

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 112

Выборгского района Санкт-Петербурга

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ школы № 112
_____ Л.П.Сыкеева
«__» _____ 2021 г.

**ПРОГРАММА
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

Клемкуль Наталья Вячеславовна,
заместитель директора по воспитательной работе

Санкт-Петербург
2021 год

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1. актуальность программы
 - 1.2. анализ условий для реализации в школе
 - 1.3. законодательная база
2. Концептуальные подходы
 - 2.1. раскрытие понятийного аппарата
 - 2.2. научно-методические основания (авторы и идеи)
3. Основная часть
 - 3.1. цели и задачи программы
 - 3.2. формы и методы работы
 - 3.3. правила организации профилактики суицида среди обучающихся
 - 3.4. тематическое планирование занятий
 - 3.5. условия реализации программы
 - 3.6. точки риска при реализации программы
 - 3.7. предполагаемый результат
 - 3.8. критерии оценки эффективности реализации программы
4. Список литературы
5. Приложение 1. Показатели суицидального риска детей и подростков
6. Приложение 2. Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе
7. Приложение 3. Что можно сделать для того, чтобы помочь?

1. Пояснительная записка

Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка. Современное законодательство обязывает общеобразовательное учреждение улучшать условия, в которых растет и получает воспитание ребенок, оказывать особую поддержку семьям и по возможности помогать родителям в воспитании учащихся. Ведущую роль в этом играют классные руководители, которые непосредственно занимаются с учениками и их родителями. Поэтому нашим педагогическим коллективом принято решение проанализировать данную проблему в общеобразовательном учреждении и выработать систему мер по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних.

Программа профилактики суицидального поведения ГБОУ СОШ № 112 направлена на профилактику предотвращения случаев суицида среди детей и подростков, на формирование адекватной самооценки, на устранение уровня, выявление причин суицидального риска (анкетирование, диагностика), психологическое консультирование (родители или законные представители, педагоги, дети), развитие навыков эффективного общения и уверенного поведения.

1.1. Актуальность программы

Ожидаемым результатом реализации программы профилактики суицидального поведения среди детей и подростков является то, что она позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток, а также создаст условия для оптимизации детско-родительских взаимоотношений.

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, внутриличностные 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.

Период подросткового возраста в психологии характеризуется как «кризисный период» - момент перехода из детства во взрослую жизнь. Подросток – это уже не ребенок, но еще и не взрослый. У него появляется ощущение «чувства взрослости», а новых смыслов, ценностей взрослой жизни, форм взаимодействия во взрослом мире еще нет. Ведущей деятельностью в этот период является общение со сверстниками. Быть

принятым в окружении друзей, одноклассников становится гораздо значимее и важнее, чем у взрослого человека. Сложный кризисный период подросткового возраста характеризуется не только внутренними конфликтами самого ребенка, но и появлением огромного количества конфликтов с окружающим миром, пока для него непонятным, неясным, пугающим. Попытка войти в новый, взрослый мир связан с проблемами, который подросток не в силах решить самостоятельно, и не в силах объяснить это окружающим.

Самоубийство подростка – чаще всего рассматривается как результат того, что крик о помощи не был услышан вовремя. Но, кроме того, попытка суицида - это поступок, при помощи которого ребенок пытается привлечь к себе внимание. Подростки, как правило, более чувствительно, более сердито и импульсивно реагируют на события, чем люди других возрастных групп. Наконец, внушаемость подростков и их стремление подражать другим, в том числе тем, кто пытается покончить с собой, может создать почву для суицида.

Поэтому, перед каждым образовательным учреждением стоит задача организации действенной системы мер по профилактике отклонений в развитии личности и поведении несовершеннолетних – профилактике зависимого поведения и профилактике суицидального поведения несовершеннолетних. Работа по профилактике среди обучающихся проводится в тесном сотрудничестве с:

- отделом по делам несовершеннолетних (ОДН УМВД Выборгского района Санкт-Петербурга);
- Комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав (КДН и ЗП при администрации Выборгского района Санкт-Петербурга);
- Центром психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (ЦППМСП Выборгского района Санкт-Петербурга);
- отделом по опеке и попечительству МО МО № 15;
- детской поликлиникой № 7;
- организациями дополнительного образования (ГБОУ ДО ДДТ «Олимп»);
- учреждениями профессионального образования;
- центром занятости населения;
- другими учреждениями и организациями для оказания социальной помощи и поддержки обучающихся школы.

Данная программа направлена на снижение рисков суицидального поведения в подростковом возрасте, предусматривает дальнейшее продолжение и углубление сотрудничества с названными учреждениями и общественными организациями, предполагает расширение организационно-воспитательных, социальных и культурно-образовательных возможностей для плодотворного обмена опытом между педагогами и социальными педагогами, а также оказания различными учреждениями взаимной помощи и поддержки подростков с девиантным поведением обучающихся в образовательной организации.

Реализация программы осуществляется через систему мероприятий по:

- профилактике и предупреждению возникновения проблемных ситуаций;
- защите и охране прав ребёнка в уже возникшей трудной жизненной ситуации;
- управлению действиями субъектов социальной жизни, от которых зависит разрешение проблем социальной жизни ребёнка (социальный педагог выступает в роли координатора).

1.2. Анализ условий для реализации в школе

На начало 2021-2022 учебного года в ГБОУ школе № 112 обучаются 735 детей, их них:

№ п/п	Показатели	Всего детей
2.	Количество учащихся	735
3.	Начальная школа(1-4 классы)	327
4.	Основная школа(5-9 классы)	346
5.	Средняя школа(10-11 классы)	62
6.	- мальчиков	402
7.	- девочек	333
8.	Состав семей	
9.	- многодетные	54
10.	- неполные	142
11.	- неполные, по потере кормильца	9
12.	- полные	591
13.	-малообеспеченные	21
14.	-дети инвалиды	2
15.	-родители инвалиды	0
16.	-воспитанники детского дома	0
17.	Дети, находящиеся под опекой	3
18.	Дети, стоящие на учете в ОДН	1
19.	Дети, состоящие в группе риска	6
20.	Количество учащихся, занимающихся в кружках и секциях	451
21.	Дети, нуждающиеся в консультации педагога-психолога	6
22.	Дети, нуждающиеся в консультации социального педагога	17
23.	Дети, склонные к курению	11

Ежегодно всё большее число ребят относятся к «группе риска» - проблемным: интеллектуально пассивным, испытывающим трудности в обучении, поведении. Повышенная уязвимость детей из «группы риска» требует большего внимания к индивидуализации образовательного процесса с учетом социальной и психолого-педагогической компенсации трудностей развития и обучения.

В связи с угрозой распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) существует возможность перехода обучения детей на смешанную форму обучения с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ). В процессе смешанного обучения детей используются воспитательные мероприятия в онлайн-режиме, презентации.

В ГБОУ школе № 112 созданы все условия для психологического комфорта и безопасности обучающихся, удовлетворения их потребностей с помощью социальных, правовых, психологических, медицинских, педагогических механизмов предупреждения и преодоления негативных явлений в семье, школе, ближайшем окружении.

Кабинеты школы оснащены всем необходимым оборудованием, в том числе техническим оснащением: компьютерами, мультимедийными установками, интерактивными досками.

В случае перехода на обучение с использованием ДОТ, взаимодействие заместителя директора по воспитательной работе с администрацией школы, обучающимися, родителями (законными представителями) и сотрудниками

осуществляется через различные мессенджеры: сайт школы, социальную сеть ВКонтакте, WhatsApp, личную электронную почту классного руководителя.

Заместитель директора по воспитательной работе выступает посредником не только в координации работы внутри школы, а также между образовательной организацией и ведомствами, административными органами для успешной профилактической работы:

- для оказания комплексной социальной помощи семьям, состоящим на профилактическом учете, совместно с ОДН УМВД, КДН и ЗП проводятся профилактические мероприятия: консультации, беседы, лекции, лектории, вовлечение в общественную школьную и волонтерскую жизнь;

- реализуется взаимообмен информацией по всем вопросам, касающимся жизнедеятельности обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации и склонных к совершению правонарушений;

- осуществляются совместные выходы по адресам проживания контингента школы с целью выявления родителей (законных представителей), которые не исполняют своих обязанностей по воспитанию, обучению и (или) содержанию их несовершеннолетних детей и (или) отрицательно влияют на их поведение, либо жестоко обращаются с ними;

- взаимодействие с Центром психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Выборгского района Санкт-Петербурга;

- организация и вовлечение подростков в досуговую и спортивную деятельность в зависимости от интересов обучающихся.

Также для реализации программы заместитель директора по воспитательной работе постоянно совершенствует свое профессиональное мастерство: повышает свою квалификацию, принимает участие в педагогических советах, конференциях, семинарах, вебинарах, заседаниях Кафедры классных руководителей, районных МО социальных педагогов.

1.3. Законодательная база

При организации и проведении работы по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних необходимо руководствоваться соответствующими нормативными правовыми актами, действующими на территории Российской Федерации и Санкт-Петербурга. Данные нормативные документы способствуют созданию целостного представления о важности комплексного межведомственного взаимодействия специалистов, осуществляющих деятельность профилактического, диагностического и реабилитационного характера в области суицидального поведения несовершеннолетних.

Федеральный уровень:

- Конвенция ООН о правах ребёнка;
- Конституция Российской Федерации;
- Кодексы Российской Федерации: Гражданский Кодекс (ГК РФ), Семейный Кодекс (СК РФ), Жилищный Кодекс (ЖК РФ), Трудовой Кодекс (ТК РФ), Кодекс об административных правонарушениях (КоАП РФ), Уголовный Кодекс (УК РФ);

- Федеральный закон от 28 июня 1995 г. № 98-ФЗ «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений»;

- Указ президента Российской Федерации от 14 мая 1996 г. № 712 «Об основных направлениях государственной семейной политики» (ред. от 05.10.2002 г.);

- Федеральный Закон от 21 декабря 1996 г. № 159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»;
- Федеральный Закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (ред. от 24.04.2020г);
- Информационное письмо Минобрнауки России от 26 января 2000 г. № 22-06-86 "О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков";
- Обращение Совета Федерации Федерального собрания РФ от 20 июля 2001 г. №290-СФ «К президенту РФ В.В. Путину в связи с необходимостью учреждения института Уполномоченного по правам ребенка в Российской Федерации»;
- Информационное письмо Минобрнауки России от 29 мая 2003 г. № 03-51-102ин/22-03 "О мерах по усилению профилактики суицида среди детей и подростков";
- Письмо Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 20 сентября 2004 г. № 01-130/07-01 "О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков";
- Указ Президента РФ от 29 октября 2007 г. № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющий вред их здоровью и развитию»;
- Письмо Министерства образования и культуры РФ от 19 апреля 2011г. № 03-255 «О введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года (ред. от 26.07.2019);
- Распоряжение Правительства РФ от 25 августа 2014 г. №1618-р «Концепция государственной семейной политики в РФ на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29 ноября 2014 г. № 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 02 декабря 2015 г. № 2471-р «Об утверждении Концепции информационной безопасности детей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 апреля 2016 г. № АК-923/07 «Методические рекомендации по вопросам совершенствования индивидуальной профилактической работы с обучающимися с девиантным поведением»;

Региональный уровень:

- Закон Санкт-Петербурга от 04 июня 2007 г. № 230-42 «О профилактике правонарушений в Санкт-Петербурге»;
- Закон Санкт-Петербурга от 31 мая 2010 г. № 273-70 «Об административных правонарушениях в СПб»;

- Закон Санкт-Петербурга от 19 февраля 2014 г. № 48-14 «О мерах по предупреждению причинения вреда здоровью, физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию несовершеннолетних в Санкт-Петербурге и внесении изменений в закон Санкт-Петербурга «Об административных правонарушениях в Санкт-Петербурге»;
- Распоряжение Комитета по вопросам законности, правопорядка и безопасности Правительства Санкт-Петербурга от 18 января 2016 г. "Об утверждении Порядка межведомственного взаимодействия органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних Санкт-Петербурга при организации индивидуальной профилактической работы с несовершеннолетними и семьями, находящимися в социально опасном положении»;
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»);

2. Концептуальные подходы

2.1. Раскрытие понятийного аппарата

Автоцид - использование автотранспортных средств с целью осуществления самоубийства;

Аутоагрессивное поведение - действия, направленные на нанесение какого-либо ущерба своему соматическому или психическому здоровью. Вариант агрессивного поведения, при котором субъект и объект агрессии совпадают. Выделяют следующие типы аутоагрессивного поведения (Амбрумова А. Г., Трайнина Е. Г., Ратинова Н. А., 1990):

- суицидальное поведение: осознанные действия, направленные на добровольное лишение себя жизни;
- суицидальные эквиваленты и аутодеструктивное поведение: неосознанные действия (иногда преднамеренные поступки), целью которых не является добровольное лишение себя жизни, но ведущие к физическому (психическому) саморазрушению или к самоуничтожению;
- несуицидальное аутоагрессивное поведение: различные формы умышленных самоповреждений (самоотравлений), целью которых не является добровольная смерть {или заведомо неопасные для жизни};

Аутодеструктивное поведение (саморазрушающее поведение) - непреднамеренные действия (преднамеренные поступки при неосознавании возможности смертельного исхода как их результата), следствием которых является физическое или психическое разрушение личности. Одна из форм аутоагрессивного поведения.

Возрастные особенности суицидального поведения — особенности суицидального поведения (суицидальной мотивации, суицидальных проявлений), характерные для определенных возрастных групп, разделенных согласно возрастным пикам суицидальной активности:

- для детей (до 12 лет) характерны импульсивные суицидальные действия, их наиболее частой причиной являются ссоры в семье, агрессивное, негативное отношение родителей к ребенку;

- в подростковом возрасте (12-17 лет) причиной импульсивных суицидальных действий обычно являются конфликтные отношения с родителями, реже с учителями. Подростки нередко тщательно планируют суицидальные действия, их основой является экзистенциальный кризис, обусловленный психологической депривацией;

- в молодом возрасте (17-29 лет) наиболее часто встречаются суицидальные попытки (100:1 по отношению к самоубийствам), значительно чаще их совершают девушки (10:1 по отношению к юношам), в большинстве случаев суицидальные действия носят импульсивный характер и обусловлены разрывом отношений или ссорой с партнером;

Групповой (индуцированный) суицид - одновременное осуществление суицидальных действий группой лиц, объединённых какими-либо идеологическими представлениями (религиозные верования, «идеологическая платформа» молодежных группировок и т. д.), часто является следствием реакции группирования, характерной для подросткового возраста;

Дезадаптация - психическое состояние, возникающее в результате несоответствия социопсихологического или психофизиологического статуса ребенка требованиям новой социальной ситуации; различают патогенную, психическую, социальную дезадаптацию детей и подростков;

Доведение до самоубийства - жестокое обращение или систематическое унижение личного достоинства человека, находящегося в материальной или иной зависимости от лица, совершающего эти действия, побудившие потерпевшего совершить самоубийство (подстрекательство к самоубийству, пособничество самоубийству); преследуется по закону в РФ;

Мифы о самоубийствах - существующие и распространенные в обществе ошибочные представления о самоубийствах (суицидальном поведении в целом);

Неподтвержденный суицид - отсутствие подтверждения данных о совершении самоубийства при бездоказательных заявлениях окружающих об этом (обычно при несчастном случае);

Посмертная записка - какое-либо письменное сообщение о причинах (событиях, людях, действиях), приведших к самоубийству, оставляемая суицидентом обычно на месте его совершения;

Прерванная попытка суицида - не состоявшаяся в силу внешних обстоятельств истинная попытка суицида;

Пресуицид - состояние личности, обуславливающее повышенную, в отношении к условной «норме», вероятность совершения суицидального акта (даже заведомо незавершенного);

Самоистязание - действия, направленные на причинение себе психической или физической боли, мучений, целью которых является искупление вины; может быть вариантом саморазрушающего поведения;

Самоповреждение (членовредительство) - умышленное нанесение себе различных телесных повреждений, увечий (колоторезанные или огнестрельные раны, травмы, удушение) обычно с аутоагрессивной целью.

Самоотравление - умышленное использование каких-либо отравляющих веществ или веществ в токсических дозировках обычно с суицидальной целью; например, передозировка медикаментозных средств, средства бытовой химии, прижигающие вещества;

Саморазрушающее поведение - различные формы поведения человека, целью которых не является добровольная смерть, но ведущие к социальной, психологической и физической дезадаптации, деградации личности; разновидностями саморазрушающего поведения являются такие заболевания как алкоголизм, наркомания, токсикомания, а также неоправданный риск, асоциальное, деликвентное поведение;

Самоубийство (завершенный суицид) - осознанные преднамеренные действия, направленные на добровольное лишение себя жизни и приведшие к смерти.

Суицидальная попытка (парасуицид) - осознанные преднамеренные действия, направленные на лишение себя жизни и нацеленные на реализацию желаемых субъектом изменений за счет физических последствий, но незавершившиеся смертью; умышленное самоповреждение, умышленное самоотравление, не закончившееся смертельным исходом;

Суицидальное поведение - вариант поведения личности, характеризующийся осознанным желанием покончить с собой (цель — смерть, мотив — разрешение или изменение психотравмирующей ситуации путем добровольного ухода из жизни), то есть любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни;

Суицидальные мысли - пассивная (внутренняя) форма суицидального поведения, характеризуется представлениями (мыслями) на тему своей смерти, но не оформляется в осознанное желание лишения себя жизни как варианта самопроизвольной активности;

Суицидальные намерения (тенденции) - активная (внутренняя) форма суицидального поведения, включает не только суицидальные замыслы, но и самопроизвольные поступки по планированию и подготовке суицидальных действий, непосредственно предшествующие их осуществлению;

Суицидальный договор - договоренность двух или более людей о совместном совершении самоубийства; суицидальный договор чаще всего осуществляется при близких отношениях его участников (семья, пара); часто у инициатора такой договоренности выявляются эндогенные психические расстройства или расстройства личности; в большинстве случаев самоубийство осуществляет только один из участников суицидального договора.

Суицидент - человек, обнаруживающий любые формы суицидальных (аутоагрессивных) проявлений, в том числе совершивший суицидальную попытку или самоубийство; может быть назван психически больной, находящийся в состоянии психоза и выявляющий аутоагрессивные проявления;

Суицидент с прерванным успехом - человек с незавершенным суицидальным актом смерти, благодаря своевременной медицинской помощи, при использовании суицидентом высоколетальных способов совершения самоубийства.

Суицидология - наука, изучающая теоретический и практический аспекты аутоагрессивной (суицидальной) активности человека;

Суицидологическая превенция - профилактика суицидального поведения;

Суицидологическая поственция (третичная профилактика) - оказание психотерапевтической помощи ближайшему окружению (родственники, друзья) суицидента после осуществления им самоубийства;

Суицидоманья - упорное стремление к самоубийству, многократное повторение суицидальных действий, часто носящее характер непреодолимой навязчивости;

Суицидологическая служба - организация суицидологической помощи;

Телефон доверия - телефонная психотерапевтическая помощь;

Телефонная психотерапевтическая помощь - неотложная анонимная психотерапевтическая помощь, оказываемая по телефону; направлена на круглосуточное купирование различных кризисных состояний (в том числе суицидоопасных), разрешение межличностных и микросоциальных конфликтов, психологическую поддержку одиноких лиц; носит профилактический характер; осуществляется службой телефона доверия; к преимуществам телефонной психотерапевтической помощи можно отнести: отсутствие пространственно-временной зависимости контакта пациент- психотерапевт; анонимность; возможность прерывания контакта; «эффект ограниченной коммуникации», обусловленный акустическим контактом и вызывающий необходимость вербализации психотравмирующей ситуации;

Типология лиц, склонных к самоубийству - это люди, действия которых непосредственно (часто осознанно и преднамеренно) приближают их смерть:

- **искатели смерти:** лица, осознанно и преднамеренно совершающие суицидальные действия, при осуществлении которых спасение невозможно или крайне затруднительно;
- **инициаторы смерти:** обычно неизлечимо больные люди, осуществляющие в качестве самоубийства действия, которые прекращают оказание помощи и непосредственно приводят к смерти;
- **игроки со смертью:** лица, осознанно стремящиеся к неоправданному риску, преднамеренно осуществляющие действия с низкой вероятностью выживания;
- **одобряющие смерть:** лица, осознанно заявляющие о желании своей смерти, однако не предпринимающие для этого активных действий;

Фрустрация - психическое состояние, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствия достижению цели; одной из защитных реакций при фрустрации является агрессивность ребенка; зачастую причиной описанных состояний являются унижения и оскорбления со стороны родителей, учителей;

Эмпатия - постижение эмоциональных состояний другого человека в форме сопереживания;

2.2. Научно- методические основания (авторы и идеи)

Причины суицида сложны и многочисленны. Их можно искать в биологических, генетических, психологических и социальных сферах человека. Несмотря на то, что подростки обычно совершают суицид в экстремальных ситуациях, таких, как конфликт в личной жизни, неразделенные чувства, предательство, проблемы в учебе, публичное унижение, одиночество, нестандартная ориентация, большинство экспертов предполагает, что это, скорее всего, повод для совершения суицида, чем его причина.

Эдвин Шнейдман (1918-2009), американский клинический психолог и суицидолог, выделяет такие общие черты, свойственные всем суицидентам:

- **Общая цель всех суицидентов – поиск решения.** Цель каждого суицида состоит в том, чтобы найти решение стоящей перед человеком проблемы, вызывающей интенсивные переживания;
- **Общим стимулом при суициде является невыносимая психическая (душевная) боль.** Боль рассматривается как мучение, душевные страдания и терзания. Невыносимая душевная боль является тем, от чего хочется избавиться или убежать. Никто не совершает суицида от радости.
- **Общей суицидальной эмоцией является беспомощность.** В суицидальном состоянии человек испытывает состояние безнадежности, бессилия, беспросветности, уныния, нередко депрессии.
- **Общим внутренним отношением к суициду является двойственность (амбивалентность).** Это одновременное переживание двух противоположных чувств, например, любовь и ненависть. Каждый суицидент хочет умереть, но так, чтобы его спасли.
- **Общим действием при суициде является бегство (агрессия).** Смыслом самоубийства является избегание чего-либо. Так по его мнению можно кардинально изменить свою жизнь.
- **Общей закономерностью является соответствие общему стилю поведения в жизни.**

И.В. Конончук, автор статьи «О психологическом смысле суицидов», выделяет три функции суицида:

1. Обращение, своего рода «крик о помощи»;
2. Уход от разрешения проблем, «выключение из невыносимо тяжелой жизненной ситуации»;
3. Отреагирование, как способ снятия эмоционального напряжения.

В литературе по профилактике суицида можно встретить описание различных причин суицидального поведения подростков:

- Доминирует, как правило, одна причина. Но её подпитывает комплекс обстоятельств. Толкает на самоубийство, прежде всего, безысходность. Человек больше не может конструировать своё будущее.
- В душе у каждого имеется своего рода защита – конструкция своего будущего. Когда наступает кризис, такая защита не срабатывает.
- Не всегда человек сам может справиться с кризисом, не всегда и обращается к кому-либо за помощью.

Принципиальную роль имеет значимость конкретной ситуации для данной личности. Это представляет значительные трудности в плане возможности профилактики как аутодеструктивного, так и суицидального поведения.

Психологические особенности несовершеннолетнего, склонного к аутодеструктивному и суицидальному поведению:

- изоляция;
- беспомощность;
- безнадежность;
- чувство собственной незначимости;
- чрезмерная критичность к себе;

- страх наказания или унижения.

Кроме того, детям и подросткам присуща недостаточно адекватная оценка последствий своих действий. Именно у подростков суицидальное поведение может быть подражательным, так как они копируют образцы поведения, которые видят вокруг себя, (телевидение, Интернет, подростковые субкультуры). Подросткам свойственна повышенная внушаемость, в силу которой возможны групповые суицидальные попытки.

Психотравмирующая, напряженная межличностная ситуация не всегда является единственной предпосылкой для суицида. Личностные особенности суицидента являются второй составляющей данной ситуации. Для подростков с суицидальным поведением характерны следующие черты:

- импульсивность;
- эмоциональная неустойчивость, эксплозивность (взрывчатость);
- повышенная внушаемость;
- несамостоятельность мышления.

3. Основная часть

3.1. Цели и задачи программы

Цель данной программы: Создать благоприятный, социально-психологический климат, способствующий формированию психически здорового, личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами, противостоять негативным факторам жизни, строить гармоничные отношения с окружающими, сознательно относиться к своей жизни и здоровью.

Задачи программы:

- формирование отношения к жизни как к ценности;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья;
- формирование адекватной самооценки, самоуважения и жизненного оптимизма;
- повышение уверенности в себе;
- привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, толерантности;
- формирование коммуникативных навыков и навыков бесконфликтного решения проблем;
- развитие позитивного самосознания, позитивного мышления, позитивного восприятия окружающего мира, умения находить положительные стороны в различных жизненных ситуациях;
- коррекция эмоционально-личностной сферы, снижения тревожности;
- формирование навыков саморегуляции, релаксации; навыков преодоления стресса;
- развитие способности творчески перерабатывать информацию, вырабатывать новые, непривычные методы решения проблем;
- развитие познавательных процессов: внимание, память, мышление.

3.2. Формы и методы работы

В организации деятельности по профилактике суицидального поведения подростков используется сочетание различных форм:

- **организация социальной среды.** Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Профилактика суицидального поведения у подростков включает, прежде всего, социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни;

- **информирование.** Это наиболее привычное направление психопрофилактической работы в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы и видео с исключением запугивающей информации;

- **активное социальное обучение социально важным навыкам,** которое преимущественно реализуется путем использования группового тренинга: тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию (развивает способность сказать «нет» в случае негативного давления сверстников); тренинг аффективно-ценностного обучения (формируются навыки принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей); тренинг формирования

жизненных навыков (формируются умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты);

- **организация активной деятельности, альтернативной отклоняющемуся поведению:** познание (экскурсии), значимое общение, любовь, творчество, волонтерская деятельность;

- **организация мероприятий по пропаганде здорового образа жизни:** игры по станциям, квесты, спортивные соревнования;

- **активизация личностных ресурсов.** Активные занятия подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арт-терапия – все это активизирует личностные ресурсы, обеспечивающие активность личности, ее здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию;

- **минимизация негативных последствий суицидального поведения,** направленная на профилактику рецидивов или их негативных последствий.

По способу организации работы выделяют следующие формы профилактики:

- индивидуальная,
- семейная,
- групповая работа.

В качестве методов и приемов профилактической деятельности применяются:

- **диагностический инструментарий** – использование пакета педагогических и психологических методик для экспресс выявления детей «групп риска» по суицидальному поведению в условиях образовательной организации;

- **технологии личностно ориентированной терапии** (индивидуальные психокоррекционные беседы, групповая и индивидуальная психотерапевтическая работа;

- **организационные** (педагогические советы, консилиумы, семинары, обсуждения в групповых дискуссиях, круглые столы);

- **информационные методы** (памятки, стендовая информация, информационные листы, буклеты).

В данной программе также сочетаются разные интерактивные групповые приемы работы:

- **деловые игры.** Посредством моделирования системы отношений в ходе игры участники анализируют заданные условия и принимают оптимальные решения, выбирают наиболее целесообразный путь и т.п.;

- **дискуссия.** Этот метод позволяет с помощью логических доводов воздействовать на мнение, позиции и установки участников дискуссии в процессе непосредственного общения;

- **«мозговой штурм».** Техника «мозгового штурма» используется в занятии как способ закрепления полученной информации по теме, ее расширение за счет генерирования новых идей и активизации творческого потенциала участников.

- **мини-лекция.** Используется для теоретического обоснования темы занятия, системы представлений о том или ином предмете, явлении, помощи участникам осмыслить проблему и прийти к определенному выводу.

- **анализ конкретных ситуаций.** Формирование навыков и умений применения приобретенных знаний в практической деятельности;

- **метод «Я-сообщения («Я-высказывания»)**). Изучение данного метода позволяет детям и родителям применять его на практике в ситуации конфликта и конфронтации, столкновения интересов. Родители и дети смогут искренне и эмоционально честно выразить свои чувства по отношению к поведению друг друга в форме, необходимой, чтобы сохранить отношения уважения, эмпатии и принятия;

- **метод «активного слушания»**. Участники приобретут навыки заинтересованного слушания, выражения эмпатии.

В организации работы по профилактике суицидального поведения важно учитывать возраст детей, особенности проблемы и другие особенности той или иной категории детей и родителей. В организации профилактической работы с родителями и детьми важно получать обратную связь не только от них, но и от специалистов, которые наблюдают за подростком и его семьей, консультируют ее, оказывают необходимую помощь. Для этого могут быть использованы анкеты, которые не только затрагивают область суицидального поведения подростка и позволяют уточнить объем и план информирования родителей по данной проблеме, но и помогают оценить обстановку в конкретной семье, приближают специалиста к пониманию состояния детско-родительских отношений в ней.

3.3. Правила организации профилактики суицида среди обучающихся

В работе по профилактике суицида среди несовершеннолетних необходимо:

- неукоснительно соблюдать педагогическую этику, культуру и такт;
- знать возрастную психологию и психопатологию, а также соответствующие приемы индивидуально-педагогического подхода, лечебной педагогики и психотерапии;
- выявлять контингент «группы риска» на основе знания его характеристики в целях динамического наблюдения и своевременной психолого-педагогической коррекционной работы;
- осуществлять активный патронаж семей, в которых проживают учащиеся «группы риска», с использованием различных приемов, в том числе семейной психотерапии, с оказанием консультативной помощи родителям и психолого-педагогической помощи детям;
- не разглашать факты суицидальных случаев в коллективах обучающихся;
- рассматривать угрозы самоубийства в качестве признаков повышенного суицидального риска;
- усилить внимание родителей к порядку хранения лекарственных средств, а также к суицидогенным психологическим факторам;
- проводить при необходимости консультации подростка с психологом, психотерапевтом, психиатром;
- формировать у подростков такие понятия, как «ценность человеческой жизни», «смысл жизни», а также индивидуальные приемы психологической защиты в сложных жизненных ситуациях;
- повышать стрессоустойчивость путем психологической подготовки подростка к сложным и противоречивым реалиям современной жизни, формирования готовности к преодолению ожидаемых трудностей.

Таким образом, для создания системы профилактики суицидов среди детей и подростков необходим комплекс организационно-педагогических мер, который обеспечивает реализацию принципов гуманизации в воспитании и образовании.

3.4. Тематическое планирование занятий

№ п/п	Тема	Цель	Краткое содержание	Материалы, инструменты, оборудование	Сроки выполнения
1	Вводное (диагностическое) занятие	Сбор информации об уровне ценностной системы школьников «ОСР» Т.Н. Разуваевой	Проведение диагностических процедур	Тексты опросников и бланки ответов, ручки	1-ая неделя октября
2	Слагаемые здоровья	Активизация осознанности необходимости вести здоровый образ жизни	Приветствие. Тест «Я и мое здоровье». Упражнения «Улыбка», «Поменяйтесь местами», «Кот в мешке», «Гадание на поговорах», «Комплименты», «Хвасталки». Рефлексия.	Ручки, листы, тесты на бланках, поговорки, экран, проектор	1-ая неделя ноября
3	Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом	Формирование навыков управления факторами, вызывающими стресс.	«Мозговой штурм: «Стресс- это...». Упражнения «Имя-качество», «Дерево», «Приветствие в зеркале», «Ассоциации», «Автобус», «Ладонка моего стресса», «Мой ответ стрессу», «Громкость телевизора». Рефлексия.	Фломастеры, листы бумаги, стулья, магнитофон, мягкий мяч.	1-ая неделя декабря
4	Как преодолевать тревогу	Формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.	Упражнения «Эмоциональный градусник», «Конверт», «Твое имя», «Ассоциации», «Ярмарка достоинств», «Контролирование дыхания», «Спасибо за прекрасный день». Информирование. Рефлексия.	Бумага, маркеры, фломастеры, скотч, памятки, карточки, слайдовая презентация.	3-ая неделя декабря
5	Способы решения конфликтов	Предоставление возможности обучающимся получить опыт конструктивного решения конфликтных	Эксперимент «Полцарства для принцессы». Диагностика «Как я действую в конфликтных ситуациях» тест	Диагностический инструментальный, сетка «Активное слушание», бланки заданий, ручки	3-ая неделя января

		ситуаций.	Томаса. Упражнения «5 стратегий поведения», «Плюсы-минусы», «Конфликт», «Активное слушание», «Умение задавать вопросы», «Навыки общения», «Ключевые слова». Рефлексия.		
6	Учимся снимать усталость	Выработка приемов снятия усталости, зажимов, осознания места напряжения и способов освобождения от них.	Упражнения «Коленвал», «Энерджайзер», «Танец отдельных частей тела», «Центр тяжести», «Спагетти», «Воздушный шарик», «Храбрый герой», «Остров спокойствия». Информирование. Рефлексия.	Мягкая игрушка, схема «Энерджайзер», ручки, листы	1-ая неделя февраля
7	Способы саморегулирования эмоционального состояния	Развитие способностей регуляции эмоционального состояния, освоение способов саморегуляции.	Упражнения «Экран настроения», «Здравствуй, уважаемый», «Погода», «Снежки», «Управление дыханием», «Лучики». Информирование. Игра «Пожелание». Проблемная ситуация. Рефлексия.	стулья, карандаши, ручки, фломастеры, бумага, мел и доска (можно ватман и маркер).	3-ая неделя февраля
8	Досуговое мероприятие	Предоставление подросткам информации об анонимной службе помощи.	Просвещение подростков: распространение памяток, вывешивание плакатов о службах экстренной помощи несовершеннолетним. Буклет «Телефон доверия». Рефлексия.	Памятки, плакаты о службе «Телефон доверия». фломастеры, бумага, мел и доска (можно ватман и маркер).	1-ая неделя марта
9	Как сказать «НЕТ!»	Формирование умения противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными	Приветствие. Беседа «Круг общения». Упражнения «Активатор», «Как сказать нет»,	Карточки с ситуациями	3-ая неделя марта

		способами, отработка навыков уверенного поведения, отстаивания своей позиции.	«Откажись по-разному», «Чаша откровения», «Качества» Рефлексия.		
10	Осознание жизни как главной ценности	Осознание ценности собственной жизни и жизни окружающих.	Индивидуальные коллажи «Мои ценности». Упражнения «Свеча по кругу», «Говорящие очки», «Болезнь», «Поздравление», «Ценности», «Мечта». Информирование. Рефлексия.	Ватман, журналы, газеты, клей, фломастеры (для каждого участника).	1-ая неделя апреля
11	Разговор о любви	Ознакомление подростков с уникальным чувством – любовью; формирование представлений о любви как о высшей ценности, основе человеческих отношений.	Упражнения «Хи-ха-хо», «Я бы хотел», «Мудрость народа» мини-лекция «Две модели любви», «Любовь – Нелюбовь», «Синквейн», «Устами детей», «С чем я ухожу», «Я говорю всем большое спасибо!».	Проектор, экран; карточки с фрагментами пословиц; бумага и фломастеры, заготовки сердечек	3-ая неделя апреля
12	Диагностическое занятие Итоговое занятие	Отслеживание результатов. Изучение ценностей. Подведение итогов работы, рефлексия изменений происшедших в участниках в процессе работы.	Приветствие. Сообщение цели занятия. Проведение диагностических процедур. Упражнения «Чемодан в дорогу», «Недописанные предложения». Рефлексия.	Тексты опросников и бланки ответов (по количеству участников), ручки Бумага для записей, ручки,	1-ая неделя мая

3.5 Условия реализации программы

- контингент: обучающиеся гимназии 6-7 классов;
- наличие кабинета для индивидуальных бесед с обучающимися и их родителями (законными представителями);
- активное сотрудничество всего педагогического коллектива, администрации школы и родителей (законных представителей);
- усиление взаимодействия с субъектами профилактики;
- раннее выявление фактов, способствующих возникновению склонности к аутодеструктивному или суицидальному поведению подростков.

3.5. Точки риски при реализации программы

- отсутствие мотивации у подростков к социально приемлемому поведению и личностному развитию, нежелание или затруднения в понимании (осознании) пагубности последствий аутодеструктивного или суицидального поведения, склонность подростка к девиантному, асоциальному или зависимому поведению;
- нежелание детей и подростков, склонных к совершению правонарушений осознавать свои мотивы, причины и последствия своих поступков;
- отсутствие мотивации у родителей (законных представителей) заниматься воспитанием ребенка, проблемы в детско – родительских отношениях, отсутствие доверительных отношений в семье, злоупотребление родителями алкоголем, наркотических средств, психоактивных веществ, наличие «семейного суицида»;
- невозможность привлечь родителей (законных представителей) детей и подростков, склонных к девиантному, асоциальному, зависимому, аутодеструктивному или суицидальному поведению, к индивидуальной профилактической работе;
- отсутствие у педагогов общей цели в профилактической работе с несовершеннолетними и их семьями;
- отсутствие должного взаимодействия с субъектами профилактики правонарушений.

3.6. Предполагаемый результат

1. социализация обучающихся: гражданское самосознание, общественная позиция, профессиональное самоопределение, потребность в самообразовании, активная творческой деятельности, волонтерская деятельность.
2. повышение социальной устойчивости несовершеннолетних обучающихся в сферах межличностного, школьного и семейного общения;
3. создание социально-педагогической системы в школе для взаимодействия семьи и педагогического коллектива в разрешении социальных проблем, профилактика девиантного, асоциального, зависимого, аутодеструктивного или суицидального поведения среди обучающихся школы.

3.7. Критерии оценки эффективности реализации программы

- включенность обучающихся, педагогов и родителей (законных представителей) в образовательный процесс;
- включенность детей «группы риска» в социокультурное пространство (внеурочная деятельность, дополнительное образование, волонтерская деятельность);
- степень участия родителей (законных представителей) в образовательном и воспитательном процессе;
- комфортный психологический климат в школе;
- отсутствие роста количества обучающихся и их семей, состоящих на различных видах профилактического учета;
- отсутствие фактов рецидивов антиобщественного поведения.

Список литературы

1. У. Билле-Браге, А.П. Чуприков, Г.Я. Пилягина, В. Ф. Войцех, Л.А. Крыжановская, С.В. Жабокрицкий, Г.Т. Сонник. «Глоссарий суицидологических терминов»
2. Бадмаев С.А. «Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников». М., 1997.
3. «Дети группы риска в общеобразовательной школе», / Под ред. С.В. Титовой. СПб.: Питер, 2008.
4. Ляпина Е.Ю. «Профилактика социально-опасного поведения школьников», Волгоград, 2007 г.
5. Мудрик А.В. «Социальная педагогика», М., 1999.
6. Олиференко Л.Я., Шульга Т.И., Дементьева И.Ф. «Социально-педагогическая поддержка детей группы риска», – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
7. Осипова М.П., Бутрина Г.А., «Работа с родителями», Минск, 2003 г.
8. Перешеина Н.В., Заостровцева М.Н. «Девиантный школьник: Профилактика и коррекция отклонений», – М.: ТЦ Сфера, 2006.
9. Бек А. Методы работы с суицидальным пациентом. // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003. – № 1. С.23-34.
10. Конькова Н.Л. Профилактика суицида в детской среде. Сборник методических рекомендаций. – Биробиджан: ОблИПКПР, 2012
11. Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения детей и подростков в образовательных организациях: Министерство образования и науки РФ, Департамент государственной политики в сфере защиты прав детей: исх. № 07-149 от 18.01.2016 г.
12. Михайлова Л.В., Кошель И.В., Латкин А.Ю., Цэрнэ Т.А., Быков В.Ю. «Профилактика суицидального поведения подростков» Методические рекомендации по профилактике и работе с проблемами кризиса, суицида у учащихся. – Сыктывкар: АМОГО «Сыктывкар», 2017 г.
13. Пестова И.В., Стенникова И. А., Шалаева К.С. Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних: методические рекомендации для педагогов. – Министерство общего и профессионального образования Свердловской области; Государственное бюджетное учреждение Свердловской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ладо». – Полевской: ООО «Веста», 2017.
14. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 1998.

Показатели суицидального риска детей и подростков

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

Вербальные признаки:

1. Подросток часто говорит о своем душевном состоянии.
2. Говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить».
3. Косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
4. Много шутит на тему самоубийства.
5. Проявляет чрезмерную заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки:

1. Раздает другим личные вещи, приводит в порядок дела.
2. Демонстрирует радикальные перемены в поведении: ест слишком мало или слишком много; пропускает занятия, не выполняет домашнее задание, избегает общения; проявляет раздражительность, угрюмость; находится в подавленном настроении; замыкается от семьи и друзей; чрезмерно деятелен или безразличен к окружающему миру; ощущает попеременно внезапную эйфорию или приступы отчаяния.
3. Проявляет признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.
4. Злоупотребление психоактивными веществами.

Ситуационные признаки:

1. Социальная изоляция.
2. Живет в нестабильном окружении.
3. Ощущает себя жертвой насилия (физического, сексуального, эмоционального).
4. Предпринимал раньше попытки суицида.
5. Самоубийство совершал друг или родственник.
6. Перенес тяжелую потерю (смерть близких, развод родителей).
7. Слишком критично настроен по отношению к себе.

Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе

<i>Поведенческие</i>	<i>Словесные</i>	<i>Эмоциональные</i>
Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно, отдаляющие от близких людей	Уверения в беспомощности и зависимости от других	Амбивалентность (двойственность) переживаний ("люблю-ненавижу")
Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам	Прощание	Беспомощность, безнадежность
Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток	Разговоры или шутки о желании умереть	Переживание горя
Посещение врача без очевидной необходимости	Сообщение о конкретном плане суицида	Признаки депрессии
Расставание с дорогими вещами или деньгами	Двойственная оценка значимых событий	Вина или ощущение неудачи, поражения
Приобретение средств совершения суицида	Медленная, маловыразительная речь	Чрезмерные опасения или страхи
Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу	Высказывания самообвинения	Чувство собственной малозначимости, ненужности
Пренебрежение внешним видом		Рассеянность или растерянность

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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.