

### **Алгоритм действий педагога (классного руководителя) при работе с детьми, находящимися в кризисном состоянии (склонными к суицидальному поведению)**

- Если вы увидели хотя бы один из признаков того, что ребенок находится в кризисной ситуации, постарайтесь уделить ему внимание и найти повод, чтобы поговорить.
- Сохраняйте спокойствие. Вы должны показать ребенку: то, что с ним происходит, для вас важно, и вы готовы ему помочь (например: «Мне кажется, с тобой что-то происходит - ты не такой, как обычно – грустный (задумчивый, молчаливый, т.п.) у тебя что-то случилось? Если ты позволишь, я буду рад(рада) тебе помочь»). Важной задачей такого разговора является уговорить ребенка обратиться за помощью - к школьному психологу, родителям. Говорите без эмоционального давления, но уверенно и настойчиво.
- После беседы с ребенком классному руководителю следует поговорить с родителями (в беседе с ребенком скажите ему об этом, обсудите эту ситуацию и заручитесь его согласием). В беседе с родителями обратите внимание на то, что в данном случае возможно только спокойное поведение и принятие ребенка, никаких обвинений, и, тем более, игнорирования изменений в его состоянии и поведении. Убедите родителей обратиться к психологу.

### **Как говорить с подростком, размышляющим о суициде**

- Если вы увидели хотя бы один из признаков того, что ребенок находится в кризисной ситуации, это уже достаточный повод для того, чтобы уделить ему внимание и поговорить.
- Слова о самоубийстве часто являются криком о помощи, о том, что подростку тяжело. Поэтому никогда не игнорируйте такие высказывания. Ребенок, думающий о самоубийстве, ощущает безнадежность, собственную беспомощность в сложившейся ситуации, не видит выхода из возникших трудностей, из болезненного эмоционального состояния.
- Внимательно выслушайте подростка. Подростки очень часто ощущают себя одинокими и переживают из-за того, что не могут искренне поделиться с кем-либо своими мыслями и чувствами. Постарайтесь понять проблему, скрытую за словами.
- Скажите подростку о том, что он сделал верный шаг, обратившись к вам, приняв вашу помощь. Проявляйте уверенность в разговоре. Ваша уверенность в себе, компетентность и заинтересованность в судьбе подростка будут эмоциональной опорой для него.
- Оцените глубину эмоциональных переживаний подростка, серьезность его намерений и чувств. Находясь в депрессивном состоянии, подросток может скрывать свои проблемы и не показывать чувства.
- Аккуратно спросите подростка, не думает ли он (или она) о самоубийстве. Такой вопрос дает возможность подростку открыто рассказать о своих проблемах.
- Задавайте вопросы, спрашивая о тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это лучше сделать.

**Схема (модель) индивидуального сопровождения несовершеннолетнего, склонного к суицидальному поведению, в случае отсутствия педагога-психолога в штате ОУ**

Этап	Содержание работы	Сроки	Ответственные
Организация	Подготовка приказа по ОУ об организации и проведении работы по выявлению учащихся суицидального риска	Сентябрь	Директор ОУ
Обучение	Организация и проведение обучающих семинаров для классных руководителей «Особенности работы по профилактике суицидов несовершеннолетних: признаки, оказание поддержки»	Сентябрь	Зам. директора по учебно-воспитательной работе, приглашенный педагог-психолог
Выявление	Выявление обучающихся «группы риска» (согласно Таблицам наблюдения, Приложение 1А, 1Б, 1В)	В течение года	Классные руководители
	Информирование администрации о выявлении учащихся «группы риска»	По факту выявления	Классные руководители
Диагностика	Направление к психологу или организация психологического обследования	В течение года по запросу	Администрация, классные руководители
	Проведение диагностического обследования учащихся «группы риска» и организация психологического сопровождения	В течение года по запросу	Педагоги-психологи МБУ ДО «ЦДиК» г. Улан-Удэ

<p>Определение совместно с ближайшим социальным окружением стратегии сопровождения обучающихся</p>	<p>сопровождения обучающихся «группы риска» (конфиденциальная информация)</p>	<p>– по мере необходимости</p>	<p>работе</p>
	<p>2. Консультирование зам. директоров по УВР по вопросам построения беседы с родителями обучающихся «группы риска»</p>	<p>По индивидуальному графику, начиная с ноября</p>	<p>Педагог-психологи</p>
	<p>3. Проведение беседы с родителями обучающихся «группы риска».</p>	<p>По индивидуальному графику</p>	<p>Зам.директора по учебно-воспитательной работе</p>
	<p>4. Консультирование классных руководителей по вопросам оказания поддержки обучающимся.</p>	<p>В течение года</p>	<p>Педагог-психологи</p>
	<p>5. Психологическое консультирование обучающихся группы риска развития кризисного состояния и суицидального риска.</p>		
	<p>6. Оказание первичной психологической помощи обучающимся, находящимся в кризисном состоянии.</p>		
	<p>7. Консультирование родителей по вопросам построения взаимоотношений с обучающимися и оказания им поддержки в преодолении кризисной ситуации</p>		
	<p>8. Организация взаимодействия с психологическими центрами в системе образования, медицинскими учреждениями, учреждениями социальной защиты по вопросам сопровождения и оказания необходимой помощи обучающимся и их семьям</p>	<p>По мере необходимости</p>	<p>Зам. директора по УВР, классный руководитель, социальный педагог</p>

**Схема (модель) индивидуального сопровождения несовершеннолетнего, склонного к суицидальному поведению**

<b>Этап</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
<b>Информационно-организационный</b>  Выявление обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации	1. Подготовка приказа по образовательному учреждению об организации и проведении работы по выявлению обучающихся группы риска развития кризисных состояний и суицидального риска (определение содержания работы, участников и ответственных)	Сентябрь	Директор образовательного учреждения
	2. Обучение классных руководителей методике заполнения «Таблицы факторов наличия кризисной ситуации у обучающихся» (Приложение 1А, 1Б, 1В)	Сентябрь	Зам. директора по учебно-воспитательной работе, педагог-психолог
	3. Заполнение классными руководителями «Таблицы факторов наличия кризисной ситуации у обучающихся» (конфиденциальная информация)	Октябрь (затем – ежемесячно)	Классные руководители
	4. Анализ полученной информации	Октябрь (затем – ежемесячно)	Педагоги-психологи
	5. Составление первичных списков обучающихся «группы риска» (конфиденциальная информация)	Октябрь (затем – ежемесячно)	Педагоги-психологи
<b>Диагностический</b>  Проведение психологической диагностики для выявления наличия кризисной ситуации у обучающихся	1. Тестирование обучающихся согласно первичным спискам	Ноябрь (затем – ежемесячно)	Педагоги-психологи
	2. Обработка и анализ данных тестирования. Составление списка обучающихся группы риска развития кризисных состояний, группы суицидального риска (конфиденциальная информация)	Ноябрь (затем – ежемесячно)	Педагоги-психологи
	3. Составление психологических характеристик на обучающихся «группы риска» (конфиденциальная информация)	Ноябрь (затем – ежемесячно)	Педагоги-психологи
<b>Этап психолого-педагогического сопровождения</b>	1. Проведение психолого-педагогического консилиума в целях выработки стратегии	Ноябрь (плановый), внеплановые	Зам.директора по учебно-воспитательной

- В разговоре с подростком не утверждайте и не настаивайте на том, что ситуация проста, ему живется лучше других. Остерегайтесь высказываний «у всех есть такие же проблемы». Они заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и незначимым. При этом, подчеркните временный характер затруднений.
- Пытаясь отговорить подростка от самоубийства, не акцентируйте внимание на чувстве долга и совести (подумай о родителях, об учителях и т.д.). Сделайте упор на положительные и сильные стороны личности подростка, которые он может использовать, чтобы преодолеть возникшие затруднения.
- Старайтесь вселить в подростка надежду, направленную на укрепление его сил и возможностей, с опорой на сильные стороны его личности.
- Постарайтесь совместно с подростком найти альтернативные способы решения проблемы.
- Если вы – классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.
- Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.
- Старайтесь не оставлять подростка в одиночестве.

### Намятка классному руководителю

Способствуйте созданию и поддержанию благоприятной, дружеской атмосферы в классе, побуждайте учащихся к совместной деятельности и сотрудничеству.

Придерживайтесь такого стиля взаимоотношений с подростками, чтобы в трудной жизненной ситуации при необходимости каждый учащийся мог обратиться к вам за помощью. Помните о неэффективности авторитарного стиля при взаимодействии с подростками. Чрезмерные запреты, ограничения и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию, направленную как на других, так и на самого себя.

Классный час используйте как возможность для беседы о будущем и перспективах в жизни. В подростковом возрасте формируется картина будущего, поэтому подростки обычно видят или совсем отдаленное будущее, или текущий момент. Поговорите о том, какие цели ставят перед собой учащиеся, как намерены их добиваться, помогите им составить план конкретных и реалистичных действий.

Обязательно обращайтесь внимание на ситуации, в которых кто-либо из учащихся становится объектом агрессии со стороны других. Говорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, при этом оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.

Объясните учащимся, что для достижения успеха ценен и важен опыт ошибок, неудач. Возможность учиться на ошибках является одним из способов развития личности.

Помогайте учащимся найти те сферы, в которых они могут быть успешными.

Если вы понимаете, что у вас по каким-либо причинам не получается сохранить контакт с учащимся или классом, обратитесь за помощью к психологу.

## Памятка родителям

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте возникающие проблемы. Учите детей разрешать их, внушайте уверенность в себе и оптимизм. Если у вас возникают какие-либо вопросы и сомнения, вы чувствуете тревогу и опасение по поводу состояния вашего ребенка, обращайтесь за помощью к специалистам. Не стоит полагаться на время и на то, что когда-нибудь ситуация сама разрешится. Проявите бдительность. Специалисты помогут найти выход из трудной для вашего ребенка ситуации.

Суждение о том, что подростки, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно. Большинство подростков, предпринимающих суицидальные попытки, предупреждают о своем намерении родных, близких, друзей (говорят о том, что находятся в безвыходной ситуации, думают о смерти). Подросток может прямо говорить о суициде, рассуждать о бессмысленности жизни, о том, что без него в этом мире будет лучше.

Вас должны насторожить следующие фразы: «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопрос «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о смерти и похоронах.

Можно выделить следующие признаки, которые могут указывать на то, что ребенок находится в кризисном состоянии, в том числе может иметь суицидальные мысли и намерения:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление внезапной тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, замедленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости, появление рассеянности;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску, неоправданным, опрометчивым поступкам;
- потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздать свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему больше не понадобятся;
- самообвинения;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Если вы заметили, что у ребенка есть суицидальные мысли или намерения, постарайтесь поговорить с ним «по душам». Не задавайте вопросов о суициде внезапно, если ребенок сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь прояснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным, кто его друзья и чем он увлечен.

Часто ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует выяснить, в чем причина такого поведения, и с какой целью ребенок совершает те или иные поступки.

Внимательно выслушайте 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.

Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

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

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

Дайте понять ему, что он не одинок, что его проблемы все решаемы. Попробуйте найти несколько вариантов решения проблем, постройте планы на будущее, покажите ребенку свои чувства, будьте внимательным слушателем, оказывайте заботу и поддержку.

Не предлагайте неоправданных утешений.

Не оставляйте ребенка одного в ситуации высокого суицидального риска.

<i>Если Вы слышите</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте, ...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Я вижу ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь себя виноватым. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь усталость, недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается - значит, не старался!»

Факторы наличия кризисной ситуации у обучающихся \_\_\_\_\_ класса

Инструкция: «Укажите, пожалуйста, напротив каждого фактора фамилии обучающихся, у которых Вы заметили следующие особенности»:

Факторы	Особенности	Фамилии
ИДЕАЛЬНЫЕ	Открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством («Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так жить»).	
	Косвенные высказывания о возможности суицидальных действий («Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется за меня волноваться»).	
СИТУАТИВНЫЕ	Суициды родственников, родителей.	
	Смерть близкого родственника.	
	Неизлечимые или тяжелые соматические заболевания близких родственников, самого ребенка.	
	Наличие в семье лиц, имеющих психические заболевания	
	Разводящиеся родители, конфликты в семье.	
	Алкоголизм или наркомания родителей, асоциальная семья.	
	Неполная семья, семья с отчимом или мачехой.	
	Резкое изменение социального статуса родителей (потеря работы, разорение).	
	Изменение места жительства, места учебы (в течение последнего года)	
	Является отверженным.	
Является жертвой насилия: физического, эмоционального, сексуального (укажите какого)		
ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ	Резкая потеря интереса к деятельности (досуговой, учебной, домашней помощи).	
	Резкое изменение стиля поведения и способов общения (был таким – стал другим).	
	Стремление к изоляции, устойчивое сильное уединение.	
	Употребление подростком наркотиков.	
	Изменение аппетита, сна, ритма жизни.	
	Символическое прощание ребенка с ближайшим окружением (отказ от личных вещей, приведение их в порядок и т.п.)	
	Стремление к рискованным действиям	
	Резкое несоблюдение правил личной гигиены.	
Частые случаи травматизма, самоповреждение, членовредительство.		

Классный руководитель \_\_\_\_\_ (ФИО)

Дата \_\_\_\_\_ (расшифровка подписи)



Факторы наличия кризисной ситуации у обучающихся \_\_\_\_\_ класса

Инструкция: «Укажите, пожалуйста, напротив каждого фактора фамилии обучающихся, у которых Вы заметили следующие особенности»:

	№	Факторы	Фамилии
ФАКТОРЫ СОЦИАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ	1.	Изменение места учебы(в течение последнего года )	
	2.	Изменение места жительства(в течение последнего года)	
	3.	Стойкое отвержение сверстниками	
	4.	Разрыв отношений с близким другом, парнем / девушкой	
ФАКТОРЫ СЕМЕЙНОЙ СИТУАЦИИ	1.	Резкое изменение социального статуса родителей или низкая материальная обеспеченность семьи	
	2.	Тяжелое заболевание близких родственников или самого ребенка	
	3.	Разволяющиеся родители, конфликты в семье Семья, деструктивно влияющая на ребенка	
	4.	(строгая система воспитания, повышенный контроль, нестабильные отношения)	
	5.	Неполная семья	
	6.	Появление в семье нового родственника(брат, сестра, бабушка, отчим, мачеха)	
	7.	Алкоголизм или наркомания родителей, асоциальная семья	
	8.	Недавняя смерть близкого родственника	
	9.	Наличие в семье лиц, имеющих психические заболевания	
	10.	Суициды родственников	
ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ	1.	Стремление к изоляции, устойчивое уединение	
	2.	Изменение аппетита, сна, ритма жизни	
	3.	Резкое изменение в соблюдении правил личной гигиены	
	4.	Резкое изменение стиля поведения и способов общения	
	5.	Резкая потеря интереса к деятельности(досуговой, учебной, работе по дому)	
	6.	Стремление к рискованным действиям	
	7.	Частые случаи травматизма	
	8.	Употребление ребенком наркотиков, алкоголя	
	9.	Интерес к литературе, музыке, связанной с темой смерти	
	10.	Изображение темы смерти в собственной творческой продукции	
СТИЛИ ФОРМ АНТИЦИ СУИЦИДАЛ	1.	Косвенные высказывания о возможности суицидальных действий (жизнь надоела, скорее бы все бы закончилось и т.п.)	

2.	Символическое прощание обучающегося с ближайшим окружением (отказ от личных вещей, приведение их в порядок и т.п.)	
3.	Открытые высказывания ребенка о желании покончить жизнь самоубийством	

### Приложение 1В

*Инструкция: «Проанализируйте поведение каждого учащегося вашего класса в соответствии с данными индикаторами. За каждый имеющийся у учащегося индикатор ставится 1 балл».*

Ф. И. обучающегося					
	I. ИНДИКАТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА	Показатель по четвертям			
		I	II	III	IV
1	В школе				
1.1.	Конфликты с учителями				
1.2.	Конфликты с одноклассниками				
1.3.	Отвержение (изгой или низкий, неустойчивый статус в классе)				
1.4.	Насилие (факт или угроза)				
1.5.	«Новички» (смена города, школы, класса)				
2.	В семье				
2.1.	Низкий материальный статус семьи				
2.2.	Неблагополучная семья (асоциальная)				
2.3.	Конфликтные отношения в семье				
2.4.	Признаки применения в семье физического, эмоционального насилия (к ребенку или членам семьи)				
2.5.	Развод, уход из семьи ее члена				
2.6.	Смерть близкого человека				
2.7.	Суициды в семье (особенно недавний суицид)				
3.	Личные				
3.1.	Любовная неудача				
3.2.	Внезапная утрата престижа (вина, позор, унижение)				
3.3.	Суицид среди друзей				
3.4.	Беременность				
3.5.	Страх наказания				
	II. ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ				
1.	Злоупотребление психоактивными веществами				

2.	Эскейп-реакции (уходы из дома; прогулы школы)				
3.	Протесты, снижение дисциплины, правонарушения				
4.	Равнодушие к неудачам, к своей судьбе				
5.	Склонность к рискованным поступкам				
6.	Изменение привычек, например, несоблюдение личной гигиены, перяшливый внешний вид				
7.	Интерес к темам смерти и самоубийств,				
8.	Бессмысленности жизни				
9.	«Приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей на память, прощальные письма и т. п.)				
10.	Прямые или косвенные (намекы) сообщения о суицидальных намерениях				
III. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ (ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ)					
1.	Проявления печали, подавленности или отчаяния				
2.	Потеря энергии, чувство усталости				
3.	Нарушение сна, аппетита, снижение веса				
4.	Соматические жалобы				
5.	Медленная маловыразительная речь, рассеянность внимания				
6.	Замкнутость				
7.	Снижение интереса к обучению, ухудшение успеваемости				
8.	Чувство неполноценности, самообвинения, гнев на себя				
9.	Вспышки гнева (часто с последующими слезами)				
10.	Негативные оценки себя, окружающего мира, будущего				
IV. НАБЛЮДЕНИЕ У СПЕЦИАЛИСТОВ					
1.	Невролог				
2.	Психиатр				
4.	Нарколог				
5.	Инспекция по делам несовершеннолетних				
V. СОСТОИТ НА УЧЕТЕ В СЛУЖБЕ СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ					
1.	Как ребенок из малообеспеченной семьи				
2.	Как ребенок из неблагополучной семьи				

Классный руководитель \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

Дата \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ (расшифровка подписи)