**Профилактика суицидального поведения среди учащихся**

**«Помощь на краю бездны».**

*Что делать и как помочь, если вы заметили склонность к суициду у ребенка или подростка?*

1. Суицид - это не повод для публичного обсуждения в коллективе.
2. Попытку или намерения - рассматривать серьёзно, не оставлять без внимания.
3. Дать возможность высказаться и внимательно выслушать.
4. Не употреблять общие фразы «Да ты не думай об этом», «Ну, всё не так плохо», «Не стоит этого делать» и т.д. Это может привести к обратному эффекту.
5. Отговаривая, не упирать на чувство долга. Это может подтолкнуть к роковому шагу: «А вот посмотрим, значу ли я что-нибудь для вас!».
6. Установить доверительные, заботливые взаимоотношения, проявлять интерес к любым проблемам.
7. Не стыдить! Не спорить! Спор блокирует дальнейшее обсуждение.
8. Задавать прямые вопросы: «Ты думаешь о самоубийстве. Каким образом? Что будет потом?». Не бойтесь говорить об этом с учащимся. Открытое обсуждение планов и проблем снижает тревогу. Беседы не могут спровоцировать убийство, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, обсуждение же помогает «выпустить пар», выплеснуть эмоции.
9. При малейшем подозрении на суицидные мысли или намерения - обращайтесь к педагогу-психологу!

***Помните!*** *Лучшая профилактика суицида - родительская, педагогическая и психологическая поддержка!*

**Организация работы по профилактике суицида в образовательной среде**

***Суицид*** - умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). Учреждение образования, где подростки проводят треть дня, представляется идеальной средой для проведения программы предотвращения самоубийств.

**Уровни профилактики суицида в образовательной среде:**

**Первый уровень - общая профилактика**

**Цель:** повышение групповой сплоченности в школе.

**Мероприятия:**

* 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.

Учащиеся, чувствующие, что учителя к нимсправедливы, что у них есть близкие люди в школе, ощущающие себя частью школы, гораздо реже думают или пытаются совершить самоубийство.

**Задачи педагога на данном этапе:**

* Изучить особенности психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
* Создать систему психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе и в период трудной жизненной ситуации (составление программы или плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся).
* Привлечь различные государственные органы и общественные объединения для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
* Формировать позитивный образ Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.
* Прививать существующие в обществе социальные нормы поведения, формировать детское милосердие, развивать ценностные отношения в социуме.

**Второй уровень - первичная профилактика**

**Цель:** выделение групп суицидального риска; сопровождение детей, подростков и их семей группы риска с целью предупреждения самоубийств.

**Мероприятия:**

1. Диагностика суицидального поведения

**Задачи педагога на данном этапе:**

* Выявлять детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите.
* Организовать работу с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.
* Оказать экстренную первую помощь, обеспечить безопасность ребенка, снять стрессовое состояние.

**2.** Индивидуальные и групповые занятия по обучению проблем-разрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

**Задачи педагога на данном этапе:**

* Сопровождать детей и подростков группы риска по суицидальному поведению с целью предупреждения самоубийств: терапия кризисных состояний, формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя подростками и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования.
* Организовать работу с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.

1. Классные часы, круглые столы, стендовая информация.

**Задачи педагога на данном этапе:**

* Изучать теоретические аспекты проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использовать информацию в работе с педагогами и родителями.
* Повышать осведомленность персонала, родителей и учащихся о признаках возможного суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации.

*Родителей* необходимо познакомить с информацией о причинах, факторах, динамике суицидального поведения, снабдить рекомендациями, как заметить надвигающийся суицид, что делать, если у ребенка замечены признаки суицидального поведения.

*С детьми о суициде вести беседы* необходимо с позиции их помощи товарищу, который оказался в трудной жизненной ситуации. Известно, что подростки в трудной ситуации чаще всего обращаются за помощью и советом к своим друзьям, чем к взрослым. Именно поэтому подростки должны быть осведомлены о том, что суицид - это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях. Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации о суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем информация достоверная. Дети должны получить достоверную информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.

**4.** Разработка плана действий в случае самоубийства, в котором должны быть процедуры действия при выявлении учащегося группы риска, действия при угрозе самоубийства и после самоубийства.

**Задачи педагога на данном этапе:**

* Включать созданную систему психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп (составленную программу или план работы по профилактике суицидального поведения учащихся) в общий план действий.
* Определить свою позицию и перечень конкретных действий при выявлении учащегося группы риска, при угрозе учащегося закончить жизнь самоубийством, и после самоубийства.

**Третий уровень - вторичная профилактика**

**Цель:** предотвращение самоубийства.

**Мероприятия:**

**1.** Оценка риска самоубийства.

Оценка риска самоубийства происходит по схеме: крайняя (учащийся имеет средство совершения самоубийства, выработан четкий план), серьезная (есть план, но нет орудия осуществления) и умеренная (вербализация намерения, но нет плана и орудий).

**Задачи педагога на данном этапе:**

* Педагог может взять на себя роль того, кто мог бы отговорить самоубийцу от последнего шага или выступить в роли консультанта того, кто решился вступить в контакт с учащимся, который грозится покончить жизнь самоубийством, отговорить самоубийцу от последнего шага.
* Психолог входит в состав кризисного штаба по предотвращению самоубийства.

1. Оповещение соответствующего учреждения психического здоровья, запрос помощи. Оповещение родителей.
2. Разбор случая со школьным персоналом, который был включен в работу, так чтобы он мог выразить свои чувства, переживания, внести предложения относительно стратегий и плана работы.

Если самоубийство официально признается причиной смерти учащегося, тогда в уведомлении о причине смерти в среде учащихся должно звучать слово «самоубийство», а не «несчастный случай» или «неизвестная причина смерти».

Однако ни в коем случае не должно быть упоминания *средств совершения самоубийства*.

* Собрать близких друзей и дать возможность работы со специалистом в области психического здоровья.
* Друзьям и учащимся должно быть разрешено посещение похорон, но они не должны нести гроб.
* Будьте готовы сказать «нет» на все просьбы о проведении вечера памяти в честь погибшего учащегося. Это может увеличить возможность эпидемии самоубийств.

**Четвертый уровень - третичная профилактика**

**Цель:** снижение последствий и уменьшение вероятности дальнейших случаев, социальная и психологическая реабилитация суицидентов.

**Мероприятия:**

**1.** Оповещение, возможность проконсультироваться с психологом, внимание к эмоциональному климату в школе и его изменению.

**Задачи педагога на данном этапе:**

* Оказать экстренную первую помощь по снятию стрессового состояния у очевидцев происшествия (дети, подростки, персонал школы).

**2.** Глубинная психотерапевтическая коррекция, обеспечивающая профилактику образования конфликтно-стрессовых переживаний в дальнейшем.

*С целью профилактики суицида среди подростков в школе проводятся различные мероприятия:* участие педагогов, специалистов СППС в семинарах по профилактике суицидального поведения, выявление ранних суицидальных признаков у несовершеннолетних, оформление информации на стенде о том, где можно получить психологическую поддержку и медицинскую помощь, информирование родителей и учащихся о проведении консультаций несовершеннолетних и родителей, оказавшихся в кризисной ситуации, выявление несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении, проживающих в неблагополучных семьях, просвещение родителей, педагогического коллектива по вопросам профилактики суицидального поведения несовершеннолетних, проведение месячника профилактики суицидального поведения, проведение лекториев, тематических классных и информационных часов, внеклассных мероприятий, просмотр видеоматериалов, постоянная просветительская работа с родителями.

**Притча.** *Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего человека, он позвал его на помощь. Тот стал помогать тем, кто держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь, но он, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. «Разве тебе безразлична судьба детей?» - спросили спасатели. Третий путник им ответил: «Я вижу, что вы вдвоем пока справляетесь. Я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить».*

**Литература:**

1. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде). Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006.
2. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства. Руководство для подростков.
3. Овчарова Р.В. Практическая психология образования. - М., 2003.
4. Черепанова Е. Психологический стресс. Помоги себе и своему ребенку. М. 2006.
5. Чернова Г.В. Программа профилактики суицидального поведения «Перекресток».

**Использованный источник:** http://psihdocs.ru/organizaciya-raboti-po-profilaktike-suicida-vobrazovatelenoj-v2.html