

Под суицидом подразумевают добровольные и осознанные действия человека с целью уйти из жизни.

- Это не проблема, а попытка решить проблему. Сознание человека, который думает о суициде – суженное (туннельное), это значит, что варианты выбора поведения, обычно доступные сознанию человека, резко ограничиваются

- Поэтому прекращение жизни рассматривается как последняя возможность освобождения от боли, как единственный оставшийся выход из ситуации

- Человек на грани суицида цепляется за прошлое, будущего не видит, потому что пока не может

- При переходе к подростковому возрасту возникает повышенная склонность к самоанализу, пессимистическая оценка окружающего и своей личности.

Суицид – это чаще всего следствие затяжной депрессии, но побудить ребенка может ситуация «последней капли», аффекта, либо это быть и спланированное, обдуманное решение. Это может быть приём таблеток, повешение, намеренное падение с высоты и т.п.

Суицидальные мысли, замыслы, намерения: высказывания устно (в школе, во дворе, дома), записки, записи в тетрадях (на обратной стороне), информация одноклассников обучающегося, статусы, фразы на личных страницах в социальных сетях и т.п.

Самоповреждающее поведение – это комплекс действий аутоагрессивного характера, нацеленных на причинение физического вреда собственному телу. Нанесение физического ущерба помогает справиться с негативными переживаниями. Возможные действия: порезы, расцарапывание, обжигание кожи, удары головой или кулаком о стену и т.п.

- **Маркеры готовности к суициду**

1. Антивитальные переживания – недовольство ребенка настоящей жизненной ситуацией.

«Жизнь не приносит удовольствия» «Жизнь – боль!» «Мне наплевать на свою жизнь»

2. Пассивные суицидальные мысли, уже присутствует желание умереть. Ребенок рассматривает смерть как выход из сложной ситуации. «Жить не хочется» «Вот бы уснуть и не проснуться» «Лучше с жизнью расстаться» «Сдохнуть бы» (статусы в соц.сетях)

3. Суицидальные замыслы (план, место, средство, время). Ребенок думает, как и каким образом. Несовершеннолетний исследует материалы по данной теме в сети Интернет.

«Я не доживу...» «Если не жить, а умереть, то как»

4. Суицидальные намерения. Переходная фаза, подключается волевой компонент

«Я готов» «Я пойду повешаюсь» «Сегодня всё решится» «Я не боюсь умереть» «Я освобожусь»

5. Суицидальная готовность. Непосредственно суицидальная фаза. Суицидальная попытка. Суицид.

План действий в случаях выявления суицидального риска, обнаружения самоповреждения у несовершеннолетнего:

1. Установить контакт с несовершеннолетним
2. Профилактическая беседа с несовершеннолетним
3. Создать условия для безопасности несовершеннолетнего
4. В экстренных случаях вызываем Скорую помощь, подключаем других специалистов
3. Приглашаем родителей (законных представителей)
3. Сопровождение несовершеннолетнего и его семьи
4. Договориться об оказании помощи другими специалистами
5. Оформить Уведомление о факте совершения суицидальной попытки/суицида несовершеннолетнего
6. Продумать план работы специалистов и педагогов ОУ с несовершеннолетним и его семьей
7. Рекомендовать родителям (законным представителям) консультацию врача-психиатра (несовершеннолетний с родителями)
8. Подготовить документы для работы МГОР (подробную характеристику, акты обследования семьи и т.п.)
9. Участие в работе МГОР педагога или специалиста (участник либо слушатель)
10. Скорректировать или дополнить план работы ОУ с учётом рекомендаций заседания МГОР по данному случаю (протокол заседания МГОР)
11. Контроль за эмоциональным состоянием несовершеннолетнего в школе, беседы с куратором случая
12. Работа педагога-психолога с несовершеннолетним, как с ребёнком, попавшим с трудную жизненную ситуацию (работа с травмой: эмоции, чувства, стабилизация)

Порядок межведомственного взаимодействия при самоповреждающем и суицидальном поведении несовершеннолетних



Задачи педагогов ОУ в работе с конкретными случаями

- Быстрое реагирование на ситуацию (не замалчивать и не перекладывать ответственность).
- Конфиденциальность.
- Полная и подробная информация о ситуации, ребенку и его семье (не сглаживать углы, указывать всю симптоматику).
- Неравнодушное отношение.
- Рассматривать ситуацию как рабочую, не бояться ее, знать, что помощь оказывается
- Не вешать «ярлыки» на ребенка и его семью.
- Оказывайте необходимую поддержку в учебной деятельности несовершеннолетнему и его семье.
- Повышать самооценку ребенка (хвалить, поддерживать, создавать ситуацию успеха).
- Помочь наладить связь с ближайшим окружением, товарищами, друзьями.
- Помощь в создании, планировании жизненных перспектив ребенку.
- Контролировать эмоции и не обесценивать случившееся, принимать чувства ребенка такими, какие они есть.
- Поддерживать взаимосвязь со специалистами, работающими с ребенком и его семьей (куратор случая)

**Проведение индивидуальной
профилактической беседы
с несовершеннолетним с суицидальным и
самоповреждающим поведением**

- **Не впадать в панику!!! Контроль своего эмоционального состояния!**
 - **Сохранять спокойное и ровное отношение к несовершеннолетнему**
 - **Выбрать для беседы спокойное место, без лишних людей** (желательно один на один);
 - Активное слушание, полное принятие н/л и его слов, проявить искренний интерес к его делам, подчеркнуть важность беседы для Вас
 - Всё внимание словам собеседника, дать ему возможность выговориться, не перебивать его, говорить тогда, когда перестанет говорить он;
 - Продолжать разговор столько, сколько на это потребуется времени, отложив все остальные дела.
- «У меня есть время для тебя столько, сколько нужно!»;
-**Не бояться говорить о суициде, о смерти!** «Ты думал о смерти?», «Почему такие мысли есть у тебя в голове?»
- **Выясняем причину сложной ситуации, с которой ребёнок не может справиться**

Этапы беседы с ребёнком:

Начальный – установление эмоционального контакта с собеседником. Слушаем его терпеливо и сочувственно, без критики. «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?». Объясняем свои намерения: «Мне хотелось бы тебе помочь...» Отражаем эмоции и чувств н/л: «Ты чувствуешь тоску, беспомощность, отчаяние?», «Ты считаешь, что до тебя никому нет дела? Почему ты так решил?»

Второй этап – установление последовательности событий, которые привели к кризису, снижение ощущения безысходности. «Что предшествовало этим трудностям?», «Когда возникли эти затруднения, с чем это связано?», «Трудно тебе пришлось?»

Третий этап – совместная деятельность по преодолению кризисной ситуации. Говорим о той помощи, которую можно сказать: «Давай подумаем вместе, чем я могу тебе помочь (какие могут быть выходы из данной ситуации)?» «Мы найдём вместе решение» **«Как ты смотришь на то...**

- что я поговорю с твоей мамой об этом
- что я позвоню специалистам, которые вместе со мной готовы оказать тебе помощь

Чаще использовать **«Мы»**, а не «ты»

Завершающий этап – окончательное формулирование плана действий, активная поддержка подростка. Подводим к самостоятельным шагам: «Сможешь ли ты... сделаешь ли ты...; если я тебя попрошу (я тебе помогу, договорюсь, схожу вместе с тобой)»

Нормализация и вселение надежды!

«Мы справимся с этим (у нас всё получится)!», «Люди становятся сильнее, преодолевая трудности!», «Я верю в это (в тебя...)»

Подростка с суицидальными намерениями мы стараемся убедить, что его тяжелое эмоциональное состояние временное, что его жизнь нужна родным, близким, друзьям! Его уход их жизни станет для них ударом, он имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе их жизни, в силу крайней важности, лучше отложить на некоторое время и спокойно всё обдумать!

Обратите внимание!!!

- Если у подростка есть конкретный план совершения самоубийства.
- В ходе беседы он активно высказывает суицидальные мысли.
- Его поведение или эмоциональные реакции сильно отличаются от обычного, крайние проявления, в ходе спокойной продолжительной беседы не удалось это стабилизировать.

Необходимо обратиться за помощью в лечебное учреждение (вызвать скорую помощь)

Или сопроводить его в больницу!

Но не отпускать его одного, перепоручив другим специалистам!!!!

ГБКУ АО «Котласский ЦСПСиД «Маяк»

г. Котлас, ул. Маяковского, д. 36-Б

Тел: 5-07-45, 8900-911-73-75

Директор: Сырникова Галина Евгеньевна

Педагог-психолог Булатова Наталья Александровна

Наш сайт: <http://mayk-kotlas.nubex.ru>

Эл.почта — psycholog29@bk.ru (круглосуточно)

Адрес для онлайн-консультации в

Скайпе:psycholog29

Министерство труда,
занятости и социального развития
Архангельской области



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
КОМПЛЕКСНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ ОБЩЕГО ТИПА
«КОТЛАССКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И
ДЕТЯМ «МАЯК»

**Памятка для педагогов
образовательных учреждений**

**«Оказание помощи и
поддержки детям
в случаях суицидального и
самоповреждающего
поведения»**



2022г.