

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОРЛА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20 ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА Л.Н. ГУРТЬЕВА ГОРОДА ОРЛА



Утверждаю
Директор школы
А.В.Губский

Программа профилактики суицида среди детей и подростков

Составитель: Аленичева М.А.

Педагог - психолог

Пояснительная записка.

За последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди детей и подростков. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое - среди основных причин потенциальной потери жизни. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия в их окружении: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения учителей, одноклассников, друзей, черствости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за равнодушного отношения родителей и педагогов к их проблемам, протестуя, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых.

Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности подростки, потерявшие смысл жизни. Причиной суицида могут быть также алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутрличностные конфликты и т.п. Проблема детских суицидов присуща как неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированного, негибкого построения человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения. Своевременная психологическая помощь, участливое отношение к подросткам, попавших в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий.

Цель программы: организация профилактической работы по предупреждению суицидальных действий среди подростков, развитие стрессоустойчивости, сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся.

Задачи программы:

- выявление детей «группы риска», обучение данной группы методам релаксации и саморегуляции.
- межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование у обучающихся позитивного образа Я.

Принципы реализации программы:

- Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности ребенка.
- Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности ребенка.
- Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
- Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика.
- Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

Программа реализуется как целостная система совместной деятельности классных руководителей, социального педагога, педагога-психолога, администрации школы и родителей (законных представителей), направленная на активное приспособление ребенка к социальной среде.

В качестве основных направлений психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся обозначены:

1. консультационное;
2. диагностическое;
3. коррекционно-развивающее;
4. профилактическое;

5. просветительское;

Консультационное направление

Задача – оказание помощи обучающимся, педагогам и родителям по вопросам организации социально-психолого-педагогического сопровождения профилактики суицидального поведения детей и подростков.

Содержание:

1) консультирование школьников по вопросам, связанным с учением, развитием, личностным и профессиональным самоопределением, ценности жизни и здоровья, особенностям взаимоотношений со взрослыми и сверстниками;

2) консультирование руководителей и педагогов образовательного учреждения по вопросам развития, обучения, воспитания и образования детей и подростков;

3) консультирование родителей и членов семей по вопросам воспитания, семейных и межличностных взаимодействий.

– *Формы реализации:*

- групповые и индивидуальные консультации.

Диагностическое направление

Задача — получение своевременной и достоверной информации об индивидуально - психологических особенностях обучающихся, выявление возможностей, интересов, способностей и склонностей детей, определение причин нарушений в обучении, поведении и развитии обучающихся с применением пакета психологических скрининговых методик для экспресс выявления детей группы риска по суицидальному поведению в условиях образовательного учреждения.

Содержание:

1) диагностика особенностей личности и поведения ребенка;

2) диагностика мотивационной сферы и динамики ее развития;

3) диагностика эмоционально-волевой сферы (уровень тревожности, активности, актуальные страхи, уровень тревожности) и динамики ее развития, влияния эмоционального состояния на процесс обучения, удовлетворенности различными сторонами образовательного процесса;

4) диагностика личностной сферы (самооценка, потребность в достижении, уровень коммуникации, ценностные ориентации) и динамики ее развития.

Формы реализации:

– обеспечение адаптации к школе, выявление группы детей, испытывающих различные трудности в обучении, поведении и самочувствии;

- мониторинг личностных и поведенческих проблем младших школьников;

– диагностика уровня готовности обучающихся к переходу с одного уровня обучения на другой;

- мониторинг адаптации обучающихся к обучению в следующей ступени;

- мониторинг личностных особенностей школьников в период возрастных кризисов.

- наблюдение классных руководителей за психоэмоциональным состоянием обучающихся 1-11 классов с целью выявления детей и подростков с признаками астенического состояния по карте риска суицида.

- на основании полученных результатов мониторингов, наблюдений и диагностики проведение индивидуальной углубленной диагностики.

Коррекционно-развивающее направление

Задача — обеспечение продуктивного психического развития и становления личности, реализация возрастных и индивидуальных возможностей развития, а также личностного роста и профессионального самоопределения; профилактика риска суицидального поведения.

Содержание:

1) коррекция межличностных отношений в классах;

2) содействие преодолению дезадаптивных периодов в жизни школьников;

- 3) формирование социально-поведенческих навыков;
- 4) коррекция познавательных процессов: внимания, памяти, мышления.

Формы реализации:

- тренинговая работа с обучающимися;
- развивающие занятия;
- индивидуальные и групповые коррекционные занятия;
- консультации ребенка и родителей.

Профилактическое направление

Задача — предупреждение девиантного и деликвентного поведения, алкоголизма и наркомании, социальной дезадаптации детей и подростков, а также возникновения суицидального поведения у обучающихся школы.

Содержание:

- 1) формирование установок о ценности жизни и здоровья;
- 2) ориентирование школьников на здоровый образ жизни;
- 3) пропаганда общечеловеческих ценностей и терпимости;
- 4) формирование и развитие коммуникативных навыков.

Формы реализации:

- лекции, семинары, тренинги для школьников, классные часы;
- консультации (групповые и индивидуальные) для педагогов и родителей;
- мониторинг отношений внутри школьных коллективов, комфортности образовательной среды.

Просветительское направление

Задача — повышение уровня психологических знаний и психологической культуры всех участников образовательного процесса, формирование у субъектов психологического сопровождения потребности в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании.

Содержание:

- 1) распространение психологических знаний;
- 2) формирование психологической культуры.

Формы реализации:

- педагогические советы;
- родительские собрания;
- классные часы.

Исходя из направлений работы выделяются следующие этапы деятельности социально-психологической службы.

1. Выявление и реабилитация детей «группы риска» и семей, находящихся в социально опасном положении:

- диагностика – тесты на определение личностной и реактивной тревожности, подверженности стрессу
- создание электронной базы данных по социально неблагополучным семьям, детям, склонным к суицидальному поведению
- проведение профилактических мероприятий, направленных на снижение суицидального риска

2. Пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление психического здоровья среди обучающихся:

- организация досуга несовершеннолетних для формирования широкого круга интересов, увлечений, занятий, направленных на укрепление и сохранение психического и физического здоровья
- организация и проведение мероприятий, акций по пропаганде ЗОЖ, вовлечение детей «группы риска» в массовые и социально-значимые мероприятия.

3. Оптимизация межличностных отношений в школе.

Поскольку причинами суицидов среди подростков являются также и нарушения межличностных отношений в школе, необходимо принять меры по формированию классных

коллективов, нормализации стиля общения педагогов с обучающимися.

Оптимизации учебной деятельности обучающихся, вовлечению их в социально-значимые виды деятельности, организации школьного самоуправления способствуют формированию установок у подростков на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.).

Взаимоотношения со школьниками должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

Ожидаемый результат.

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации детско-родительских взаимоотношений.

Словарь терминов

Суицид – самодеструктивное поведение человека, направленное на намеренное лишение себя жизни.

Суицидальная попытка – это целенаправленное действия по лишению себя жизни, не закончившиеся смертью.

Суицидальные замыслы – активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.

Суицидальный риск – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

Суицидент – человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

Социальная среда – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

Толерантность – способность человека, принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

Литература

1.Программа профилактики суицидального поведения «Жизнь как чудо». Составитель: Литвинова О. А. р.п. Каргаполье, 2012 (DVD диск)

2.Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.

3.Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П , 2006.

4.Суицидальное поведение у детей и подростков: Методические рекомендации.- Курган, 2006.

ПЛАН
мероприятий по профилактике суицида среди детей и подростков

<i>Просветительско-профилактическая деятельность</i>			
Работа с обучающимися ОУ			
№	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1	Выявление и реабилитация несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации	Постоянно	Кл.руководители Соц. педагог
2	Исследования социального статуса семей обучающихся. Составление социального паспорта класса и школы	Сентябрь - октябрь	Кл.руководители Соц.педагог
3	Составление базы данных по социально-неблагополучным семьям	Октябрь	Соц. педагог
4	Проведение индивидуальных профилактических мероприятий семьями социального риска	В течение уч. года	Соц.педагог
5	Мини-тренинги - учимся снимать усталость - как преодолевать тревогу - способы решения конфликтов - стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом - способы саморегулирования эмоционального состояния - как сказать НЕТ!	В течение уч. года	Педагог-психолог
8	Правовые классные часы: - что ты должен знать об УК РФ - уголовная ответственность несовершеннолетних - знаешь ли ты свои права и обязанности	В течение уч. года	Соц. педагог Кл.руководители
9	Психолого-педагогическая поддержка обучающимся при подготовке и проведении выпускных экзаменах	В течение уч. года	Учителя Педагог-психолог
Работа с педагогами ОУ			
1	Совещание при директоре «Что такое суицид и как с ним бороться»	Ноябрь	Педагог-психолог
2	Подготовка Памятки «Некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников»	Декабрь	Педагог-психолог
3	Выступление на МО кл. руководителей: «Профилактика суицида среди школьников»	В течение уч. года	Педагог-психолог
4	Индивидуальные консультации классных руководителей «Благоприятный психологический климат в классе»	В течение уч. года	Педагог-психолог
Работа с родителями			
1	Родительские собрания: - возрастные психолого-педагогические особенности (младший школьник, подросток, старший школьник)	По плану, по запросу	Соц. педагог Педагог-психолог

	<ul style="list-style-type: none"> - наказание и поощрение - психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки - признаки, мотивы, профилактика суицида - трудный возраст или советы родителям - уголовная ответственность родителей и несовершеннолетних - как помочь ребенку при подготовке к экзаменам 		
Диагностика обучающихся			
1	Диагностика психологического климата в коллективе (1, 5, 10 классы)	октябрь	Педагог-психолог
2	Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой)	Сентябрь	Кл.руководители 8-11 кл.
3	Методика определения степени риска совершения суицида (И.А. Погодин)	По запросу	Педагог-психолог

ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ

(по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)

Сигналы суицидального риска

Ситуационные сигналы:

- Смерть любимого человека;
- Вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);
- Сексуальное насилие;
- Нежелательная беременность;
- «Потеря лица» (позор, унижения).

Поведенческие сигналы:

- Наркотическая и алкогольная зависимость;
- Уход из дома;
- Самоизоляция от других людей и жизни;
- Резкое снижение поведенческой активности;
- Изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- Предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- Частное прослушивание траурной или печальной музыки;
- «Приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, урегулирование конфликтов).

Эмоциональные сигналы:

- Поиск пути к смерти и желание жить одновременно;
- Депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
- Переживание горя.

Коммуникативные сигналы:

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное). Шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям.

Помощь при потенциальном суициде

Распознавание суицидальной опасности, разговор с суицидентом о его намерениях – это первая помощь.

Выслушивайте. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте возможность высказаться.

Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.

Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу – запрет).

Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегая этой темы.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве.

Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения.

Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте это.
- Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка – это только сблизит вас.
- Доверять вам будут, если вы будете не только родителями, но и друзьями, способными понять и сопереживать.
- Будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться к старости.
- Чаще бывайте в школе.
- Не забывайте слова известного педагога В. Сухомлинского: «Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное».

Развеем мифы

МИФ 1. Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществляли его на деле.

Это не так. На самом деле 4 из 5 суицидентов не раз подавали сигнал о своих намерениях.

МИФ 2. Человек в суицидальном состоянии твердо решил покончить жизнь самоубийством.

Это не так. Большинство самоубийц не пришли к однозначному решению жить или умереть. Они «играют со смертью», предоставляя окружающим спасать их.

МИФ 3. Самоубийство происходит внезапно, без всякого предупреждения.

Это не так. Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.

МИФ 4. Суициденты постоянно думают о смерти.

Это не так. Позывы к смерти кратковременны. Если в такой момент помочь человеку преодолеть стресс, его намерения могут измениться.

МИФ 5. Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла.

Это не так. Большинство самоубийств происходит в течение примерно 3 месяцев после начала «улучшения», когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств к жизни.

МИФ 6. Суицид, чаще всего, совершают молодые люди.

Это не так. Суицид примерно в равной мере проявляется среди всех возрастных категорий.

МИФ 7. Самоубийства, происходят гораздо чаще в среде богатых или, наоборот, исключительно среди бедных.

Это не так. Уровень самоубийства одинаков во всех слоях общества.

МИФ 8. Суицид – это наследственная «болезнь».

Это не так. Добровольная смерть одного из членов семьи может усилить суицидальный кризис у других лишь в том случае, когда они сами подвержены мысли о смерти.

МИФ 9. Все самоубийцы – душевнобольные или умственно неполноценные люди.

Это не так. Уходят из жизни глубоко несчастные люди.

МИФ 10. Женщины угрожают самоубийством, а мужчины осуществляют его.

Это не так. Мужчины в 3 раза больше женщин заканчивают жизнь самоубийством, а женщины в 3 раза чаще мужчин предпринимают попытки суицида. Женщины используют средства с большими шансами на спасение: таблетки, яды, газ и т.д. мужчины предпочитают огнестрельное оружие или веревку, где шансы на спасение минимальны.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ

СУИЦИД – это преднамеренное лишение себя жизни...

Почему ребенок решается на самоубийство?

- нуждается в любви и помощи
- чувствует себя никому не нужным
- не может сам разрешить сложную ситуацию
- накопилось множество нерешенных проблем
- боится наказания
- хочет отомстить обидчикам
- хочет получить кого-то или что-то

В группе риска – подростки, у которых:

- сложная семейная ситуация
- проблемы в учебе
- мало друзей
- нет устойчивых интересов, хобби
- перенесли тяжелую утрату
- семейная история суицида
- склонность к депрессиям
- употребляющие алкоголь, наркотики
- ссора с любимой девушкой или парнем
- жертвы насилия
- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений

Признаки суицида:

- угрожает покончить с собой
- отмечается резкая смена настроения
- раздает любимые вещи
- «приводит свои дела в порядок»
- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать
- живет на грани риска, не бережет себя
- утратил самоуважение

Что Вы можете сделать?

- будьте внимательны к своему ребенку
- умейте показывать свою любовь к нему
- откровенно разговаривайте с ним
- умейте слушать ребенка
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве
- не оставляйте ребенка один на один с проблемой
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно
- привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц
- обратитесь за помощью к специалистам

Чего нельзя делать?

- не читайте нотации
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание
- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.
- не спорьте
- не предлагайте неоправданных утешений
- не смейтесь над подростком

Советы внимательным и любящим родителям:

- показывайте ребенку, что вы его любите
- чаще обнимайте и целуйте
- поддерживайте в сложных ситуациях
- учите его способам разрешения жизненных ситуаций
- вселяйте в него уверенность в себе
- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения

Эти слова ласкают душу ребенка...

- Ты самый любимый!
- Ты очень много можешь!
- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали!
- Иди ко мне!
- Садись с нами!
- Расскажи мне, что с тобой?
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида. Суицидальная превенция состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Ваше знание ее принципов и стремление обладать этой информацией может спасти чью-то жизнь. Делясь ими с другими, вы способны разрушить мифы и заблуждения, из-за которых не предотвращаются многие суициды.

Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным. Чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем значительнее шансы исчезновения самоубийства из перечня основных причин смерти.

2. Примите суицидента как личность. Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Иногда соблазнительно отрицать возможность того, что кто-либо может удержать человека от суицида. Именно поэтому тысячи людей — всех возрастов, рас и социальных групп — совершают самоубийства. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

3. *Установите заботливые взаимоотношения.* Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

Вместо того чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и не любим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося человека.

4. *Будьте внимательным слушателем.* Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.

У вас может появиться фрустрация, обида или гнев, если человек не ответит немедленно на ваши мысли и потребности. Понимание, что у того, о ком вы заботитесь, существует суицидальная настроенность, обычно вызывает у помощника боязнь отвержения, нежеланности, бессилия или ненужности. Несмотря на это, помните, что этому человеку трудно сосредоточиться на чем-то, кроме своей безысходности. Он хочет избавиться от боли, но не может найти исцеляющего выхода. Если кто-то признается вам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: «Я очень ценю вашу откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от вас требуется много мужества». Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

Как психологи, так и неспециалисты должны развивать в себе искусство «слушать третьим ухом». Под этим подразумевается проникновение в то, что «высказывается» невербально: поведением, аппетитом, настроением и мимикой, движениями, нарушениями сна, готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуации. Несмотря на то, что основные предвестники самоубийства час- то завуалированы, тем не менее, они могут быть распознаны восприимчивым слушателем.

5. *Не спорьте.* Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

6. *Задавайте вопросы.* Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийства?», то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Если близкий человек ответит: «Нет», то вам скорее всего не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса.

Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его

переживания и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор ты считаешь свою жизнь столь безнадежной?», «Как ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства?», «Есть ли у вас конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой?», «Если ты раньше размышлял о самоубийстве, что тебя останавливало?» Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, ты говоришь...» Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

7. *Не предлагайте неоправданных утешений.* Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. После того, что вы услышали от кого-то о суицидальной угрозе, у вас может возникнуть желание сказать: «Нет, ты так на самом деле не думаешь». Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований, за исключением вашей личной тревоги.

ЧТО НУЖНО ПОДРОСТКАМ ЗНАТЬ О СУИЦИДЕ

Что нужно знать о суициде?

Поскольку суицид каждый год угрожает жизни многих тысяч молодых людей, все подростки должны представлять себе, “что такое суицид и как с ним бороться”. Помни, для борьбы с суицидом достаточно одного человека – тебя.

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. Сейчас ты получишь информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.

Кто совершает самоубийства? Почему? Каким образом?

Мы знаем, что тема суицида внушает страх. Страх этот может быть еще большим, если ты знаешь кого-то, кто предпринял попытку уйти из жизни или же покончил с собой, или если тебе самому приходили в голову мысли о суициде. Мы знаем также, что суицид является запретной темой, о нем не принято говорить с родителями, учителями или друзьями.

Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицидальную попытку. Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицид. Если это так, то ты, вероятно, слышал, как кто-то (быть может, и ты сам) задавал вопрос: “Зачем ей было умирать?” или “Зачем ему было так поступать со своей семьей?”

Вопросы эти вполне естественны, но большей частью ты не получишь на них однозначного ответа, не узнаешь, почему твой знакомый решил расстаться с жизнью. Напрашивается другой, более точный вопрос: “Какая проблема или проблемы возникли у этого человека?” Тебе это может показаться странным, но большинство подростков, совершающих суицид, на самом деле умирать ведь не хотят. Они просто пытаются решить одну или несколько проблем. Трагедия состоит в том, что проблемы временные они решают раз и навсегда. Самое важное – помнить, что в большинстве своем молодые люди, которые пытаются покончить с собой или кончают с собой, умирать вовсе не хотят. Они хотят избежать проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надежным средством эту боль остановить.

Откуда мы знаем, что тысячи молодых людей, совершивших суицид в прошлом году, умирать вовсе не хотели? А если они не хотели умирать, то почему умерли?

Большой частью молодые люди совершают суицидальную попытку у себя дома между четырьмя часами пополудни и полностью. Иными словами, они пытаются покончить с собой именно там, где их скорее всего найдут, и делают это в такое время дня, когда кто-то из членов семьи большей частью находится дома. Шанс прийти им на помощь велик, – тот же, кто надеется, что будет спасен, на самом деле убивать себя не хочет.

А как же те молодые люди, которых спасти не удалось? Откуда мы знаем, что на самом деле умирать им не хотелось? Наверняка мы знать этого не можем, однако, разговаривая с молодыми людьми, которых спасти удалось, но которые должны были бы погибнуть, мы можем представить себе, о чем они думали.

Столкнувшись с неотвратимостью смерти, почти все они говорили, что неожиданно начинали понимать: проблемы их не столь велики, чтобы их нельзя было решить. Им вдруг становилось ясно: не так уж все плохо. За секунду до смерти они осознавали, что хотят жить.

Для того чтобы удержать друга или знакомого от самоубийства, надо немного разбираться в человеческой психологии.

Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основных вещи:

1. Нам нужно, чтобы нас любили.
2. Нам нужно хорошо к себе относиться.

На наше поведение оказывают воздействие два основных принципа:

1. Наше поведение зависит от того, как мы к себе относимся.
2. Поведение каждого человека имеет цель; наши поступки не происходят “просто так”.

Если руководствоваться этими очень важными соображениями и ясно представлять себе их реальный, практический смысл, то можно чуть лучше разобраться, почему некоторые подростки хотят уйти из жизни. Ты увидишь так же, как дружеские забота и ласка умеют обнадеживать, гнать от себя мысли о самоубийстве.

Потребность любви. Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе. Потребность любви – это:

- потребность быть любимым;
- потребность любить;
- потребность быть частью чего-то.

Если эти три “потребности” присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы.

Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, “невовлеченность”. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого, что самооценка их снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались походя, теперь становятся для них неразрешимыми.

Некоторые подростки сравнивают это тревожное, неприкаянное состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идет ко дну, или же человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце. Как ты думаешь, что для них в это нелегкое время самое главное? Ты угадал – Друг.

Подумай сам. Предположим, ты задумал совершить самоубийство, потому что “тебя никто не любит”, и вдруг ты начинаешь ощущать чью-то ласку, заботу, с тобой говорят, тебя слушают – и у тебя появляется проблеск надежды. Если же тебя преследуют мысли о смерти, потому что ты сам никого не любишь, то теплые чувства по отношению к тебе могут оказаться заразительными: под их воздействием может растаять и твое холодное сердце. Если же ты хочешь покончить с собой, потому что чувствуешь, что никуда “не вписываешься”, бывает достаточно всего одного дружеского рукопожатия, чтобы ощутить, что ты занял место в сердце хотя бы одного человека.

Заботливый и ласковый друг способен отговорить тебя от самоубийства, ибо он удовлетворяет твою потребность в любви, потребность, столь свойственную каждому из нас. Иногда для спасения человека бывает достаточно всего одного ласкового слова.

Окружение – это то место, где ты находишься “в окружении” других. Такие “окружений” у тебя несколько: дом, школа, двор. Находясь в компании своих друзей, ты пребываешь в окружении сверстников. В принципе “Окружений” может быть еще больше, например: работа, церковь или баскетбольная площадка. В каждом из таких мест ты взаимодействуешь, контактируешь с другими. Разговариваешь, смеешься, споришь. А иногда просто молчишь.

Самооценка – это то, как ты оцениваешь себя сам.

На чем основывается наша самооценка?

– Наша самооценка – это наше самоощущение. То, как мы воспринимаем себя, нашу жизнь, наши чувства по отношению к друзьям – все это воздействует на нашу самооценку.

– Наша самооценка – это и то, каким мы представляемся другим. Наша самооценка зависит от того, как к нам относятся наши друзья, учителя, родители или воспитатели, что они о нас говорят.

Подумай, как изменится твоя самооценка в зависимости от следующих обстоятельств:

- твои родители тебя хвалят;
- ты завалил экзамен;
- твои друзья “за тебя горой”;
- учитель физкультуры кричит на тебя;
- ты считаешься самой хорошенькой девушкой в классе;
- кто-то назвал тебя “психом”;
- тебя избрали в совет класса;
- ты подвел приятеля.

Важная информация № 1. Суицид – основная причина смерти у сегодняшней молодежи.

Суицид является “убийцей № 2” молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. “Убийцей № 1” являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению же специалистов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Если специалисты правы, то тогда главным “убийцей” подростков является суицид.

Иногда смертный случай признается суицидом лишь в том случае, если покончивший с собой оставил предсмертную записку, однако большинство тех, кто решил расстаться с жизнью, записок, как правило, не оставляют. Иногда нельзя точно сказать, явилась та или иная насильственная смерть самоубийством, поэтому в графу “суицид” попадают лишь те случаи, которые не вызывают никаких сомнений.

Исследования показывают, что вполне серьезные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. С годами суицид “молодеет”: о суициде думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем еще дети.

Важная информация № 2. Как правило, суицид не происходит без предупреждения.

Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе дела всегда.

Важная информация № 3. Суицид можно предотвратить.

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьется своего.

В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то вероятнее всего, снова покушаться на свою жизнь они не будут.

Важная информация № 4. Разговоры о суициде не навоят подростков на мысли о суициде.

Существует точка зрения, будто разговоры с подростками на “суицидальные” темы представляют немалую опасность, так как они могут захотеть испытать эту опасность на себе. Ты, должно быть, слышал разговоры о том, что нельзя, дескать, беседовать с молодежью о наркотиках, потому что тогда они могут захотеть их попробовать; нельзя разговаривать с ними про секс, потому что тогда они займутся сексом, и т.д. Некоторые родители, учителя, психологи избегают слова “суицид”, потому что боятся навести своих подопечных на мысль о насильственной смерти.

На самом же деле, разговаривая с подростком о суициде, мы вовсе не подталкиваем его суицид совершить. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не дает им покоя. Если твоя знакомая, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, это значит, что она давно уже о нем думает, и ничего нового ты ей о нем не скажешь. Больше того, твоя готовность поддержать эту “опасную” тему даст ей возможность выговориться, – суицидальные же мысли, которыми делаются с собеседником, перестают быть мыслями суицидальноопасными.

Важная информация № 5. Суицид не передается по наследству.

От мамы ты можешь унаследовать цвет глаз, от папы – веснушки на носу; суицидальные же идеи по наследству не передаются. Вместе с тем, если кто-то из членов твоей семьи уже совершил суицид, ты оказываешься в зоне повышенного суицидального риска. Представь, например, семью, где родители много курят, пьют или употребляют наркотики. В такой семье дети рискуют перенять вредные привычки родителей. На этих детей действует так называемый “фактор внушения”: родители, дескать, плохому не научат. Разумеется, дети вовсе не обязаны подражать родителям. Для подражания они вправе выбрать другой, более положительный, пример.

Важная информация № 6. Суициденты, как правило, психически здоровы.

Как правило, подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. Большой частью они находятся в состоянии острого эмоционального конфликта, от чего в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве. Лишь у очень небольшого числа молодых людей наблюдаются серьезные химические и физические нарушения мозговой деятельности, в связи с чем их поступки и ощущения могут в течение долгого времени отличаться неадекватностью.

Психически нездоровые люди часто кончают с собой. Из-за резких перепадов настроения и неадекватного поведения жизнь их превращается в пытку – однако твои друзья и знакомые, в большинстве своем, к этой категории не принадлежат.

Важная информация № 7. Тот, кто говорит о суициде, совершает суицид.

Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами. Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят. Тем не менее у нас принято от них “отмахиваться”. “Он шутит”, – говорим или думаем мы. – “Она делает вид”, или: “Это он говорит, чтобы привлечь к себе внимание!” Не рискуй жизнью своего друга: раз он заговорил о самоубийстве, значит это серьезно.

Важная информация № 8. Суицид – это не просто способ обратить на себя внимание.

Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова подростка: “Я хочу покончить с собой”. Им кажется, что подросток хочет, чтобы на него обратили внимание, или же что ему просто что-то нужно.

Если твой знакомый заговорил о самоубийстве, то он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание. И вместе с тем он не шутит. Какие уж тут шутки! Если ты настоящий друг, то в этой ситуации тебе не пристало рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлечь к себе внимание. Вместо этого, обрати внимание на то, что говорит твой друг, не рассуждай о

том, чем он руководствовался, заговорив о суициде.

Исходя из того, что если твой друг завел разговор о самоубийстве, значит живется ему и в самом деле не сладко. Значит, он решился на отчаянный шаг. Даже если он просто “делает вид”, хочет обратить на себя внимание, это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. Что-то у него наверняка стряслось. И лучше всего – прислушаться к его словам, отнестись к его угрозам всерьез.

Важная информация № 9. Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезны.

Разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по-разному. То, что одному кажется ерундой, другому может показаться концом света.

Наверно, ты согласишься, что дети и взрослые часто смотрят на жизнь по-разному. То, что ужасно для тебя, для них ерунда, и наоборот. У тебя, например, плохое настроение оттого, что ты подрался со своим лучшим другом, а родители скажут: “Ну и что? У тебя и без него друзей хватает”.

На жизнь по-разному смотрят не только родители и дети. Даже у самых близких друзей может быть разная точка зрения: то, что “здорово” для тебя, для одного твоего друга “паршиво”, а для другого – “нормально”.

Важная информация № 10. Суицид – следствие не одной неприятности, а многих.

Ты ведь слышал выражение: “Последняя капля, которая переполнила чашу терпения”? Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля – ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А теперь представь, что капель этих не десять и даже не сто, а многие тысячи. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена.

Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большой частью они пытаются уйти из жизни не из-за одной неудачи, а из-за серии неудач.

Важная информация № 11. Самоубийство может совершить каждый.

Предотвращать суицид было бы проще всего, если бы его совершали только определенные подростки. К сожалению, тип ”суицидоопасного подростка” установить невозможно.

Подростки из богатых семей подвержены суицидальным настроениям ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, но и молодые люди, у которых нет проблем ни в школе ни дома.

На первый взгляд может показаться, что вашей подруге не грозит суицид, потому что у нее все есть: деньги, машина, друзья, модные “тряпки”. Но благополучие – вовсе не гарантия от суицида. Важно то, что твои друзья говорят и делают, а не то, сколько у них денег и что они, по-твоему, чувствуют.

Важная информация № 12. Чем лучше настроение у суицидента, тем больше риск.

Самоубийство подростка, который вроде бы уже выходит из кризиса, для многих является полной неожиданностью. Большинство молодых людей пытаются покончить с собой всего один раз в жизни; для тех же подростков, которые могут совершить вторичную суицидальную попытку, самое опасное время – 80-100 дней после первой попытки.

После первой попытки расстаться с жизнью подростки ощущают постоянную поддержку окружающих. Друзья, родители, учителя уделяют им повышенное внимание, и у них возникает чувство, что все их любят.

Однако спустя три месяца жизнь возвращается в прежнее русло. Друзья, родители и учителя по-прежнему окружают совершившего суицид немалой заботой, однако жизнь, как говорится, “берет свое”, появляются у них дела и поважнее. Тем более что настроение у

подростка отличное – вот всем и кажется, что худшее позади.

Однако совершивший суицидальную попытку подросток возвращается в нормальное состояние медленнее, чем может показаться. Страхи и неприятности, подтолкнувшие его к суициду, еще не прошли окончательно, еще дают о себе знать. Вот почему этот этап наиболее опасен: все опекавшие подростка занялись своими делами, у него же возникает впечатление, что от него отвернулись, и ему может прийти в голову мысль совершить еще одну суицидальную попытку, чтобы “вернуть” к себе внимание окружающих.

Иногда на то, чтобы окончательно изжить в себе суицидальные намерения, подросткам требуется не меньше трех месяцев. За это время может выясниться, что ситуация к лучшему не изменилась: любимая девушка к нему не вернулась, отметки лучше не стали, пристрастие к наркотикам или к алкоголю такое же сильное. Тут-то им и приходит в голову мысль, что единственный выход из положения – повторная попытка расстаться с жизнью. Они находятся в неплохой форме и начинают планировать суицидальную попытку номер два с удвоенной энергией.

В этом случае их друзьям следует быть настороже. Тебе может показаться, что твой друг после первой попытки одумался и “пошел на поправку”, – он же в это самое время задумал второй суицид активно приступил к осуществлению своего намерения. Вид у него при этом совершенно счастливый, ведь про себя он думает: “Ничего, скоро все это кончится”.

Информация № 13 – самая важная: друг может предотвратить самоубийство!

От заботливого, любящего друга зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

А теперь представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, – сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.

**ОПРОСНИК СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА (ОСР)
(модификация Т.Н. Разуваевой)**

Цель: диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Предназначена для учащихся 8-11 класса.

Методика применяется в случае, если на основе предшествующего наблюдения (исследования) была выявлена высокая вероятность суицидального поведения. Тестированию должна предшествовать беседа, в ходе которой взрослый должен проявить максимум внимания и сочувствия.

Инструкция: Я буду зачитывать утверждения, а Вы в бланке для ответов ставить в случае согласия с утверждением "+", в случае несогласия с утверждением "-".

Текст опросника

6. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.
7. Вас часто одолевают мрачные мысли.
8. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
9. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
10. Вам определенно не везет в жизни.
11. Учиться Вам стало труднее, чем раньше.
12. Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.
13. Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.
14. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
15. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
16. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.
17. Вы считаете себя обреченным человеком.
18. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.
19. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.
20. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.
21. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.
22. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.
23. Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.
24. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.
25. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.
26. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.
27. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.
28. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.
29. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.
30. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.
31. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.
32. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.
33. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об

этом из головы.

34. Часто Вы действуете необдуманно, повинуюсь первому порыву.

Обработка результатов. По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Ответу «да» начисляется 1 балл. Количество утверждений по каждому фактору принимается за 100%. Количеств баллов переводится в проценты. Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

Субшкальный диагностический коэффициент	Номера суждений
Демонстративность	12, 14, 20, 22, 27
Аффективность	1, 10, 20, 23, 28, 29
Уникальность	1, 12, 14, 22, 27
Несостоятельность	2, 3, 6, 7, 17
Социальный пессимизм	5, 11, 13, 15, 17, 22, 25
Слом культурных барьеров	8, 9, 18
Максимализм	4, 16
Временная перспектива	2, 3, 12, 24, 26, 27
Антисуицидальный фактор	19, 21

Содержание субшкальных диагностических концептов

- 1. Демонстративность.** Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оцениваемое из внешней позиции порой как "шантаж", "истероидное выпячивание трудностей", демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как "крик о помощи". Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной регидностью, когда "диалог с миром" может зайти слишком далеко.
- 2. Аффективность.** Доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмоционально. В крайнем варианте - аффективная блокада интеллекта.
- 3. Уникальность.** Восприятие себя, ситуации, и, возможно, собственной жизни в целом как явления исключительного, не похожего на другие, и, следовательно, подразумевающего исключительные варианты выхода, в частности, суицид. Тесно связана с феноменом "непроницаемости" для опыта, т.е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт.
- 4. Несостоятельность.** Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, "выключенности" из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельностью. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внешнего монолога - "Я плох".
- 5. Социальный пессимизм.** Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими. Социальный пессимизм тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. В отсутствие Я наблюдается экстрапунитивность по формуле внутреннего монолога "Вы все недостойны меня".
- 6. Слом культурных барьеров.** Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих его в какой-то мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведения из литературы и

кино. В крайнем варианте - инверсия ценности смерти и жизни. В отсутствие выраженных пиков по другим шкалам это может говорить только об "экзистенции смерти". Одна из возможных внутренних причин культа смерти - доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самодеятельность: "Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования".

7. **Максимализм.** Инфантильный максимализм ценностных установок. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта в какой-то одной жизненной сфере. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах.
8. **Временная перспектива.** Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальный страх неудач и поражений в будущем.
9. **Агисуицидальный фактор.** Даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снимает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В определенном смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТЕПЕНИ РИСКА СОВЕРШЕНИЯ СУИЦИДА (И.А. Погодин)

Предлагаемая методика призвана способствовать психологам, социологам, врачам в установлении степени риска совершения суицида людьми, оказавшимися в тяжелых жизненных ситуациях. Вместе с тем ее могут использовать педагоги, работники социальных и правоохранительных органов для подтверждения своих выводов о людях, которые по своим поведенческим и другим признакам находятся в условиях жизненного кризиса или в пресуицидальном состоянии.

Основу методики составляет специальная карта, в которую включен 31 фактор риска суицида. Наличие и степень выраженности каждого из этих факторов необходимо установить у обследуемого индивида. Сбор информации осуществляется традиционными методами, которые широко используются психологами: наблюдение, индивидуальные беседы, изучение и анализ документов. Лучше узнать человека помогает обобщение мнений о нем знакомых с ним людей, сопоставление результатов наблюдений и выводов, сделанных из бесед с его окружением.

Достоверность методики повышается с расширением источников информации и способов изучения личности.

На основании материала, предшествующего изучению личности исследуемого, а также по результатам свободной беседы с ним постарайтесь отметить наличие выраженности у него перечисленных в карте факторов. При этом напротив каждого фактора поставьте его условный «вес» в соответствии с таблицей. Так, например, при наличии факторов 8, 9, 11—31 напротив них ставится «вес» +1; если они слабо выражены — +0,5; если не выявлены — 0; если фактор отсутствует, ставится -0,5. «Вес» факторов 5—7 оценивается баллами от -0,5 до +2, а факторов 1—4, 10 от -0,5 до +3.

Нулем оцениваются также характеристики факторов 7—10 у лиц, не достигших среднего возраста начала половой жизни (19 лет) и вступления в брак (21 год). Затем вычисляется алгебраическая сумма «весов» всех факторов. Если полученная величина меньше, чем 8,8, риск суицида незначителен. Если эта величина колеблется от 8,8 до 15,4, то имеется риск совершения суицидальной попытки. В случае, когда сумма «весов» превышает 15,4, риск суицида исследуемого лица велик, а в случае наличия в анамнезе попытки самоубийства значителен риск ее повторения. При наличии цифр, превышающих критические значения риска суицида, необходимо немедленно обратиться к врачам и провести клинико-психологическое обследование этого индивида.

Карта риска суицидальности

Изучаемые факторы:

I. Данные анамнеза

1. Возраст первой суицидальной попытки — до 18 лет.
2. Ранее имела место суицидальная попытка.
3. Суицидальные попытки у родственников.
4. Развод или смерть одного из родителей (до 18 лет).
5. Недостаток тепла в семье в детстве или юношестве.
6. Полная или частичная безнадзорность в детстве.
7. Начало половой жизни — 16 лет и ранее.
8. Ведущее место в системе ценностей принадлежит любовным отношениям.
9. Производственная сфера не играет важной роли в системе ценностей.

10. В анамнезе имел место развод.

II. Актуальная конфликтная ситуация

11. Ситуация неопределенности, ожидания.

12. Конфликт в области любовных или супружеских отношений.

13. Продолжительный служебный конфликт.

14. Подобный конфликт имел место ранее.

15. Конфликт, отягощенный неприятностями в других сферах жизни.

16. Субъективное чувство непреодолимости конфликтной ситуации.

17. Чувство обиды, жалости к себе.

18. Чувство усталости, бессилия.

19. Высказывания с угрозой суицида.

III. Характеристика личности

20. Эмоциональная неустойчивость.

21. Импульсивность.

22. Эмоциональная зависимость, необходимость близких эмоциональных контактов.

23. Доверчивость.

24. Эмоциональная вязкость, неподвижность.

25. Болезненное самолюбие.

26. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений.

27. Напряженность потребностей (сильно выраженное желание достичь своей цели, высокая интенсивность данной потребности).

28. Настойчивость.

29. Решительность.

30. Бескомпромиссность.

31. Низкая способность к образованию компенсаторных механизмов, вытеснению фрустрирующих факторов.

«Вес» факторов риска суицида в зависимости от его наличия, выраженности и значимости

Характеристика наличия факторов	Номера факторов		
	8; 9; 11—31	5—7	1—4; 10
Отсутствует (фактор)	-0,5	-0,5	-0,5
Слабо выражен	+0,5	+1,0	+1,5
Присутствует	+1,0	+2,0	+3,0
Наличие не выявлено		0	0

Занятие по профилактике суицидальных попыток среди учащихся подросткового возраста

Задачи урока:

- повысить уровень принятия себя;
- показать связь между чертой характера, мышлением, потребностями;
- способствовать осознанию влияния на поведение представлений о себе;
- выделить потребности, удовлетворяемые негативной чертой характера.
- Составить перечень иных форм поведения, удовлетворяющих данную потребность.

Инструментарий: листы бумаги, ручки, карандаши.

1. Актуализация информации

2. Обсуждение.

Одинаково ли мыслят человек застенчивый, скромный, неуверенный в себе и человек высокомерный, самоуверенный? Как эти качества проявляются в их поведении и общении с окружающими? Как они относятся к себе и другим? Если человек по каким-то обстоятельствам не смог проявить свою черту характера, например, ответственность, какие чувства он будет испытывать? Почему?

3. Информирование.

Потребности. Основные потребности (по Маслоу). Черты характера как действия (поведение), удовлетворяющие мои потребности.

Роль мышления в определении уместной, приемлемой программы действий. Удовольствие от удовлетворения потребностей, закрепление действий, их автоматизация. Снятие сознательного контроля за действием. Разбор на конкретном примере. Таким образом, наша черта характера устроена довольно сложно:

- осознание ситуации;
- привычная форма поведения в этой ситуации;
- потребность, удовлетворяемая нашим поведением;
- мышление, стоящее за этим поведением.

Вывод: Простое подавление отрицательной черты (привычки) или дрессировка положительной ничего не дадут. Для управления своими чертами и их формирования надо влиять на жизненные ситуации, контролировать свои потребности, научиться управлять мыслями.

Упражнение 1.

В течение ближайших 15 минут вы должны написать как можно более подробный список недостатков, которые вы у себя выделяете.

Работа с материалом.

Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, короткий или длинный, список того, что портит вам жизнь. Давайте займёмся им. Прежде всего, подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, даже посчитали достоинствами? Вычеркните эти черты, они не мешают вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть. Почему бы вам не сделать то же самое для себя? Почему не помочь самому себе? Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. Ну что, много ли осталось? Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают. Ах, вы откажетесь? Ну, тогда я вам не завидую. Постоянные разочарования и одиночество

нетерпеливо поджидают вас.

Обсуждение.

Как влияет на поведение человека его представление о себе?

Каким образом уверенность человека в том, что у него хорошие способности к изучению иностранных языков, может привести к тому, что у него действительно разовьются данные способности?

Каким образом представление человека о том, что он неинтересен, действительно, приведёт к тому, что он станет неинтересен для других?

Как представление человека о том, что он забывчив, будет реально ухудшать его память и внимание?

Как мы уже знаем, любое наше поведение удовлетворяет какую-то потребность. Негативные черты характера нам мешают, но одновременно и помогают. Выделите одну из них. Выполним упражнение. Оно состоит из трёх частей.

Упражнение 2.

Часть I. Возьмите лист бумаги и разделите его на две части. Слева напишите: —Что, благодаря этому, я имею, или: —Преимущества. Можно поставить —+ - всё равно что, важно, чтобы для вас это точно выражало положительные стороны наличия у вас проблемы. Слева напишите: —Что я теряю? или поставьте —. Здесь будут записаны отрицательные стороны. Отложите этот лист в сторону. Возьмите новый лист бумаги и в течение 20 минут, вперемешку, как приходит в голову, запишите на нем все мыслимые и немыслимые, самые дикие и странные, преимущества и отрицательные стороны наличия проблемы, то, в чем она помогает и в чём мешает вам жить. Не контролируйте себя! Самое главное условие – напишите всё, что приходит вам в голову, и так, как оно приходит.

Посмотрите на свои записи и на то, как сформулирована ваша проблема. Может быть теперь вы захотите дать ей другое, ещё более конкретное, точное имя?

Часть II. Вы берёте два чистых листа. На один выписываете все плюсы, которые вы имеете от существования проблемы, на другой – все минусы. Ничего нельзя исправлять и изменять, можно лишь убирать повторы. Записывайте всё под номерами.

Обсуждение.

Чего получилось больше – плюсов или минусов? Что нового вы узнали из этой части упражнения?

Внимательно прочтите ещё раз всё написанное и сделайте выводы. Запишите их.

Часть III. А теперь вернёмся к первому листку, к тому самому, который разделён на две части. То, что мы сейчас будем делать, блестяще сформулировал Гёте: —От природы мы не обладаем ни одним недостатком, который не мог бы стать добродетелью, и ни одной добродетелью, которая не могла бы стать недостатком. Итак. Сейчас вы должны показать отрицательные стороны преимуществ существования проблемы и, напротив, позитивные стороны того, что вам мешает.

Работа с материалом: Внимательно перечитайте то, что записано на этом листке. Теперь вы можете гораздо лучше понять, какие именно потребности у вас не удовлетворены. Но не только это. Выполняя данное упражнение, вы сделали важный шаг в самопознание, поняв на собственном опыте справедливость формулы насчёт достоинств, как продолжения недостатков:

Во мне нет ничего абсолютно отрицательного, ничего абсолютно положительного. Всё, чем я владею – и хорошее, и плохое – часть моего “Я”. Всё это важно для меня, служит моим потребностям.

Отсюда и то, о чём надо думать: чему это служит? Насколько мешает мне? Насколько мешает другим людям? И главный вопрос: как я могу удовлетворить свои потребности, желания, не прибегая к помощи того, что мне так мешает?

Упражнение 3.

Учащимся в течение 5 минут предлагается подумать и письменно ответить на вопрос —Кто Я? 10 раз.

Например:

—Я – человек.

—Я – индивидуальность.

Вопросы для рефлексии: —Трудно ли было ответить на вопрос?, —Почему?.

Деловая игра “Торг”

Учащимся предлагается выписать из заполненной таблицы на отдельные карточки по 5 своих положительных (своих самых лучших) и отрицательных (тех, от которых хотели бы избавиться) качеств. После этого учащимся дается инструкция: —Ребята, представьте, что вы попали на торги. Предметом торгов будут служить ваши качества, которые вы выписали на карточки. Ваша задача – обменять как можно больше карточек с качествами. Менять можно как положительные на положительные, так положительные на отрицательные, отрицательные на положительные, отрицательные на отрицательные. Но помните главное – менять можно только одно на одно качество, то есть в итоге у вас должно остаться также 10 карточек с качествами.

В течение 10-15 минут ребята ходят по классу и обмениваются карточками. После этого им предлагается сесть и поработать с теми карточками, которые оказались у них в результате обмена (разложить их в две стопки, попытаться —примерить на себя новые качества и т.д.). Вопросы для рефлексии: Трудно ли было осуществлять обмен? Какие качества было труднее менять – положительные или отрицательные? Понравился ли вам тот человек, который получился в результате обмена? Хочет ли кто-нибудь вернуть свои качества обратно. После обсуждения подводится итог: если человек отдает какое-то свое качество, то в результате меняется он сам. А это не всегда хорошо. Поэтому важно менять не себя, а свое отношение к себе. Важно не только жить со своими качествами, но и научиться использовать их себе во благо.

Итог занятия. Рефлексия.

Литература

1. Данилова В.Л. Как стать собой. – М., —Интерпракс, 1994.
2. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. – М., —Просвещение, 1991.
3. Прихожан А.М. Психологический справочник для неудачника. – М., —Просвещение, 1994.

**«Причины и мотивы суицидального поведения детей и подростков»
(родительское собрание по профилактике суицида среди подростков)**

Цели и задачи мероприятия:

Формировать у подростков нравственные ценности здоровья, здорового образа жизни. Ликвидировать безграмотность подростков и родителей в вопросах сохранения здоровья. Пропагандировать среди подростков и родителей нравственные устои семьи, общества. Раскрыть проблемы возникновения суицида среди детей.

Инициировать у подростков поиск возможностей адекватной реакции на асоциальные явления в семье, обществе.

Оборудование:

- 1) Кодоскоп (на плёнках информация о суицидах, статистические данные о суицидах).
- 2) Магнитофон. Песня —Родительский дом. Бетховен —Лунная соната.
- 3) Тематические плакаты.

Литература:

1. А. Лиханов —Высшая мера повесть.
2. Ч. Айтматов —Белый пароход повесть.
3. Журнал —Учитель Башкортостана № 12-2002 г.
4. —Профилактика суицида несовершеннолетних статья зам. министра здравоохранения РБ, Р. М. Масагутов —Девочка протестует....

Ход родительского собрания:

- 1) Вступительное слово ведущего (учителя).
- 2) Выступление врача-психиатра.
- 3) Информация к размышлению – медстатист.
- 4) Выступление социального педагога.
- 5) Выступления учащихся 11 классов. (Чтение отрывков из литературных произведений.)
- 6) Заключительное слово ведущего.

Ведущий. Уважаемые гости! Уважаемые юноши и девушки, сегодня мы собрались в этом зале, для того, чтобы обсудить очень важную тему, это суицид среди подростков. На этот серьёзный разговор мы пригласили специалистов: это врач-психиатр, медстатист, социальный педагог, а помогать вести этот трудный разговор будут учащиеся 11 класса и я – Бикиева З.А. – классный руководитель 11 класса – ведущая.

Лев Толстой утверждал, что в раннюю пору жизни человек вбирает в свой разум и своё сердце столько впечатлений, столько важных нравственных истин, сколько не вбирает за все остальные годы, поэтому так важна эта изначальная пора бытия человеческого без фальши.

Уроки порядочности, бескорыстия, бесстрашия щедро дарят взрослые: родители, бабушки, учителя. Мы взрослые должны пробуждать духовность, способность преодолевать тяготы жизни, учить преодолевать трудности. Мир старших и мир молодых, как и в реальной жизни нерасторжим. Подросткам не терпится стать взрослыми, но конечно, не о морщинках и сединах грезят они, а мечтают вложить свои силы в настоящие дела, т.е. включиться в сложные жизненные события, которыми живут матери и отцы. Капитанами кораблей юности являемся мы – взрослые, а это значит от нас зависит сядет ли иной из этих кораблей на мель, или отправятся они в большое плавание – по курсу доброты и сердечности, мужества и великодушия, готовности к подвигам и борьбе за свои убеждения, к защите того, кто нуждается в этой защите. Своим примером мы должны с ранней поры убеждать, что добро остаётся от добрых, чтоб жить нетленно в бьющихся сердцах: а зло и подлость, не найдя опоры, навеки сгинут и сотрутся в прах! Не забывайте об этом! Далее ученик читает стихи башкирской поэтессы Зайнаб Бишевой —Завет отца

Завет отца.

Лишь истинным мужчинам по плечу.
Жизнь коротка. За благами и славой
Не рвись, мой сын. Беги от суеты.
Не пей хвалу из чаши, где отравы,
Без дрожи в сердце брань приемли ты.
В работе утверждай себя. Старайся
Творить добро, как будто этот день –
Последний день твой... Пусть оно украсит
Судьбу твою – добром её одень!
Люби родную землю. Пламя жизни
Она в тебя вдохнула – не забудь!
Земля родная – мать тебе, Отчизна,
В ничьё чужое не входи обличье,
Не мысли, не живи чужим умом,
Со слов других не щепечи по – птичьи,
Самим собою будь всегда во всём.
Пред сильным шапку не ломай, готовый
В бессилии колени преклонить
И слабый пусть не вызывает повод
Тебе своё всесилие явить.
Злословье, козни, сплетни и наветы –
Удел порочных... Будь от них далёк.
Когда душа насквозь лучится светом,
Тебя оценят люди – будет срок.
Жизнь за неё отдать готовым будь.
— Чем быть султаном на чужбине, лучше.
Простым быть смертным на земле родной.
Так говорили предки... В зной и стужу
Земля родная – верный светоч твой.
Не обижай младенцев. С уваженьем
К родителям и старшим относись.
Ты матери обязан и рождением,
И тем, что право получил на жизнь.
Не всё это золото, что блестит. Не может
Звезда любая путеводной быть.
Чем тяжелей победа, тем дороже.
Чем глубже жемчуг, тем трудней добыть.
Не возносись. Но голову высоко
Держи в минуты счастья и беды.
И коль паришь – пари, как гордый сокол,
А упадёшь – сумей подняться ты!

Ведущий. Спасибо! Приглашаем к разговору врача-психиатра.

Врач-психиатр. Мы взрослые особо заботливо должны относиться к весенней поре человечества, которая называется детством. Именно в этой поре мы закладываем фундамент мировоззрения, характер, жизненные устремления. Проблема детей и подростков не только в общении друг с другом, но и в общении с окружающей их жизнью. Исследования учёных доказывают, что существует зависимость между частотой самоубийств и такими факторами, как степень индустриализации, нарушение жизненных стереотипов, ослабление роли традиционных социальных институтов, регламентирующих взаимоотношения между поколениями и отдельными лицами. Статистика нашей республики обращает внимание на то, что идёт рост суицида среди молодёжи. В сравнении с 2000 годом процент суицидов среди уч-ся школ, учреждений начального среднего профессионального образования, ВУЗов

увеличился с 22 до 38,3%. Одной из социальных причин суицида у детей - это школьная дезадаптация. Речь идёт о стойкой неуспеваемости и нарушения поведения вследствие несоответствия психологических и физиологических возможностей значительной части детей требованиям школьного обучения. Причинами являются нарушения психического развития, наличие соматической патологии социально-педагогическая запущенность и другие

факторы. Сегодня я здесь не один присутствует мой коллега – мед.статист. Я передаю ему слово.

Информация к размышлению

(Данные мед. статиста проецируются на экран кодоскопом под звуки хронометра.)

1. По данным РФ за последние 10 лет число самоубийств увеличилось в 1,8 раз. 2. 20% суицидных попыток совершают дети и подростки. 3. В РБ за 6 месяцев 2001 года зарегистрировано 249 самоубийств среди несовершеннолетних. 4. 18,5% самоубийств приходится на детей в возрасте 10-14 лет. 5. 36% суицидальных попыток отмечается у девушек 15-17 лет. (Далее звучит музыка Бетховена —Лунная Соната, ученик читает легенду о Данко) Приложение 1 **Ведущий:** Уважаемые ребята! Счастлив тот, у кого, есть свой Данко, который? жертвуя своим сердцем и жизнью? указывает путь в дремучем лесу жизни, ведёт нас по жизни - это наши родители! Семья это значит меня 7! Почему эта ячейка общества – семья у всех разная. Кому-то она даёт душевное тепло, материальное благополучие, а кого-то делает сиротой. Воспитывает юного человека вся сумма слагаемых жизни – школа, двор, книги, телевидение, но большую часть времени ребёнок проводит в семье. Отношения, возникающие там, во многом определяют его настроение, взгляды, будущую судьбу. Хорошо, когда царят взаимное уважение, искренность между детьми и взрослыми. Что может прекрасней родного дома, дома где тебя всегда ждут, дома где тебя любят и понимают.

Музыкальная пауза. (Звучит песня —Родительский дом). Далее слово предоставляется социальному педагогу.

Социальный педагог: Семейные обстоятельства. Каковы они у нас? у вас? Обстоятельства разные, непростые. Статистика наших дней неумолимо доказывает количество распада семей, рост алкоголизма, наркомании среди родителей и детей. Всё чаще волнует нас взрослых проблема сиротства не столько физического сколько духовного. При живых родителях, порой при полном, даже избыточном материальном благополучии человек остаётся сиротой, одиноким, беспомощным! Беда для юной души, если нет душевной теплоты, домашнего очага, А ещё страшней жить под семейной крышей и не ощущать внутренней близости самых родных, незаменимых, единственных на свете людей: матери и отца. К сожалению, в последние годы наше общество отмечает, что наступает кризис семьи. Воспитательный потенциал семьи снизился. Например, в нашей школе обучается 740 учащихся, из них 240 учащихся воспитываются в неполных семьях, что отрицательно сказывается на формировании нравственных качеств личности. Социальный состав суицидов в РБ представлен следующим образом: каждый третий суицидент воспитывался в неполной семье (в подавляющем большинстве с матерью). До 50% их были из неблагополучных семей (алкоголизм, криминальное прошлое родителей). В последнее время отмечается рост суицидентов, в которых не работают один либо оба родителя. Очень тревожная информация по этому поводу в нашей Республике Башкортостан.

Информация к размышлению.

1. Наиболее частой причиной попытки самоубийств - семейные конфликты с родителями. Однако отмечено снижение этого показателя с 55 до 46%.

2. На втором месте – угроза потери близкого человека (неразделимая любовь) этот показатель вырос в 1,5 раза и составил 24,1%.

3. На третьем месте – несправедливое отношение, обвинение – 7,5%.

4. Настораживает тот факт, что 15% суицидов предпринимали повторные попытки самоубийств.

Ведущий. Как бы не жил человек, чтобы он не делал, взрослым надо всегда помнить, что на его жизнь смотрят глаза ребёнка, человек продолжающий нас. Совесть или её отсутствие, это мерило нравственности. Речь идёт о душе или бездушие – важна нравственная цель семьи. В нашем обществе есть статистика образования семьи, её разводов, но можно ли подсчитать распад человеческих отношений, число опустошенных детских душ при разводах? А ведь внутреннее отчуждение и эгоизм опасней формального разрыва. У нас в России и в нашей Республике число распавшихся семей, значительно превышает число образовавшихся семей. В последние годы стало модным образовывать гражданские браки, а это означает что никто из двоих не будут нести ответственность за ребёнка.

В зале гаснут огни, 2 ученика читают по ролям, отрывок из произведения Ч.Айтматова “Белый пароход”.

1 ученик. У него было две сказки. Одна своя, о которой никто не знал, другая та, которую рассказывал дед. Потом не осталось ни одной. Об этом речь! В тот год ему исполнилось семь лет, шёл восьмой.

2 ученик. Так начинается повесть Ч.Айтматова —После сказки или Белый пароход. Герой этой повести семилетний мальчик был брошен разведёнными родителями. Его детская мечта была проста – увидеть отца, который по слухам был матросом на пароходе. В минуты отчаяния и тоски, он приходил на берег реки долго мечтал, как он превращается в рыбу и доплывает до отца.

1 ученик. Маленький человек не мог перенести предательства близкого единственного человека – деда Мамута однажды возле угасшего очага мальчик наткнулся на смертельно пьяного деда. Старик лежал весь в пыли и грязи, рядом с вырубленными рогами Рогатой матери оленихи. Обрубок головы грызла собака. Больше никого не было. Не было и той сказки деда, которую любил мальчик!

2 ученик. Он заставил деда перевернуться на бок и вздрогнул, когда к нему повернулось лицо пьяного старика, запятнанное грязью и пылью, и почудилось мальчику в ту минуту, голова белой, зарубленной давеча топором. Мальчик отпрянул в страхе и, отступая от деда, проговорил - —Я сделаюсь рыбой. Ты слышишь, Ата, я уплыву! А когда придёт отец, скажи ему, что я сделался рыбой.

1 ученик. Старик не отвечал. Мальчик побрёл дальше, спустился к реке и ступил прямо в воду. Никто ещё не знал, что мальчик уплыл рыбой по реке. На дворе раздавались пьяные песни!

Пауза.

Ведущий. Причиной трагической кончины жизни этого мальчика эгоизм родителей, их бездушие, безответственность за судьбу ребёнка. Только родители могут и должны учить своих детей преодолевать трудности, жизни, учить мужеству, отваге, душевности закалке. А это можно сделать когда сам живёшь правильно и посвящаешь свою жизнь ребёнку. Сталь человеческих характеров закаляется в преодолении трудностей, ведь жизнь-это и есть борьба добра и зла. Судьба Овода, Павки Корчагина, героев —Молодой гвардии трагична. Но их смерть есть победа духа, их дела! Они пример стойкости духа. Нравственные поступки взрослых формируют лучшие качества личности ребенка, а безнравственное поведение, безнравственные поступки взрослых калечат души молодых, порождают жестокость, цинизм, обман, алкоголизм, т.е. создаёт тупиковую ситуацию для детей. Все безнравственное от взрослых тяжелым грузом ложится на хрустальную душу ребенка! Выдержит ли его душа такую тяжесть? Не сломается ли он? Задаём себе вопрос и каждому кто слышит нас.

На экране:

“Как можно познать себя?

- Только путем действия, но никогда путем созерцания.

Попытайся выполнить свой долг, и ты узнаешь, что в тебе есть!

- Но что такое долг?

Это требование дня! (Гете)

Музыкальная пауза.

Из темноты по ролям звучит монолог из произведения А.Лиханова “Высшая мера”.

1 ученик. Он погиб, врезавшись в тяжелый, груженный песком грузовик. За рулем машины сидел пожилой человек! Увидев красный мотоцикл, он сумел остановиться. Там было круговое движение – вокруг клумбы на перекрестке, мотоциклу следовало бы уступить дорогу, но он не уступал, а самосвал, видя ошибку мальчика, смог остановиться. И тогда мотоциклист помчался к нему на встречу! - прямо в лоб... Так Игорь рассчитался с жизнью!

2 ученик. Игорь - это внук Софьи Михайловны. Она воспитала сына и дочь инвалида оставшиеся от сестры! Этот секрет она, хранила всю свою жизнь! Личная жизнь сына несложилась! А между неурядицами остался внук Игорь который испытывал все тяготы душевного сиротства. Бабушка видела в нем маленького, беспомощного, одинокого человека, но помочь не позволяли обстоятельства. Она помнит с какой тоской, отчаянием однажды он сказал —Ба! не уезжай, но остаться она не могла – обстоятельства. Родители развелись, жили в новых семьях. Игорь был одинок среди этих обстоятельств, он не нашёл себе места среди обстоятельств.

1 ученик. Несправедливо когда умирают люди моложе тебя! Ужасно, когда прежде тебя уходят твои дети! Немыслимо, если погиб твой внук, мальчик!

2 ученик. Зачем такая несправедливость? Все смешалось! Я забыла кто я! А дети! Много детей! Кто они!

1 ученик. Кладбище, желтая глина! Тишине мешают слова!

2 ученик. Где Игорь? Игорь где!? Кругом маски! Маски!

1 ученик. А где лица!

2 ученик. Ну вот! Вы пришли к чему стремились!

Как эхо повторяю!

Вы пришли к чему стремились!

Больше не стоит стараться, суетится!

Еще одно вертится во мне, но я долго не могу правильно выразить мысль
Наконец говорю!

- Когда человек не нужен близким, он умирает!

- Все равно старик или мальчик!

Повторяю отупело:

Когда человек никому не нужен, он умирает!

Еще думаю про судный день; про высшую меру.

1 ученик. Жизнь вам судья, она и рассудит. Рано или поздно, а назначит судный день.

Пауза

Продолжает социальный педагог: Отчуждение родителей от детей, собственный эгоизм, культ материальных ценностей – вот причина гибели души ребёнка! Можно ли добиться счастья, думая только о себе? Нет! Отвечаем мы, у кого есть дети! За всё надо платить. За свой эгоизм, бездушие, за жестокость, за все свои поступки человек получит расплату. Каким он станет, никто не знает. Может, отвернется собственный сын, скажет, нет у меня родителей, может, когда вам сирота да одиноко на свете станет, поступит так же как вы с ним....

Врач. В завершении нашего серьезного разговора мне хочется обобщить то, о чём мы сегодня говорили с точки зрения медицины. Во-первых проблема суицида среди детей и подростков является одной из актуальных социальных проблем, но нельзя не отметить, что в основе совершения таких поступков лежат пограничные нарушения психического здоровья. Отсюда следует, что нам взрослым, врачам, педагогам необходимо особо обратить внимание на проблему ликвидации безграмотности родителей в вопросах охраны здоровья детей, и пропагандировать здоровый образ жизни взрослых и детей, основанные на нравственно-этических нормах поведения в семье и обществе. Необходимо искоренить стрессовую педагогическую тактику родителей, учителей! И конечно, пересмотреть вопрос школьного врачебного контроля над здоровьем подростков!

Ведущий:

Старик! Я слышал много раз,
Что ты меня от смерти спас –
Зачем! Угрюм и одинок,
Грозой оторванный листок,
Я вырос в сумрачных стенах,
Душой дитя, судьбой монах,
Я никому не мог сказать
Священных слов —отец и —мать
Конечно, ты хотел, старик,
Чтоб я в обители отвык
От этих сладостных имён –
Напрасно – звук их был рождён
Со мной. Я видел у других
Отчизну, дом, друзей, родных,
А у себя не находил, не только
Милых душ – могил!

Действительно, когда человек рождается, он уже имеет в себе святые слова отец и мать! И если гроза нашей жизни отрывает лист от дерева, т.е. от родителей, то листик погибает! А если погибнут много листиков на растении, то оно гибнет само! Давайте же поливать будем растение добром, чуткостью, вниманием, порядочностью. Тогда всё у вас будет хорошо! Спасибо. До встречи!

**Семинар для педагогов
«Профилактика суицидального риска в образовательном учреждении»**

Цель: раскрыть проблему суицидов среди подростков, повлиять на сокращение суицидов среди подростков.

«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,
но отдельного человека всегда можно»
(Иосиф Бродский)

Ход работы:

Мы выбираем жизнь, они- смерть.

Мы пишем письма, они- предсмертные записки.

Мы строим планы на будущее, у них...

У них нет будущего.

Кажется, что мы и они — из разных миров.

Но как велика пропасть между нами,
читающими эти строки,

И теми, кто решился на самоубийство?

Как сильно нужно измениться человеку,

Чтобы сделать этот шаг?

Всего лишь - шаг.

Они не были рождены самоубийцами,

Но умерли с этим клеймом.

Они продолжают умирать.

Очень часто приходится сталкиваться с жалобами родителей и педагогов на «неуправляемость» детей и подростков. Иногда сами педагоги и родители просят проверить, все ли в порядке у ребенка с психикой. А на самом деле все гораздо проще: даже двух-трехлетний малыш может разбить чашку или написать в штаны. И тогда взрослые пусть отшлепают, пусть обругают, но зато и увидят, что у них есть ребенок. И как это ни цинично и страшно, иной раз подростковые суициды происходят по той же причине: ребенок уходит из жизни с мыслью — наконец-то вы обратите на меня внимание.

Некоторые специалисты сообщают о том, что в 10% случаев суицидальное поведение имеет цель покончить с собой, а в 90% подросток пытается привлечь к себе внимание. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность. По данным Генеральной прокуратуры России 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых и сверстников, бестактным поведением взрослых, конфликты с одноклассниками, друзьями.

Подростки часто романтизируют образ человека, способного к суицидальному поведению. Они не думают о необратимости факта смерти, психически здоровый, благополучный человек никогда так не поступит.

По официальной статистике, каждый год кончают жизнь самоубийством 1 мл. людей. Среди них:

280 тысяч китайцев

50 тысяч русских

30 тысяч американцев

25 тысяч японцев

За последнее десятилетие число самоубийств среди молодежи выросло в 3 раза. Ежегодно каждый двенадцатый подросток в возрасте 14-19 лет пытается совершить попытку самоубийства. По абсолютному количеству подростковых суицидов Россия занимает 1 место.

Число законченных суицидов среди юношей в среднем в 3 раза больше, чем среди

девушек. С другой стороны - девушки пытаются покончить с собой в 4 раза чаще, чем юноши, но выбирают «щадящие способы», которые реже приводят к смерти. 60% всех суицидов приходится на лето и весну. Может быть потому, что именно в этот период заметен контраст между расцветом природы и неизменностью внутреннего состояния.

Самоубийство - последний шаг, к которому привели множество причин, и каждая причина, в свою очередь, является следствием бесчисленного множества других причин. Послушайте стихотворение, постарайтесь понять, о чем оно.

Она стоит одна на крыше
И сердце очень сильно бьётся
Ей ветер волосы колышет
А тишина как враг смеётся
Нахлынули воспоминанья
Врезаясь как осколки в душу
Они терзают подсознание
Остаток жизни этой рушат
Нет смысла думать о вчерашнем
Когда сегодня ВСЁ на грани
Сейчас ничто уже не страшно
Теперь никто не сможет ранить
Когда стоишь одна на крыше
И очень сильно сердце бьётся
Тебя никто уже не слышит
И пульс пропал, и ночь смеётся...
Информация к размышлению.

1. Наиболее частой причиной попытки самоубийств среди подростков - семейные конфликты с родителями. Однако отмечено снижение этого показателя с 55 до 46%.

2. На втором месте – угроза потери близкого человека (неразделимая любовь) этот показатель вырос в 1,5 раза и составил 24,1%.

3. На третьем месте – несправедливое отношение, обвинение – 7,5%.

Настораживает тот факт, что 15% суицидов предпринимали повторные попытки самоубийств.

Не зря пословица гласит,
Что жизнь прожить – не поле перейти:
Она не мало трудностей таит,
И место в ней своё найти
Бывает человеку нелегко.
Хотя у всех живущих на планете,
Стремление к этому так велико,
Что через множество столетий
Далеких предков размышленья
Стучатся к нам в сердца сейчас.
Их мысли и сомненья
И нас тревожили не раз.
Ведь так не просто нам порой,
Решить, как поступить,
Чтоб честным быть перед самим собой
И в трудный час душой не покривить.
Что выбрать: совесть иль покой,
Благополучие иль честь,
Покорность или бой?
Отвагу или лесть?
Вопрос подобный задавал

Себе, конечно, каждый
И на него ответ мучительно искал.
Как путник, изнывающий от жажды,
Мечтает к роднику припасть.
Так человек стремится поскорей
С души привычки сбросить власть,
Стать справедливей и мудрей.
И, наконец, понять,
Каким же в этом мире быть,
Чтоб пред соблазнами любыми устоять,
И звание ЧЕЛОВЕКА заслужить?

Суицид - акт лишения себя жизни, при котором человек действует целенаправленно, преднамеренно, осознанно.

Факторы суицидального риска: генетические, психолого-психиатрические, социально-средовые.

Формы суицидальной активности:

- суицидальные мысли
- суицидальные поступки
- завершённый суицид

Виды суицидального поведения:

- демонстративно-шантажное
- самоповреждающее
- истинное

Выделяют пять ведущих мотивов суицидального поведения:

1. «Призыв»- цель привлечь внимание окружающих, получить от них помощь и поддержку.

2. «Протест»- выразить свой гнев, наказать окружающих, чаще совершаются на фоне межличностного конфликта, попытки носят импульсивный характер.

3. «Избегание»- в ситуации беспомощности, безысходности на фоне крайне травматичной ситуации.

4. «Самонаказание»- суицид совершат под влиянием стыда, вины, ненависти к себе.

5. «Отказ»- в основе лежит стремление умереть.

Причины суицидов среди детей:

- дисгармония в семье
- несформированное понимание смерти
- отсутствие идеологии в обществе
- саморазрушающее поведение
- ранняя половая жизнь, приводящая к разочарованиям
- депрессия

Группа риска:

- незаконченная попытка суицида
- суицидальные угрозы, прямые или завуалированные
- тенденции к самоповреждению
- суициды в семье
- алкоголизм
- употребление ПАВ
- аффективные расстройства
- хронические или смертельные болезни
- семейные проблемы
- сверхкритичные к себе подростки

- лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат.
- Подростки, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями.

Число законченных суицидов среди юношей в среднем в 3 раза больше, чем среди девушек. С другой стороны - девушки пытаются покончить с собой в 4 раза чаще, чем юноши, но выбирают "щадящие" способы, которые реже приводят к смерти. В 90% случаев родители не знают о попытках самоубийства, которые предпринимают их дети. Фактически 35–70% таких детей вообще никому не рассказывают об этом.

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

Словесные признаки:

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она

могут:

1. Прямо и явно говорить о смерти: —Я собираюсь покончить с собой; —Я не могу так дальше жить.

2. Косвенно намекать о своем намерении: —Я больше не буду ни для кого проблемой; —Тебе больше не придется обо мне волноваться.

3. Много шутить на тему самоубийства.

4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.

2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:

– в еде — есть слишком мало или слишком много;

– во сне — спать слишком мало или слишком много;

– во внешнем виде — стать неряшливым;

– в школьных привычках — пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с

одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;

– замкнуться от семьи и друзей;

– быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.

2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм — личная или семейная проблема);

3. Ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или эмоционального.

4. Предпринимал раньше попытки суицида.

5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить

ситуацию.

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии

душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств решившегося на самоубийство человека. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, не давно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Не бойтесь прямо спросить, что его беспокоит, в чем проблема. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Важно не оставлять человека в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.

Осознание вашей заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

Некоторые из самоубийц умирают, молясь,
чтобы их кто-то нашел, спас до того,
как наступит конец".

Ди Снайдер

В. Маяковский "Послушайте...".

Послушайте,

Ведь если звезды зажигают,-

Значит это кому-нибудь нужно?

Значит, кто-то хочет, чтобы они были?

Кто-то называет эти плевочки- жемчужиной?

И надрываясь в полуденной пыли,

Врывается к Богу,

Боится, что опоздал,

Плачет, целует ему жилистую руку,

Просит, чтобы обязательно была звезда,

Клянется, что не перенесет эту беззвездную муку.

А после, ходит тревожный

И спокойный наружно

И говорит кому-то:

"Тебе теперь ничего не страшно? Да?"

Послушайте!

Ведь если звезды зажигают, -

Значит это кому-нибудь нужно?

Значит это необходимо, чтобы

Каждый вечер над крышами

Загоралась хотя бы одна звезда!

Мы попытались вам, дорогие педагоги, показать, причины суицидов, мотивы суицида и последствия.

Думаем, вы сами задумались над тем, как прекрасен мир, как любят вас окружающие и почему не стоит уходить из жизни.

Рефлексия. Напоследок мы предлагаем вам взять листок и написать на нём 5 причин, почему вы бы остались в этой жизни, а потом спросите у своих близких людей (мужа, жены, детей) , почему они хотят, чтобы вы жили, и тоже запишите их слова на этот листик.

Когда вам вдруг станет плохо, достаньте этот листик, прочтите вслух, и вам обязательно захочется жить, так как всегда приятно, когда любимые люди хотят видеть вас и заботиться о вас! Любите жизнь!

Любите даже в самые мрачные ее моменты, и эта любовь не только скрасит их, но и, может быть, спасет вам жизнь. Если вы сами будете ценить жизнь, то и сможете помочь ученикам в самых трудных для них ситуациях!

Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основные вещи:

Нам нужно, чтобы нас любили!

Нам нужно хорошо к себе относиться!

Потребность любви- это:

Потребность быть любимым

Потребность любить

Потребность быть частью чего-то.

Жизнь! Ты прекрасна! Я тебя люблю!

Каждый из нас приходит не напрасно! Воплощай мечту!

Жизнь-возможность, используй ее,

Жизнь- красота, восхищайся ею,

Жизнь- блаженство, вкуси его!

Жизнь- мечта, осуществи ее,

Жизнь- вызов, прими его,

Жизнь- долг, исполни его!

Жизнь- игра, сыграй в нее,

Жизнь- богатство, дорожи им,

Жизнь- любовь, наслаждайся ею!

Жизнь- тайна, изучай ее,

Жизнь- шанс, воспользуйся им,

Жизнь- горе, превозмоги его!

Жизнь- борьба, выдержи ее,

Жизнь- приключение, решишь на него,

Жизнь- трагедия, преодолей ее!

Жизнь- счастье, сотвори его,

Жизнь слишком прекрасна, не губи ее,

Жизнь- это жизнь, борись за нее!

Всем педагогам раздаются памятки-рекомендации психолога.

Использованные источники:

1. Российский статистический ежегодник. М., Роскомстат, 2009 г.
2. Черемискина О.В. Классный час «Мы выбираем жизнь!»
3. Облаков Ю.Н. Что такое суицид и как с ним бороться., 2008 г.

Памятка учителю по профилактики суицида среди подростков

ПРИЗНАКИ САМОУБИЙСТВА

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

1. Приведение своих дел в порядок - раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все 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.
6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.
7. Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки.
Потеря дома.
8. Бессонница.

ВОЗМОЖНЫЕ МОТИВЫ

- Поиск помощи - большинство людей, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается как способ получить что-либо (например, внимание, любовь, освобождение от проблем, от чувства безнадежности).
- Безнадежность - жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.
- Множественные проблемы - все проблемы настолько глобальны и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной.
- Попытка сделать больно другому человеку - «Они еще пожалеют!» Иногда человек считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.
- Способ разрешить проблему - человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

КАК ПОМОЧЬ

- ВЫСЛУШИВАЙТЕ** - «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.
- ОБСУЖДАЙТЕ** - открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом
- большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к терапевту.
- БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ** к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез.

Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать терапевта за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ - обобщайте, проводите рефрейминг - «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Если вы получаете ответ, переходите на конкретику. Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет? Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР проблем - признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны - узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.