- Раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния; чувство одиночества («меня никто не понимает», «я никому не нужен»), внезапная смена эмоций, потеря перспективы будущего.

- Необычное, нехарактерное для данного человека поведение, в том числе, более безрассудное, импульсивное, агрессивное, антисоциальное; стремление к рискованным действиям, отрицание проблем.-Снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий; стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен.

#### **Рекомендации педагогам:**

1. Дайте возможность высказаться, внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам. Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Попробуйте найти совместно выход из ситуации. Напомните ребёнку о значимых для него людях.
2. Подчеркните временный характер проблемы, используйте взгляд из будущего. (Нет ситуации, которая со временем не казалась неразрешимой: сегодня – «Нет», завтра – «Да»). Используйте прием взвешивания (что сегодня плохо, что сегодня хорошо).
3. Попробуйте довести до абсурда (показать, что в данный момент происходит сгущение красок, накручивание). Используйте свой имеющийся опыт в решении проблем, рациональное внушение уверенности.

**Рекомендации педагогам, психологам, работающим с подростками, имеющими суицидально-направленное поведение:**

1. Сохранять спокойствие и предлагать поддержку, не осуждать, не конфронтировать. Не бояться задавать вопросы о суицидальных намерениях.

2. Признавать самоубийство как один из вариантов, но не признавать самоубийство как «нормальный вариант». Поощрять полную откровенность, больше слушать, чем говорить.

3. Получать сведения от родителей, других преподавателей, друзей об изменениях в поведении, их продолжительности, актуальной ситуации и возможных провоцирующих событиях. Доверительно побеседовать с родителями, дать понять им, что ребёнку требуется общение, заинтересованность, поддержка и понимание. Донести до родителей необходимость консультации детского и подросткового врача – психиатра, психотерапевта.