

### **Алгоритм раннего выявления суицидальных намерений методом наблюдения и анализа поведения**

1. Анализ наличия/отсутствия маркеров суицидального поведения (какие именно, какое количество).
2. Анализ внешних проявлений в настоящий момент времени.
3. Анализ способности ближайшего окружения оказать помощь в настоящий момент.
4. Анализ взаимоотношений ребенка с референтной группой.
5. Анализ психического состояния ребенка в настоящий момент.
6. Анализ адекватность оценивания ребенком в настоящий момент ситуации, в которой он находится.
7. Анализ наличия зависимостей (алкогольной, табачной и иной) в настоящий момент времени.
8. Анализируем наличие в жизни ребенка ситуации, которая может стать катализатором непоправимых событий.
9. Если такая ситуация (ситуации) выявлены, то необходимо обдумать, как нейтрализовать ее (их) или уменьшить негативное воздействие – искать выход!

### **Примерные вопросы к беседе для оценки риска суицида**

- 1) Было ли у тебя чувство подавленности в последнее время?
- 2) Бывали ли у тебя мысли о том, что жизнь безнадежна? Возникло ли желание умереть?
- 3) Сколько раз? Как часто посещали тебя эти мысли? Как долго они длились, когда последний раз?
- 4) Пытался ли ты убить себя? Как ты это делал?
- 5) Почему попытка не удалась? Тебе оказали помощь? Кто?
- 6) В чем именно она заключалась?
- 7) Что произошло с тобой после этого?
- 8) Как ты собираешься совершить следующую попытку самоубийства?
- 9) Ты намерен сделать это прямо сейчас? Мог бы ты сказать мне об этом? Как часто возникают эти мысли? Как долго они длятся?
- 10) Происходило ли и нашей жизни что-то такое, что подталкивало тебя к решительным действиям?
- 11) Есть ли у тебя план? Какой?
- 12) Как бы ты сделал это? Каковы твои намерения?

## **Вопросы на определение эмоционального состояния**

### **Чем сильнее ощущение безнадежности, тем выше риск**

- 13) Есть ли у тебя какие-нибудь надежды на будущее? На следующую неделю? Следующий год?
- 14) Что ты думаешь о будущем? Есть ли какой-то выход из этого положения?
- 15) Кто мог бы оказать тебе поддержку? Обращался ли ты к психологу? Это помогло?

## **Вопросы на определение модели суицидального поведения**

- 16) Кто-либо в вашей семье говорил о самоубийстве? Делал попытки? Совершал самоубийство?
- 17) Кто-нибудь из твоих друзей говорил когда-либо о суициде? Пытался это сделать? Совершал самоубийство?

## **Маркеры суицидального состояния**

- ✓ Высказывания о нежелании жить: «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»;
- ✓ фиксация на теме смерти в литературе и живописи, частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида и их соотношении;
- ✓ активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ);
- ✓ сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное). Косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, появление среди сверстников с петлей на шее из подручных средств;
- ✓ стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен;
- ✓ раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство одиночества (меня никто не понимает и я никому не нужен), сложности контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния). Негативные эмоции связаны с нарушением (блокированием) удовлетворения потребности в безопасности, уважении, независимости (автономности). Накануне и в день совершения самоубийства возможно спокойствие;
- ✓ угроза нарушению позитивной социальной идентичности «Я», «мое окружение», потеря перспективы будущего;
- ✓ необычное, нехарактерное для данного человека поведение, в том числе более безрассудное, импульсивное, агрессивное, аутоагрессивное, антисоциальное, несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных людей и, наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых. Возможны злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;

- ✓ стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
- ✓ снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;
- ✓ приведение в порядок дел, примирение с давними врагами;
- ✓ символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким); дарение другим вещей, имеющим большую личную значимость;
- ✓ попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии другихстораживающих признаков).

### **Катализаторы суицидального поведения**

Это любые ситуации, которые могут привести несовершеннолетнего к ощущению крайней безысходности, глубокого отчаяния. К подобным ситуациям можно отнести:

- затяжной буллинг (травля, отвержение) в классе, значимой группе сверстников, ином коллективе.
- проблема + отсутствие поддержки со стороны значимых людей.
- проблема + неуверенность в себе, низкая самооценка.
- резкая смена социального статуса.
- внезапные неудачи.
- острое переживание ситуации позора, унижения, особенно публично-го.
- внезапные изменения в жизни (например, потеря значимого человека).
- страх наказания.
- длительное ожидание (страх) неудачи + заниженная или завышенная самооценка.
- затяжной или, наоборот, внезапный острый конфликт с друзьями, сверстниками, значимыми людьми.

**Алгоритм действий  
при общении с родителями ребенка,  
демонстрирующего признаки суицидального поведения**

1. Пригласить родителей в школу или договориться встретиться в другом месте (не желательно сообщать по телефону).

2. Сказать о том, что поведение ребенка, включая внешний вид, психическое состояние, очень схоже с суицидальным. Рассказать о признаках данного поведения.

3. Объяснить родителям, почему сделаны данные выводы, выразить собственную озабоченность, в связи с которой была организована встреча с родителями, цель которой – обсудить план помощи ребенку в случае суицидальных тенденций, и план снятия причин, провоцирующих данную угрозу.

4. Поговорить с родителями о возможных причинах необычного для ребенка поведения, назвать основные причины (выделяемые психологией, педагогикой).

5. Расспросить родителей о том, замечали ли они ранее признаки суицидального поведения, высказывал ли ребенок мысли о нежелании жить, предпринимал ли ранее попытки самоубийства, угрожал ли родителям.

6. Предложить родителям вместе с вами наблюдать за ребенком и отмечать все происходящие изменения, рассказать, что нужно обратить внимание (на маркеры) и обязательно держать связь с вами, чтобы вовремя принять решение об экстренной помощи (вплоть до госпитализации, если это необходимо).

7. Предложите родителям одновременно с наблюдением убрать с доступных мест опасные вещи (лекарства, острые предметы), изменить манеру общения с ребенком, больше с ним разговаривать, интересоваться его делами более подробно, по возможности снизить нагрузку на психику ребенка (поскольку его восприятие обострено), переключить ребенка с негативных мыслей на позитивные, запланировать совместную поездку или выходные вместе, не оставлять его надолго в одиночестве.

8. Заранее переговорите с психологом вашей образовательной организации, какую помощь он может оказать в конкретном случае с конкретным ребенком. Предложите родителям обратиться к школьному психологу, к другим специалистам в вашем населенном пункте, заранее выяснить, где такие имеются, возможно, в том числе понадобится консультация терапевта, педиатра, психиатра, возможно, врач сочтет нужным назначит терапию, направленную на снятие психоэмоционального напряжения, даст направление на консультацию к эндокринологу для выявления нарушений в гормональной сфере, влияющей на саморегуляцию и поведение ребенка, его эмоции.

9. Определите с родителями конкретные действия меры, которые предпримут они и определите сроки, когда вы это сделаете, договоритесь быть на связи или периодически общаться до момента решения проблемы.

10. Расскажите родителям, дайте пару конкретных советов, как правильно вести себя в экстренной ситуации, что говорить ребенку, как реагировать.

**Алгоритм действий при работе с классом,  
в котором произошел случай незавершенного суицида**

1. Сказать правду без оценочно, без шокирующих подробностей.
2. Развинчивать романтический ореол вокруг суицидента, представить произошедшее ошибкой, не оценивать проступок ребенка, не выяснять, кто из одноклассников что видел или слышал.
3. Дать возможность детям задать вопросы, иначе есть риск того, что они зададут их из любопытства ребенку-суициденту, а это будет дополнительной психотравмой.
4. Если дети переживают, испуганы, растеряны, позволить им проговорить, что они чувствуют и думают по этому поводу.
5. Снять чувство вины у детей за поступок одноклассника, если только попытка суицида не стала следствием травли в классе или затянувшегося конфликта между одноклассниками.
6. Прояснить, какие существуют конструктивные способы решения проблемных ситуаций, желательно на примерах.
7. Узнать, были ли у детей «безвыходные ситуации» и какие были найдены варианты решений.
8. Сказать, что из каждой «безвыходной ситуации» есть выход, только иногда кажется, на первый взгляд, неприемлемым. В таких ситуациях важно обращаться за помощью - это не стыдно. Сказать, кому можно обратиться помимо родителей, или родственников (телефон доверия, школьный психолог, классный руководитель).
9. Договориться, что в случае, когда кому-то из детей в классе очень плохо и кажется, что не хочется жить, никого не хочется видеть, они (дети) сначала позвонят классному руководителю и скажут об этом. (Так вы заключите с детьми аналог антисуицидального контракта, необходимого в качестве защиты на некоторое время, пока не прекратятся обсуждения, возможно и возможная романтизация поступка).
10. Не позволять детям ни при каких условиях высмеивать суицидента. Обговорить это заранее. Ваша цель - забота не только о психическом состоянии детей в классе, но и о состоянии вернувшегося ребенка-суицидента, а также минимизация постстрессовых расстройств и повторения попытки.
11. Переключить ребят на интересные дела, включить ребенка-суицидента в общую деятельность, как будто ничего не произошло, если ребенок не против, а если против - настаивать.
12. Организовать просветительскую работу, желательно минимальное практическое обучение родителей.
13. Включить детей в мероприятия, направленные на формирование антисуицидальных факторов личности, которые препятствуют реализации суицидальных намерений.
14. Организовать ранее выявлению детей с суицидальными наклонностями.

15. Провести практическое мероприятие для детей, направленное на предотвращение суицидального поведения и снятие причин, провоцирующих детско-юношеский суицид.

**Алгоритм действий при работе с классом,  
в котором произошел случай завершеного суицида**

1. Сказать правду без подробностей (как очень печальный факт), не оценивая поступок погибшего ребенка, не выясняя, кто из одноклассников что-то видел или слышал. Сказать, никого ни к чему не призывая, но и не скрывая своего горя.

2. Развенчать романтический ореол вокруг суицидента, представить произошедшее как непоправимую ошибку.

3. Дать возможность детям, если есть такая потребность, сказать, что они чувствуют и думают по этому поводу. Поговорить о чувствах каждого из присутствующих, если дети хотят высказаться.

4. Поговорить о чувствах родных и близких погибшего.

5. Снять чувство вины у детей.

6. Прояснить, какие существуют конструктивные способы решения проблемных ситуаций (желательно на примерах).

7. Спросить, были ли у детей безвыходные ситуации, и какие были найдены варианты решений.

8. Сказать, что из каждой «безвыходной ситуации» есть выход, только иногда кажется, на первый взгляд, неприемлемым. В таких ситуациях важно обращаться за помощью - это не стыдно. Сказать, кому можно обратиться помимо родителей, или родственников (телефон доверия, школьный психолог, классный руководитель).

9. Если дети желают присутствовать на церемонии прощания, договоритесь идти вместе, но строго добровольно, никого не принуждая и не обязывая, не выясняя причин в случае отказа. Не позволять детям (даже старшеклассникам) нести гроб, обговорить это заранее.

11. Со взрослыми детьми решить, поедут ли дети на кладбище. Предложить посоветоваться с родителями (строго по желанию, ни в коем случае не создавать ситуацию, когда кто-то из детей едет против своей воли, потому что так решил класс). Ваша цель - забота о психическом состоянии детей в классе, минимизация постстрессовых расстройств. Если дети из класса (даже незначительная часть) решили участвовать в церемонии прощания, классный руководитель должен быть с ними.

12. Организовать просветительскую работу, желательно минимальное практическое обучение родителей.

13. В течение месяца соблюдать щадящий учебный режим в классе и создавать атмосферу принятия («дать детям привыкнуть»).

14. Включить детей в мероприятия, направленные на формирование антисуицидальных факторов личности, которые препятствуют реализации суицидальных намерений.

15. Организовать ранее выявлению детей с суицидальными наклонностями.



16. Провести практическое мероприятие для детей, направленное на предотвращение суицидального поведения и снятие причин, провоцирующих детско-юношеский суицид.

## Рекомендации для работы классного руководителя по оказанию помощи суицидентам

1. Организация и проведение доверительной беседы с подростком для того, чтобы выявить главную проблему и причины, которые привели его к психическому или душевному кризису.

- **важно установить контакт** (эмпатийное общение). «Как твои дела? Как ты себя чувствуешь? Что с тобой происходит?» Имеет смысл сказать: «Ты можешь поделиться своими проблемами со мной, я постараюсь понять тебя». Отчаявшегося подростка необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить;

- **«выслушивание»**: не используйте общие слова типа: «Ну, всё не так плохо», «тебе станет лучше», «Отпусти ситуацию» и пр. Дайте человеку возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте;

- если вы чувствуете, что подросток размышляет о суициде, снимите **табу с этой темы**, не воспринимайте её как запретную, опасную, не нужно бояться суицидента. Так для **проверки наличия мыслей о суициде** иногда используют вопрос такого плана: «Почему ты не думаешь о суициде? / Почему ты больше не думаешь о суициде?»;

- **«будьте внимательными»** к косвенным признакам поведения суицида: это изменение привычек, шутки на тему суицида, завершение дел. Часто это повышенный энергетический тонус, вследствие того, что проблемы и планы на будущее отрицаются;

- **не спорьте!** Уважайте чувства, которые человек испытывает. Дайте ему возможность проговорить их.

- взрослый **должен сохранять спокойствие**.

2. Оценить средства и возможности, которые имеются, для решения проблем подростка и сделать ему конструктивные предложения по дальнейшим действиям, что поможет снять у него ощущение

безысходности сложившейся ситуации. Попытаться решить следующие задачи:

- выяснить, были ли у подростка **ранее сходные ситуации**, и **как он их разрешал**;

- **«подчёркивайте временной характер проблем»**, т.к. суицидент застревает на своём решении, вся жизнь сводится к острой проблеме, которую «невозможно» решить;

- совместно запланировать **деятельность** по преодолению кризиса, т.е. побудить подростка к словесному оформлению своих планов на будущее, позволяя ему самостоятельно проявить инициативу в планировании своей деятельности;

- создание **«ситуации успеха»**, в которой подросток поверит в себя, почувствует свою значимость, сможет получить эмоциональное удовлетворение. Включать его в деятельность, которая будет интересна ему.

3. Информирование родителей подростка об особенностях его поведения, при необходимости об особенностях возраста и поведения, а также педагога-психолога, директора школы.

Все указанные действия необходимо проводить очень осторожно, поскольку публичное озвучивание своих подозрений может нанести вред: если подозрения были обоснованными, то слухи о ваших разговорах могут спровоцировать свершение суицида, если необоснованными, то нежелательные для вас последствия.

Разговор о смерти с подростком должен быть открытым, правдивым, но он не должен быть длинным. Исчерпав тему смерти, нужно уделить основное внимание теме **ж и з н и**

## **Рекомендации по работе классного руководителя с классом**

В целях профилактики суицидального поведения, классному руководителю в беседе с подростками необходимо:

### **✓ *Говорите о перспективах в жизни и будущем***

У подростков ещё формируется картина будущего, они видят либо совсем отдалённое будущее, либо текущий момент. Обсудите, чего ребята хотят, как намерены добиваться поставленных целей, помогите им составить конкретный (и реалистичный) план действий. Выясните их отношение к своему будущему.

### **✓ *Говорите с учащимися на серьёзные темы: что такое жизнь? В чём её смысл? Что такое дружба, любовь, равнодушие, предательство?***

Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Не бойтесь говорить о том, что ценно для вас. Делитесь собственным опытом, размышлениями. Беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», учительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростками, они всё равно продолжат искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

### **✓ *Говорите о ценности жизни***

Сделайте всё, чтобы дети поняли: сама по себе жизнь – это та ценность, ради которой стоит жить. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить детей получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример, пример родителей и других значимых взрос-

лых. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребёнку и поможет ему справиться с неизбежно возникающими трудностями.

### **✓ *Говорите о том, что опыт поражения также важен, как и опыт достижения успеха***

Рассказывайте о том, как различным людям, в том числе и вам, приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.