

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ИЛИШЕВСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН.**

**ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ
СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ**

**(методические рекомендации для общеобразовательных
учреждений района)**

Верхнеяркеево, 2015

Пояснительная записка

Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношение к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены.

По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийства 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: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чуждости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали таким образом против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностный конфликт и т.п.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

Основные цели и задачи программы

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп в общеобразовательном учреждении. При её разработке опирались на Письмо Минобразования РФ от 29 мая 2003 г. № 03-51-102ин/22-03 “О мерах по усилению профилактики суицида детей и подростков”, «Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения детей и подростков в образовательных организациях» департамента государственной политики в сфере прав защиты детей, книгу Синягина Ю.В., Синягиной Н.Ю. “Детский суицид: психологический взгляд”. – СПб.: КАРО, 2006,

Цель настоящей программы в формировании у школьников позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

Поставленная цель достигается за счёт последовательного решения следующих задач:

1. Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.
2. Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.
3. Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
4. Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе лицея так и в период трудной жизненной ситуации.
5. Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
6. Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.
7. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

Содержание основных понятий

Покушение на самоубийство – это однородная деятельность человека, не закончившаяся летальным исходом по различным обстоятельствам.

Социализация – двуединый процесс: с одной стороны, это *внешнее* для человека влияние на него со стороны общества его социальных институтов и общественной атмосферы, нравственных норм и культурных ценностей, образа жизни людей; с другой – это *внутреннее*, личностное освоение каждым человеком такого влияния в процессе социального становления.

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

Суицид – самоубийство, намеренное лишение себя жизни. Самоубийство и примыкающий к нему более широкий ряд феноменов аутоагрессии и саморазрушения следует отнести к формам девиантного поведения (поступки или действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам).

Суицидальная попытка – это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

Суицидальное поведение – волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства. Является следствием

социально – психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.

Суицидальные замыслы – это 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.

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

Принципы реализации программы

Принцип **ценности личности**, заключающийся в самоценности ребенка.

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

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 взаимоотношений в детско-родительской среде.

Достоинства настоящей программы

- В имеющихся возможностях для психологического раскрепощения школьников, для формирования навыков и приемов, способствующих самовыражению каждого ученика;
- В имеющихся возможностях для оказания помощи классному руководителю, учителю-предметнику строить учебно-воспитательную работу в системе, с учетом психологических и возрастных особенностей учащихся;
- В создании условий для своевременной корректировки выявленных психологических проблем и совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Наибольший эффект **программа** может иметь, реализованная как **целостная система совместной деятельности педагогов, психолога, администрации школы и родителей, направленная на активное приспособление ребенка к социальной среде, включающее в себя как успешное функционирование, так и перспективное психологическое здоровье.**

Система программных мероприятий

1. Организация работы с детьми и подростками.

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1	Выявление несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации	Постоянно	Зам.директора по ВР
2	Составление базы данных по социально-неблагополучным детям и подросткам	Ежегодно сентябрь	Зам.директора по ВР
3	Проведение индивидуальных профилактических мероприятий с детьми социального риска	В течение года	Педагог-психолог, классный руководитель.
4	Организация оздоровления и отдыха во внеурочное время детей из неблагополучных и малообеспеченных семей	Каникулы (лето)	Зам.директора по ВР, руководители ТО, ЦДП
5	Организация работы в ОУ по профилактике злоупотребления ПАВ (составление Плана ОУ, диагностика учащихся с целью выявления группы риска, стендовый материал, мероприятия)	В течение года	Зам директора по ВР, педагог-психолог
6	Включать в ежегодные планы учебно-воспитательной работы ОУ проведение психологических классных часов, направленных на формирование у учащихся ценностного отношения к жизни, с учетом возрастных особенностей детей, согласно следующим тематикам: «В поисках хорошего настроения»	В течении уч. года, согласно планам	Классные руководители

	<p>«Как научиться жить без драки» «Учимся снимать усталость» «Толерантность» «Как преодолевать тревогу» «Способы разрешения конфликтных ситуаций с родителями» «Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом» «Грани моего "Я"»</p> <p>"Как сказать Нет!" «Не сломай свою судьбу!»</p> <p>«Подросток и наркомания»</p> <p>«Детский телефон доверия»,</p> <p>«Испытание одиночеством»,</p> <p>«Способность к прощению».</p>		
7	<p>Обеспечение психолого-педагогической поддержки обучающихся к выпускным экзаменам (тренинги). Обучение методам саморегуляции эмоционального состояния. Посещение МБОУ СОШ №4 с. Верхнеяркеево (ППЭ).</p> <p>Марафон «Скоро ЕГЭ»</p>	<p>Ежегодно март , апрель , май</p>	<p>Педагог-психолог, классный руководитель</p> <p>Педагог-психолог РОО, педагоги-психологи ОУ района.</p>
8	<p>Широкое привлечение дискуссионных форм и методов работы с подростками:</p> <p><i>диспуты:</i></p> <p>«Где грань между реальностью и виртуальностью»,</p> <p>«Семья это то, что с тобой всегда»,</p> <p><i>тематические круглые столы:</i></p>	<p>Постоянно</p>	<p>Зам.директора по ВР</p>

	<p>«Мои жизненные ценности»,</p> <p>«Причины детской и подростковой жестокости»,</p> <p><i>брифинги:</i></p> <p>«Как противостоять давлению среды»,</p> <p>« Способы саморегуляции эмоционального состояния»,</p> <p><i>панельные дискуссии:</i></p> <p>«Проектируем своё будущее»,</p> <p>«Вечные ценности в жизни человека»,</p> <p><i>ролевые игры:</i></p> <p>«Конфликты в нашей жизни»,</p> <p>«Город разных точек зрения».</p>		
9	<p>Организовать проведение цикла занятий для подростков "Я сам строю свою жизнь" с элементами тренинга:</p> <p>«Как повысить свою самооценку»,</p> <p>«Доверие в общении»,</p> <p>«Суметь увидеть хорошее».</p>	Периодически	<p>Педагог-психолог,</p> <p>Зам.директора по ВР</p> <p>Классный руководитель</p>
10	<p>Организация работы по оказанию своевременной консультативной психолого-педагогической помощи в разрешении конфликтных ситуаций</p>	Постоянно	<p>Педагог-психолог,</p> <p>классный руководитель</p>
11	<p>Охват асоциальных детей кружковой работой в объединениях МАУ ДО</p>	В течение	Классные

	ЦДТ, занятиями в спортивных секциях МАУ ДЮСШ №1,2 района	года	руководители,
12.	Организация конкурсов рисунков «Краски счастливой жизни», «Я рисую счастливую жизнь»; конкурса сочинений , эссе «Письмо близкому человеку», «Время доверять».	Во время тематических недель	Учителя - предметники
13.	Организация лекториев с участием медработников ОУ, ГБУЗ Верхнеяркеевская ЦРБ Темы: «Полезные привычки» (1-4 класс), «Полезные навыки» (5-9 класс), «Полезный выбор» (10-11 клас) «Профилактика курения», «Профилактика асоциальных привычек», «Режим дня в период сдачи ГИА», «Половое воспитание Я + он + они = мы».	По графику РОО и ОУ.	Администрация ОУ, медработники
14.	В ОУ, где есть сенсорные комнаты эффективнее и регулярно использовать имеющийся ресурс для восстановления эмоционального состояния ребенка.	В течении года	Педагог-психолог

2. Организация работы с педагогическим коллективом

1	Организация работы семинаров для различных категорий педагогов с целью вооружения научно обоснованными и диагностически значимыми критериями суицидального поведения ,согласно следующим тематикам:	Постоянно, согласно плана работы ОУ.	Зам.директора по ВР
---	---	--------------------------------------	---------------------

	<p>«Суицид и меры профилактики» -«Причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников» «Типология возрастных психолого-педагогических особенностей учащихся» «Психологический климат в организованных молодежных группах» «Профилактика конфликтных ситуаций в подростковой среде» «Методика разрешения педагогических конфликтов»</p> <p>«Синдром профессионального выгорания педагогов. Причины и профилактика»</p> <p>«О телефоне доверия»</p>		
2	<p>Проведение проверок директором по исполнению норм законодательства РФ в части исполнения п. 9 ст. 34 Закона РФ "Об образовании" о недопущении применения методов физического и психического насилия по отношению к обучающимся воспитанникам</p>	В течение года	Директор
3	<p>Ориентировать воспитательную работу на формирование у молодых людей способности к адекватной самооценке и критической оценке действительности</p>	В течение года	Зам.директора по ВР Классный руководитель
4	<p>Диагностика подростков с целью выявления групп риска: особенности личности и поведения ребенка, мотивационная сфера и динамика её развития, эмоционально-волевая сфера и динамика её развития, личностная сфера (уровень самооценки, коммуникативности, потребности в достижении и пр.)</p>		Педагог-психолог
5.	<p>Разместить на сайтах ОУ и на информационных стендах информацию и</p>		Директор ОУ.

	интернет – баннеры по пропаганде Детского телефона доверия (88002000122) и Телефоне доверия (88007000183) , семейных ценностей и недопущения жестокого отношения с детьми.		
--	--	--	--

3. Организация работы с родительской общественностью

1	<p>Организация педагогических лекториев согласно следующим тематикам:</p> <p>«Возрастные психолого-педагогические особенности (младший школьник, подросток, старший школьник)»</p> <p>«Наши ошибки в воспитании детей»</p> <p>«Шаги общения»</p> <p>«Психологические особенности периода адаптации детей и подростков, формы родительской помощи и поддержки»</p> <p>«Тревожность и ее влияние на развитие личности»</p> <p>«Трудный возраст и советы родителям»</p> <p>«Суицид и меры профилактики»</p> <p>«Особенности детско-родительских отношений как фактор психологического дискомфорта»</p> <p>«Чем и как увлекаются подростки»</p> <p>«Куда и почему уходят дети: профилактика безнадзорности и бродяжничества»</p> <p>«Как помочь ребенку справиться с эмоциональными переживаниями»</p>	Постоянно, согласно плана работы ОУ	Зам.директора по ВР, Педагог-психолог
2	<p>Организовать лектории для родителей с целью обучения эффективным способам взаимодействия с детьми, на формирование стрессоустойчивости, жизнестойкости, эмоционального равновесия в виде:</p> <p>ролевых, деловых игр,</p> <p>изотерапии, библиотерапии,</p> <p>метод активного слушания,</p>		Классные руководители

	метод «Я сообщения», мини лекции, анализ проблемных ситуации.		
3.	Организация психологического тестирования отдельных категорий родителей на предмет выявления нарушений во взаимоотношениях подростка с родителями и их причин	По запросу	Педагог-психолог
4.	Организовать работу совместных родительских собраний с работниками правоохранительных органов, врача-нарколога, педагогического коллектива и родителей по вопросам эффективной воспитательно-профилактической работы и пропаганды здорового образа жизни среди детей, подростков и молодежи	В течение года	Педагог-психолог зам.директора по ВР
5	Организовать в библиотеке тематические стенды, книжные выставки, передвижки по профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни	Периодически	Школьный библиотекарь
6.	Организовать серию позитивных публикаций в школьной газете	Ежемесячно	Руководитель школьной газеты

Разработка родительского собрания «Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подросткам в кризисных ситуациях» .

Цель родительского собрания: Оказание профилактической помощи родителям по проблемам подросткового суицида.

Задачи:

1. Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида.
2. Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком.
3. Воспитывать уважение к личности ребенка и понимание его проблемам.

Здравствуйте, Уважаемые родители! Я хочу обсудить очень сложный и очень серьезный вопрос. **Подростковое самоубийство.**

Вопрос, о котором многие боятся даже задумываться и отгоняют мысли об этом, настолько страшным и невообразимым это кажется для многих. И такое отношение к нему вполне нормально, потому что смерть сама по себе – это страшно и невообразимо. Человек не хочет умирать, В его сути биологической заложено изначально - выжить и избежать ситуаций ведущих к смерти. А вот если человек смирился с мыслью о смерти, вынашивает ее и готов к этому, а тем более ребенок - вот это уже настораживает. По данным всемирной организации здоровья, в 1983 г. В мире покончили жизнь самоубийством более 500 тысяч человек, а 15 лет спустя (1998 г.) – уже 820 тысяч человек, (для сравнения – это Гродно, Брест и Лида вместе взятые) из них 20% приходится на **подростковый возраст** и юношеский возраст.

За последние 15 лет число самоубийств среди подростков от 15 до 24 лет увеличилось в 2 раза и в ряду причин смертности во многих экономически развитых странах, причина самоубийств стоит на 2-3 местах.

На сегодняшний день этот вопрос очень остро стал в нашем районе, и эти часто обсуждаемые взрослыми, в последнее время, случаи известны не только взрослым, но и детям. В этом заключается некая опасность и необходимость поднять этот вопрос на рассмотрение, т.к. для многих подростков характерна некая внушаемость и стремление к подражанию. Вы сами, я думаю, замечали, как по городу идет компания подростков, и 4 из 6 идут в одинаковых куртках или джинсах. И в части такие высказывания: "Я хочу именно такую вещь, как у Васечкина, Курочкина и т.д." и это подражание, стремление быть похожим на кого-то просматривается не только в манере одеваться, но и в поведении, в решении каких-то ситуаций.

Видя то, как окружающие озабочены ситуацией, сколько эмоций, обвинений, обсуждений, т.е. внимания вокруг этого факта, склонный к суициду подросток может рассматривать этот вариант, как решение.

Почему же подростки пытаются покончить собой?

Какие причины, факторы могут способствовать принятию такого решения?

Какие дети могут совершить такой поступок?

Особенности же характера, психологического строя, свойственные периоду отрочества, по одному факту своего существования **предрасполагают к самоубийству.**

- Исследование, проведенное среди учащихся восьмых и девярых классов, показало, что подростки, *ведущие сексуальную жизнь и употребляющие алкоголь*, подвергаются большему риску самоубийства, чем те, кто от этого воздерживается. Потому как под их влиянием повышается вероятность внезапных импульсов, неконтролируемых поступков. Бывает и так, что смерть от передозировки является преднамеренной.
- Дети из неблагополучных семей, в силу недостаточного внимания к себе ищут самостоятельно выход из положения...
- Дефицит общения со сверстниками чаще других отмечается в качестве причин попыток самоубийства подростков.
- Безразличие со стороны родителей и друзей, неурядицы в семье и трудности в школе, психологическая неподготовленность к раннему половому созреванию – все это может привести подростка к мысли о самоубийстве, как средстве избавления от угнетающих его проблем.
- Причиной покушение на самоубийство может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, любимого человека, сопровождается печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни .
- Подростки, могут быть очень восприимчив и нестабилен, тяжелее переживать неудачи в личных отношениях, чем другие.
- *Потенциальные самоубийцы часто имеют покончивших собой родственников или предков. Т.Е у них перед глазами стоит пример такого решения вопроса.*
- Конечно, суицид может быть *результатом душевной болезни*. Некоторые подростки страдают галлюцинациями. Когда чей-то голос приказывает им покончить собой. Причиной самоубийства может быть чувство вины, страха, враждебности
Иногда депрессия может и не проявиться столь явно: подросток старается скрыть ее за повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением – правонарушениями, употреблением наркотиков, беспорядочными сексуальными связями. Уже само это поведение – призыв – обратит внимание! Со мной что-то происходит.

Но всех эти причины объединяет одна самая глубокая:

Предполагается, что одна из главных причин этого служит их неумение почувствовать себя равноправными членами подростковой общности,

Первая причина и самая основная - непонимание

Парадокс суицида. Очень часто мы слышим фразу при обсуждении самоубийства, реакцию: "Я не понимаю, как можно было решиться на такой поступок?!!!". Так вот, что парадоксально – основная причина большинства суицидов – это глубокое чувство непонимания и одиночества человека. Он сделал и решил на это по сути, потому что его не понимали. Не было ни одного человек способного понять его переживания ни среди подростков, ни среди взрослых. Отчего они воспринимают себя как отверженных и никому не нужных "чужаков". Не понимали глубину его переживаний и депрессивного состояния и помогли найти другой выход.

Попытка самоубийства – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями.

Что же происходит с родителями, какие отношения могут быть в семье, если их собственный ребенок не может их дозваться? Отчего они так глухи, что сыну пришлось лезть в петлю, чтобы они услышали его крик о помощи?

Сознание собственной непогрешимости и правоты делает родителей поразительно нетерпимыми, неспособными без оценок, без суждения и поучения просто любить и

поддерживать ребенка. Опыт показывает, что суицид чаще случается в тех семьях, где господствует авторитарный стиль воспитания, где все нормы и правила обязательны к выполнению, и ориентация воспитания в основном на внешнее благополучие. "Я не желаю ничего слышать. Это должно быть сделано. Не позорь меня перед соседями". Воспитание больше похоже на указания начальника, которому нужен факт и не интересен внутренний мир сотрудника, служащего. Для многих детей родители – это люди, которые никогда не совершали проступков – они всегда правы. Потому что их родители никогда не показывали, что они тоже люди, что они тоже были детьми, подростками, что у них тоже были такие проблемы. Словно это было так давно, что уже и не важно. А вместо понимания и сочувствия можно услышать: "Мне бы твои проблемы, вот где денег достать. – это пройдет!" Не уделяя больше 5-ти минут на более глубокое понимание. Упрекая его, родители, произносят порой слова настолько злобные и оскорбительные, что ими поистине можно убить. Часто слова сказаны в порыве гнева, несдержанности, но родители при этом не думают, что безобразным своим криком буквально толкают его на опасный для жизни поступок.

ПРИМЕР:

Пятнадцатилетняя девочка после ожога пищевода (она выпила бутылку ацетона во время скандала с матерью) рассказывала: "Я была готова на все, лишь бы заставить ее замолчать, я даже выговорить не могу, как она меня обзывала". Девочка не собиралась умирать. А годы скитания по хирургическим отделениям, тяжелые операции и погубленное на всю жизнь здоровье – это цена неумения и нежелания матери держать себя в руках, когда ей показалось, что дочка слишком ярко нарядилась.

РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ ПОНИМАТЬ: если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, *заставить себя замолчать* (это к стати проще, чем заставить замолчать другого), сознавая свою правоту. Ведь ваша задача по сути в споре с подростком – не доказать свою правоту или авторитет, а оградить ребенка от беды. А подросток очень часто видит перед собой задачу любым способом доказать право на свое мнение и добиться уважения собственных родителей, которые никак не могут смириться с тем, что ребенок взрослеет. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире – все станет реально опасным, угрожающим его жизни.

Закономерен вопрос:

Если не в порыве импульсивности. Случаются варианты когда подросток приходит к этому путем долгих обдумываний

Почему они все-таки выбирают этот вариант как решение?

Специалисты утверждают, (и что самое интересное в этом их поддерживают сами пострадавшие, т.е. дети имевшие в своей биографии попытку суицида), что в большинстве случаев подростки не хотят умирать, они хотят жить, но надеются изменить свою жизнь, чтобы она не была такой "невыносимой".

Подросток нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: как будто он очнется, и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда окончатся все беды, и они снова заживут в мире и согласии. Подростки, совершая суицидальную попытку, зачастую предполагают жить, надеясь с помощью суицида изменить конфликтную ситуацию. Они не вполне отдают себе отчет в необратимости, окончательности смерти, они убеждены, что можно казаться умершим для окружающих, но при этом наблюдать свои похороны и раскаяться

обидчиков.

Как распознать подростка, обдумывающего самоубийство?

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 или косвенно намекать о своем намерении: "Лучше бы мне умереть". "Я больше не буду ни для кого проблемой". "Тебе больше не придется обо мне волноваться". "Скоро все проблемы будут решены". "Вы еще пожалеете, когда я умру!"...
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 например неряшливым;
 - в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять д.з., 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.

СИТУАЦИОННЫЕ признаки:

Человек может решиться на самоубийство если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствуют 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 впоследствии 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.

Что делать?

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. А не осуждение и порицание. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. 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 жалобам и обидам такого ребенка. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он и ли она могут не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в тоже время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказывать свои проблемы.

Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить

степень риска в данной ситуации:

- Похоже, что у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?
- Ты думал, когда-нибудь о самоубийстве?
- Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления).

Утверждение о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве. Но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны четкие утвердительные указания. Осознания вашей компетентности, 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, психологов, к которым можно обратиться. В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разобрать стратегию помощи.

Примечательно, что курс лечения подростка, попавшего после попытки суицида к специалисту, в основе своей, предполагает теплые отношения между врачом и пациентом, которых так не хватает подростку в повседневной жизни. Врач должен дать понять подростку, что он всерьез воспринимает его попытку к самоубийству, что проблемы пациента действительно нелегкие, но они разрешимы, но не столь кардинальным способом. Так неужели чужой человек поймет и поддержит моего собственного ребенка лучше, чем я сам.

Один психолог, занимавшийся философскими вопросами смысла жизни, пришел к выводу, что смысла жизни нет, пока ты сам себе его не придумаешь!

Вывод. Суть любой поддержки человека, находящегося в этой ситуации депрессии, когда этот фундамент смысла жизни изпод ног ушел, дать ему другой, вернуть почву, вернуть ощущение "нужности" и необходимости, того, что он в этом мире кому-то нужен: дайте ему этот смысл. Покажите, что вы его любите. Кто в мире будет принимать и любить меня и принимать просто за то, что я есть, вне зависимости от поступков, которые я совершаю, от слов, которые употребляю, от того как веду себя, если не мои собственные мама и папа, кому еще я нужен в этом мире так сильно.

Кто, если не вы?

Выявление суицидального риска у детей (А.А. Кучер, В.П. Костюкевич)

Профилактика самоубийств - это целая наука: вытеснения боли, снятия стрессов, смены ориентиров, замены ценностей, возрождения духовности и нравственности.

Для раннего выявления признаков суицидального поведения особое значение имеют:

- учет перенесенных заболеваний или травмы мозга;
- влияние сложных отношений в семье на психику ребенка как дополнительного стресс-фактора;
- анализ причин повышения раздражительности, повышенной впечатлительности, появления робости, чувства собственной неполноценности, преувеличения своих недостатков, принижения успехов и достоинств.

В целях определения социально-психологического отношения к суицидальным действиям немаловажно тактично, не акцентируя особого внимания на вопросы, выяснить мнение ребенка по поводу высказываний о смысле жизни и смерти.

Перечень некоторых высказываний, положительное отношение к которым говорит об отсутствии в мировоззрении подростка активных антисуицидальных позиций:

- можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть;
- я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни;
- выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан;
- я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предают родные и близкие.

Исследования показали, что аутоагрессивные тенденции и факторы, формирующие суицидальные намерения, можно измерить с помощью теста, который прошел многократную проверку на практике.

Цель: исследование аутоагрессивных тенденций и факторов, формирующих суицидальные намерения

Объект: учащиеся 5- 11 класса

Форма проведения: индивидуальная и групповая

Инструкция: Внимание ребенка сосредотачивается на тесте, цель которого вуалируется как определение интеллектуальных способностей ребенка. Ребенку зачитываются выражения, его задача соотнести их с соответствующими колонками заранее подготовленной таблицы в бланке ответа. На обдумывание внутреннего смысла выражения и определение темы его содержания отводится 5-7 секунд. Если ребенок не может отнести услышанное выражение к какой-либо теме, он его пропускает. Убедившись, что ребенок готов к работе, приступите к чтению высказываний.

Текст методики

1. Выкормил змейку на свою шейку.
2. Собрался жить, да взял и помер.
3. От судьбы не уйдешь.
4. Всякому мужу своя жена милее.
5. Загорелась душа до винного ковша.
6. Здесь бы умер, а там бы встал.
7. Беду не зовут, она сама приходит.
8. Коли у мужа с женою лад, то не нужен и клад.
9. Кто пьет, тот и горшки бьет.
10. Двух смертей не бывать, а одной не миновать.
11. Сидят вместе, а глядят врозь.
12. Утром был молодец, а вечером мертвец.
13. Вино уму не товарищ.
14. Доброю женою и муж честен.
15. Кого жизнь ласкает, тот и горя не знает.
16. Кто не рождается, тот и не умрет.
17. Жена не лапоть, с ноги не сбросишь.
18. В мире жить - с миром быть.
19. Чай не водка, много не выпьешь.
20. В согласном стаде волк не страшен.
21. В тесноте, да не в обиде.
22. Гора с горою не сойдется, а человек с человеком столкнется.
23. Жизнь надокучила, а к смерти не привыкнуть.
24. Болячка мала, да болезнь велика.
25. Не жаль вина, а жаль ума.
26. Вволю наешься, да вволю не наживешься.
27. Жизнь прожить - что море переплыть: побарахтаешься, да и ко дну.
28. Всякий родится, да не всякий в люди годится.
29. Других не суди, на себя погляди.
30. Хорошо тому жить, кому не о чем судить.
31. Живет - не живет, а проживать - проживает.
32. Все вдруг пропало, как внешний лед.
33. Без копейки рубль щербатый.
34. Без осанки и конь корова.
35. Не место красит человека, а человек - место.
36. Болезнь человека не красит.
37. Влетел орлом, а прилетел голубем.
38. Хорошо тому щеголять, у кого денежки звенят.
39. В уборке и пень хорош.
40. Доход не живет без хлопот.
41. Нашла коса на камень.
42. Нелады да свары хуже пожара.
43. Заплати грош, да посади в рожь - вот будет хорош!
44. Кто солому покупает, а кто и сено продает.

45. Седина бобра не портит.
46. Бешеному дитяти ножа не давати.
47. Не годы старят, а жизнь.
48. В долгах как в шелках.
49. Бранись, а на мир слово оставляй.
50. Зеленый седому не указ.
51. А нам что черт, что батька.
52. Моя хата с краю, ничего не знаю.
53. Лежачего не бьют.
54. Что в лоб, что по лбу - все едино.
55. Все люди как люди, а ты шиш на блюде.
56. Ученье свет, а не ученье - тьма.
57. И медведь из запаса лапу сосет.
58. Жирен кот, коль мясо не жрет.
59. Выношенная шуба не греет.
60. Совесть спать не дает.
61. Вали с больной головы на здоровую.
62. Мал, да глуп - за то и бьют.
63. Не в бороде честь - борода и козла есть.
64. Одно золото не стареется.
65. Наш пострел везде поспел.
66. Муху бьют за назойливость.
67. Надоел горше горькой редки.
68. Живет на широкую ногу.
69. Легка ноша на чужом плече.
70. Не в свои сани не садись.
71. Чужая одежда - не надежда.
72. Высоко летаешь, да низко садишься.
73. Двум господам не служат.
74. Мягко стелет, да твердо спать.
75. За одного битого двух небитых дают.
76. За худые дела слетит и голова.
77. Говорить умеет, да не смеет.
78. Кто до денег охоч, тот не спит и всю ночь.
79. Кабы не дырка во рту, так бы в золоте ходил.
80. Красив в строю, силен в бою.
81. Гори все синим пламенем.
82. Бараны умеют жить: у них самая паршивая овца в каракуле ходит.
83. Если все время мыслить, то на что же существовать.
84. На птичьих правах высоко взлетишь.
85. Взятся за гуж, не говори, что не дюж.

Бланк ответов

	Поставьте «+» в графу с темой услышанного высказывания
Алкоголь, наркотики	

Несчастливая любовь	
Противоправные действия	
Деньги и проблемы с ними	
Добровольный уход из жизни	
Семейные неурядицы	
Потеря смысла жизни	
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	
Отношения с окружающими	

Обработка результатов

После заполнения бланка подсчитывается количество отметок в каждой колонке. Ответы интерпретируются на основе таблиц 1-6. О наличии суицидального риска свидетельствует результат, полученный в колонке "Добровольный уход из жизни". Результаты, полученные по остальным показателям, дают информацию о других факторах суицидального риска как о стрессогенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта подростка.

Таблица № 1 (мальчики 5-7 класс)

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	13-15	Более 15
Несчастливая любовь	10-12	Более 12
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	16-17	Более 17
Добровольный уход из жизни	10-11	Более 11
Семейные неурядицы	12-14	Более 14
Потеря смысла жизни	12-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	12-14	Более 14
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-13	Более 13
Отношения с окружающими	15-18	Более 18

* Правая граница числового интервала дается исключительно

Таблица № 2 (девочки 5-7 класс)

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	10-11	Более 11
Несчастливая любовь	9-11	Более 11
Противоправные действия	12-14	Более 14
Деньги и проблемы с ними	15-17	Более 17
Добровольный уход из жизни	10-11	Более 11
Семейные неурядицы	13-14	Более 14
Потеря смысла жизни	12-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	13-14	Более 14
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	12-14	Более 14
Отношения с окружающими	15-18	Более 18

* Правая граница числового интервала дается исключительно

Таблица № 3 (мальчики 8-9 класс)

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	11-12	Более 12
Несчастливая любовь	11-13	Более 13
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	16-18	Более 18
Добровольный уход из жизни	10-12	Более 12
Семейные неурядицы	11-13	Более 13
Потеря смысла жизни	11-12	Более 12
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	12-13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	10-12	Более 12
Отношения с окружающими	14-16	Более 16

* Правая граница числового интервала дается исключительно

Таблица № 4 (девочки 8-9 класс)

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	11-12	Более 12
Несчастливая любовь	11-12	Более 12
Противоправные действия	13-14	Более 14
Деньги и проблемы с ними	16-17	Более 17
Добровольный уход из жизни	9-11	Более 11
Семейные неурядицы	11-12	Более 12
Потеря смысла жизни	11-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	11-13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-12	Более 12
Отношения с окружающими	15-16	Более 16

* Правая граница числового интервала дается исключительно

Таблица № 5 (мальчики 10-11 класс)

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	10-11	Более 11
Несчастливая любовь	8-10	Более 10
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	18-20	Более 20
Добровольный уход из жизни	7-8	Более 8
Семейные неурядицы	11-13	Более 13
Потеря смысла жизни	11-12	Более 12
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	11-13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-12	Более 12
Отношения с окружающими	19-23	Более 23

* Правая граница числового интервала дается исключительно

Таблица № 6 (девочки 10-11 класс)

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	9	Более 9
Несчастливая любовь	8-10	Более 10
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	18-20	Более 20
Добровольный уход из жизни	7-8	Более 8
Семейные неурядицы	12-13	Более 13
Потеря смысла жизни	11-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	12-13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-13	Более 13
Отношения с окружающими	22-25	Более 25

* Правая граница числового интервала дается исключительно

При анализе результата тестирования целесообразно помнить, что наличие суицидального риска определяет результат, полученный в колонке "Добровольный уход из жизни", а результаты остальных показателей дают информацию о факторе, который способствует формированию суицидальных намерений.

Если результат колонки "Добровольный уход из жизни" меньше представленных в интерпретационной таблице показателей, то это означает, что риск суицидального поведения невысок, но при этом можно судить о других факторах, представленных в остальных колонках, как о стрессогенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта подростка.

Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой)

Цель: экспрессдиагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Предназначена для учащихся 8-11 класса. Возможно индивидуальное и групповое тестирование

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

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

25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.
26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.
27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.
28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.
29. Часто Вы действуете необдуманно, повинуясь первому порыву.

Обработка результатов

По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Полученный балл уравнивается в значениях с учетом индекса (см. Таблицу №1). Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

Таблица №1

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

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 ригидностью, 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. **Атисуицидальный 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.

Бланк ответов

Номер утверждения	+ / -	Номер утверждения	+ / -
1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15			

БЫВАЕТ ТАК:

ТЫ ПОНЯЛ, ЧТО НЕ МОЖЕШЬ НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК СО СВОИМИ САМЫМИ РОДНЫМИ ЛЮДЬМИ – РОДИТЕЛЯМИ;

ТЫ ПОССОРИЛСЯ С ЛУЧШИМ ДРУГОМ;

ТЫ С СЕМЬЕЙ ПЕРЕЕХАЛИ, И ТЕПЕРЬ ТЕБЕ ПРЕДСТОИТ В НОВОЙ ШКОЛЕ ЗАВОДИТЬ ДРУЗЕЙ, А ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО ЗАВОЕВАТЬ АВТОРИТЕТ СРЕДИ РЕБЯТ;

МОЖЕТ У ТЕБЯ ЕСТЬ КАКИЕ-ТО СТРАХИ, НО ТЫ САМ СЕБЕ БОИШЬСЯ ПРИЗНАТЬСЯ В ЭТОМ, А РАССКАЗАТЬ ОБ ЭТОМ КОМУ-ЛИБО И ВОВСЕ НЕ ХОЧЕТСЯ, ВЕДЬ МЫ НИКОГДА НЕ ЗНАЕМ, КАК НА НАС ОТРЕАГИРУЮТ;

ТЫ ВЛЮБЛЕН И НЕ ЗНАЕШЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ;

А ЧТО ЕСЛИ ТЕБЕ ПРОСТО ХОЧЕТСЯ ПОМОЧЬ КОМУ-ТО ДРУГОМУ, НО КАКИМ ОБРАЗОМ ЭТО СДЕЛАТЬ?

У ЛЮБОЙ ПРОБЛЕМЫ ЕСТЬ РЕШЕНИЕ, А ИЗ ЛЮБОЙ СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ ЕСТЬ ВЫХОД, И ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ПОМОЖЕТ ТЕБЕ ЕГО НАЙТИ.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ КЛАССНОГО ЧАСА «В кругу доверия»

Конспект классного часа для подростков о Телефоне Доверия

Цель: Предоставление подросткам информации об анонимной службе помощи. Формирование доверительного отношения к специалистам, оказывающим психологическую помощь. **Задачи:**

- Определить ресурсы получения эмоциональной поддержки в трудной жизненной ситуации.

- Формировать навык принятия решения.
- Информировать о номерах телефонов доверия.
- Мотивировать на активный поиск позитивного решения в трудной ситуации. **Предварительная работа:** просвещение подростков (распространение памяток, вывешивание плакатов о службах экстренной помощи несовершеннолетним). **Оборудование:** медиа - проектор, электронный носитель, фотоаппарат, видеокамера, подготовленное помещение (возможно, актовый зал), бумага, фишки, фломастеры, повязка на глаза, ватман или переносная доска с мелом, визитки.

План:

Приветствие.

«Дети говорят телефону доверия «Да!» Информирование о телефоне доверия - шаг к безопасности ребенка!».

1. Мозговой штурм для расширения сознания участников занятия.

- Как вы считаете, по каким причинам люди обращаются в службу телефона доверия?

а) Проводится мозговой штурм (варианты могут быть записаны на ватман или доску). Ведущий проговаривает еще раз возможные причины обращения за помощью в трудной жизненной ситуации.

б) Ведущий просит вспомнить и назвать людей, к которым участники занятия могут обратиться за эмоциональной поддержкой, помощью. Названные варианты записываются на отдельные листочки. Затем каждый участник отдает свой голос в виде фишки за тот вариант, который ему ближе, и по завершении голосования подсчитывается количество голосов. В результате выявляются наиболее часто используемые источники психологической помощи в трудных жизненных ситуациях (возможные варианты: родители, подруги/друзья, другие родственники, психолог, служба телефона доверия, самостоятельное решение проблем и др.).

3. Упражнение «Принятие решения».

Все участники делятся на 2 команды, одной дается задание продумать отрицательные стороны обращения в службу телефона доверия, второй - положительные стороны (5 минут).

Примерный перечень положительных и отрицательных сторон **За:**

- Анонимность
- Бесплатное обращение
- Выслушает опытный человек
- Безоценочное общение
- Выслушают столько, сколько будешь говорить
- Круглосуточно
- Психологическая помощь, поддержка
- Подскажут, к кому можно обратиться в трудной

ситуации **Против:**

- Сложно общаться, не видя собеседника
- Отсутствие доверия к незнакомому человеку
- Наличие неприятного опыта общения с психологом
- Незнание номеров телефонов

По окончании отведенного времени каждая группа озвучивает придуманные варианты. Ведущий говорит о том, что были названы положительные и отрицательные моменты в звонке по телефону, но при этом каждый из присутствующих сам определяет необходимость обращения в службу телефона доверия.

4. Рассказ о представителях службы экстренной помощи (с использованием слайдовой презентации).

Главная задача всех Детских Телефонов доверия в мире - работать на благо детей, нуждающихся во внимании и защите. Деятельность таких служб направлена на оказание поддержки, позволяет детям обсудить свои проблемы, повышая уровень их безопасности. В настоящее время в Российской Федерации работает свыше 280 служб, принимающих

обращения от детей, подростков и взрослых. В данных службах работают профессиональные психологи, готовые в любой момент дня и ночи ответить на звонок.

- Знаете ли Вы, что у нас в республике, городе (районе) работают телефоны доверия? Какие номера телефонов доверия в нашем городе (районе) вы знаете? Сегодня мы предлагаем вам информацию в виде памяток, для того чтобы вы могли сами в случае необходимости позвонить в такую службу или помочь другу, подсказав ему номер (раздача визиток - приложение 2).

5. Ролевая игра «Угадай чувство» (в роли консультанта желающие подростки).

Предлагается изобразить ситуацию консультирования по телефону доверия. Всем участникам раздаются листочки, на которых написаны различные чувства. «Консультант» определяет с завязанными глазами чувство, с которым произносится определенное слово (приложение 3). Слово может быть выбрано произвольно или быть приветствием (Добрый день, здравствуйте).

Игра может проводиться со сменой «консультанта». По окончании упражнения ведущий подводит итоги: как сложно определять, что чувствует другой человек, не видя его, и всегда ли мы можем произнести слова так, чтобы собеседник понял наши чувства. Консультанты службы доверия владеют таким мастерством и всегда смогут понять чувства абонента.

6. Подведение итогов, рефлексия.

Педагог подводит итоги всего сказанного: сегодня мы говорили о телефоне доверия как о службе, готовой помочь всем в случае возникновения трудностей, но если человек не готов сам предпринять хоть какие - то усилия, чтобы достичь

разрешения проблемы, не готов приложить усилия для того, чтобы все закончилось успешно (узнал номер, набрал его по телефону или не

пообщался с другими помогающими людьми, сам не придумал выход из трудной ситуации), ему никто не поможет.

Предлагается еще раз проголосовать за тот источник ресурсов в трудной ситуации, к которому подростки прибегнут.

Ведущий просит каждого участника рассказать, какие чувства они сегодня испытывали, что понравилось и что не понравилось, что нового узнали.

Приложение 2

Всероссийский телефон доверия для детей и подростков

8-800-2000-122

(круглосуточно, бесплатно, анонимно)

На территории Республики Башкортостан к единому общероссийскому номеру подключены следующие номера телефонов: (347)246-12-12 (ГУ Республиканский социальный приют для детей и подростков) и (347) 273-09-00 (ГУ Республиканский центр социально-психологической помощи семье, детям, молодежи).

Приложение 3 Радость Удивление Разочарование Грусть Испуг Обида
Злость Печаль Ненависть Недовольство Горе
Восхищение
Отвращение
Страх
Волнение
Восторг
Робость
Озабоченность
Недоумение
Тревога

Школьники о телефоне доверия

Время доверять

Для каждого человека слово «доверие» ассоциируется по-разному. Для кого-то — это уверенность в определённых действиях человека, для кого-то — это возможность доверить другому человеку какой-то секрет, кто-то может ответить, что доверие — это предательство. Таких людей, которые боятся довериться, боятся, что их засмеют, не поймут, предадут, великое множество. Большинство людей на свете испытали хотя бы однажды душевную боль, тоску, обиду, безысходность, когда проблема кажется неразрешимой. Да и не с каждой проблемой подойдёшь к родителям или друзьям...

Многие люди настолько одиноки, что ведут дневники, описывая свою жизнь, излагая свои мысли на листы. Они доверяют бумаге больше, чем людям. Кому в этом мире можно доверять? По-моему, легче всё рассказать человеку, которого мало знаешь, например, когда едешь в поезде с незнакомым человеком, ведь тогда ты будешь уверен, что вам не по пути, и дальше это никуда не пойдёт. Люди подарили нам уникальную возможность выговориться, создав в 2010 году единый общероссийский номер детского телефона доверия – **8-800-2000-122**.

Что эта за штука такая? Для чего она нужна? Сейчас и попытаемся выяснить.

Первые телефоны доверия появились в США в начале прошлого века. Весной 1906 г. в Нью-Йорке протестантского священника Гарри Уоррена разбудил звонок. «Умоляю о встрече, у меня безвыходная ситуация», — услышал он из телефонной трубки и ответил: «Завтра церковь открыта с утра». Наутро святой отец узнал, что звонивший повесился. Потрясенный случившимся, священник дал объявление в газете: «Перед тем как уйти из жизни, звоните мне в любое время суток».

В 1958 (по другим данным в 1952) году в Лондоне заработал первый телефон доверия. Его основатель, англиканский священник Чад Вара, прочитал в газете о росте количества самоубийств и подумал, что этим людям не с кем было поговорить, и поэтому они решились на такой отчаянный шаг. Тогда он дал объявление в газету с номером своего телефона и приглашением поговорить. Ему часто звонили. С тех пор телефоны доверия работают во всем мире.

Появилась у тебя проблема. Не понимают родители, плохие отношения с одноклассниками, не знаешь, как поступить... На том конце провода тебя выслушают опытные психологи, и всеми силами, используя свой опыт, они постараются тебе помочь. Позвонив туда, ты окажешься в удивительно

лёгкой атмосфере, комфортной для каждого человека, тебя и твои мысли не будут осуждать и критиковать. Ты услышишь голос, которому можно довериться и будь уверен: он тебя никогда не предаст, не высмеет, поймет и поможет. Этот человек знает и верит в то, что ты сможешь, ты справишься, что есть те люди, которые станут твоей опорой. Стесняться и скрывать какие-либо детали не нужно, ведь звонок анонимный, звонивший может не стыдиться собственных чувств.

Я и мои одноклассники узнали о «Телефоне доверия» благодаря нашим учителям. В школе проводились классные часы и беседы. Середина мая отмечена первой детской пресс-конференцией «Скажи телефону доверия «ДА!». В городской школе № 1 собрались 55 юных корреспондентов, в том числе группа ребят из нашей школы и наш классный руководитель. Свои вопросы мы задавали специалисту министерства труда, занятости и социального развития Ирине Бобровской, консультанту телефона доверия Анне Толстиковой и уполномоченному по правам ребенка при мэре города Архангельска Елене Ильиной. Наша беседа продлилась больше часа. С какими только проблемами не звонят на «Телефон доверия»! Оказывается, звонили и беседовали о таких масштабных темах, как конец света и ядерная война, помогали с выбором профессии, а один мальчик позвонил и спросил даже про то, как варить пельмени...

Расскажу историю о том, как «Телефон доверия» помог моей подруге...

Жизнь её и правда была нелегка. Училась она плохо, с матерью и отцом ежедневно были у неё скандалы из-за её учёбы и её безответственного отношения к ней. Мать заставляла её ходить к репетиторам, всегда следила, чтобы у Саши, так звали девочку, были сделаны и выучены все уроки. Саша не хотела повиноваться. Ей не нравилось сидеть под домашним арестом, не нравилось ходить к репетиторам и заниматься. Саша не хотела делать домашнее задание и это не только потому, что она ленилась. Саша не хотела просто слушаться мать и отца и делала всё им назло, за что и была наказана. Из-за этого мы встречались с ней только в школе. После школы шли вместе. Она говорила, как она ненавидит своих родителей, как ей хочется счастливой семьи. Саша рассказывала, что она никому не нужна, что родители её не любят, и начинала безутешно рыдать. Я успокаивала её, пытаюсь всячески объяснить, что всё это только для её блага, но она просто не слушала меня и продолжала твердить своё, а иногда и вовсе обижалась. И однажды, когда во время очередного скандала Саша нагрубила родителям, отец, никогда к ней пальцем не прикасавшийся, ударил её. Она приняла это незаслуженно и как-то по-своему... На следующий день в школе она всё мне рассказала и добавила, что жить больше не хочет. Я испугалась, ведь она говорила на вполне серьёзно. Зная Сашу, я понимала, что на суицид она способна, да она на что угодно способна, что только нельзя ожидать от неё в таком состоянии!

Сколько мы с ней ни разговаривали – всё без толку. Я взяла, да и намекнула на то, что ей нужно обратиться к психологу, а она тотчас же обиделась на меня...

Несколько дней она не разговаривала со мной, избегала меня, на звонки не отвечала, а однажды не пришла в школу. Я очень за неё волновалась. И хоть характером она была немного груба, но мы с ней дружили с детства, и я очень её любила. Я не хотела терять Сашу, сразу вспоминались все наши розыгрыши, весёлые прогулки, поездки...

И я в тот же день пошла к ней. По моим сведениям, её отец на месяц уехал в командировку, а мама на работе. Значит, дома никого нет. Внутри меня всё похолодело: она *ждала* этого дня...

Забегала в подъезд. Как назло лифт оказался сломан. Бегу по этажам. Чувствую, что дышать тяжело, но не останавливаюсь, перескакиваю через две ступеньки. Вот и нужный этаж. Подхожу к квартире и осторожно касаюсь ручки. Дверь не заперта... Внутри меня словно всё опустилось, но я быстрым рывком открываю дверь и забегая в квартиру.

— Саша!

В квартире тихо, одна дверь, на кухне, закрыта. Из щели веет холодом...

Я подбегаю к двери, но она резко открывается, и выбегает Саша, за собой закрывая дверь. Мы молча смотрим друг на друга. Саша заметно дрожит, на глазах слёзы. Я обнимаю её.

— Зачем... зачем ты пришла? – она рыдает, да и я сама плачу чуть не навзрыд... — Ты мне помешала... Мне и так страшно, а ты... ты специально?

— Глупая какая... — всхлипываю я. – Конечно, специально... Ты нужна мне, нужна твоей маме, папе...

Тут она отталкивает меня и уходит в другую комнату.

— Саш...

Я помню, она сидела на диване, не смотрела в мою сторону, не откликнулась. Я сидела на полу в другом углу комнаты, а потом вдруг достала телефон и машинально начала вызывать забытый в контактах номер «Телефона доверия», который нам на классном часу дал классный руководитель. Никогда бы не подумала, что он сможет когда-нибудь понадобиться мне...

Всё закончилось хорошо. Конечно, Саша сначала не могла понять, как мог помочь ей телефонный разговор. Она рассказала о себе, о своей жизни и

попытке самоубийства. Саша долго разговаривала, потом понемногу начала успокаиваться и договорилась позвонить снова через пару дней. Ей очень хорошо помогли. Саша поговорила с родителями, попросила у них прощения, начала серьезнее относиться к учёбе...

Всё же, лучше уметь доверять. Не зря о доверии сказано величайшими словами человечества: «Истинное счастье иметь того, кому можешь открыть свою душу без страха быть преданным и обсмеянным!». А великий писатель Антон Чехов сказал: «Вы должны доверять и верить в людей, иначе жизнь станет невозможной».

И в заключении хочется выразить огромную сердечную благодарность тем людям, которые работают в этой службе. Вы очень помогаете нам! Сохраняете жизни, счастливые семьи и общее благополучие! Спасибо, вам, большое!

Когда выхода нет

Школьный коридор начинает заполняться. Кто-то идёт в кабинет, кто-то в библиотеку или столовую, а кто-то просто стоит и разговаривает с друзьями. В коридоре множество компаний, которые обсуждают ту или иную тему; мальчики — хоккей, девочки — магазины. Лишь я стою одна...

Одна... Я привыкла к этому. Нет смысла подходить и пытаться знакомиться с кем-то, чтобы завести дружбу. Я много раз пыталась, но ничего не выходило. Даже сейчас я слышу сплетни обо мне и о моей семье. Я пытаюсь не обращать внимания, но не выходит. Я закрываю глаза и представляю, как будто у меня совсем другая семья, другой дом, много друзей в школе. Это всего лишь мечты. Такого никогда уже, наверное, не будет, с тех пор, как все узнали... Но мои мечты прерываются, когда я слышу своё имя.

— Привет, Кристина! — говорит мне Алена.

От неожиданности я вздрагиваю и начинаю оглядываться, чтобы убедиться в том, что зовут не меня. Но зовут явно меня, потому что в мою сторону все начинают таращиться..

Я поднимаю глаза и смотрю на нее. Я знаю, зачем она подошла. Затем, чтобы опять спросить что-то у меня, чтобы потом обсуждать это с подружками. Она хочет поиздеваться надо мной. Но на этот раз я не дам себя в обиду. Я хватаю свою сумку и мчусь по коридору. Я слышу, как она кричит мне, чтобы я остановилась. Возможно, она даже бежит за мной. Я забегаю в туалет. Я слышу, что она забегает тоже.

— Выслушай меня, пожалуйста! — говорит она. — Я не собираюсь над тобой издеваться или что-то в этом духе. Я просто хочу помочь!

Я смотрю на неё, а она на меня.

— Выслушаешь?

Я киваю головой.

— В общем, я всё понимаю, что это не моё дело, да я и не хочу в него лезть, а просто хочу помочь.

Она протягивает мне кусочек картона, на котором написан номер телефона
:88002000122

— Возьми, — говорит она. — Это телефон доверия. Когда мне плохо, то я всегда туда звоню, и знаешь, мне это помогает. Если будет трудно, то позвони по этому номеру и станет легче. Звонок бесплатный.

Я смотрю на кусочек картона.

Уроки проходят незаметно, и вскоре я уже иду домой. Не хочу домой. Если бы у меня была возможность куда-либо уйти, то я бы ушла, но у меня нет такой возможности, а значит, и выхода из этой ситуации тоже нет.

Я беру телефон, сумку, достаю из неё помятый кусочек картона и начинаю набирать номер «Телефона доверия»... Мне отвечает приятный женский голос. Наша беседа продолжалась целых полчаса. Все мои проблемы рассеялись.

Вокруг нас много унижений, оскорблений, открытых угроз, посягательств на честь и достоинство Человека. Я знаю, есть ровесники, которые оказываются в жизненном тупике: родители не в состоянии помочь, а мы боимся поделиться своей проблемой. Кому-то из нас стыдно признаться в содеянном, или они стесняются рассказать кому-либо о происшествии, считая, что его осмеют. Но «Телефон доверия» — это возможность анонимно рассказать о беде. Тебя выслушают, и ответы на все вопросы невольно найдутся.

Памятка подросткам 13-18 лет.

Бывает, обстоятельства складываются так, что твой привычный мир рушится. Может быть, из-за невыносимого стыда и неловкости за какие-то поступки, а возможно, и в силу самих обстоятельств. Такое ощущение, что всё и все против тебя. Если тебе знакомо это состояние, прочитай, пожалуйста, этот текст.

Жизнь каждого человека – это чередование радостей и трудностей, которые мы преодолеваем на своем пути. Проблемы необходимы нам: они закаляют людей, дают возможность вырасти личности внутри нас. Думая о самоубийстве, человек лишь бежит от проблем, но никак не решает их.

О чем важно помнить в минуты отчаяния?

Все временно

Помни о том, что любое твоё состояние временно. Каждая сложная ситуация когда-нибудь кончается, а каждая проблема имеет решение. Даже если положение кажется безвыходным, оно не может длиться вечно.

Никто не выиграет от того, что ты умрешь

Каждый раз, когда ты задумываешься о жизни и смерти, помни о том, что есть люди, которые тебя любят. Никаким родителям не «станет легче». Если ты желаешь близким счастья, всегда выбирай жизнь.

Возможно, ты рассчитываешь на то, что кто-то будет чувствовать себя виноватым перед тобой и хочешь «насладиться мезтью»? В этом случае помни, что ты не увидишь чувства вины тех, на кого ты обижен.

При жизни у тебя есть возможность исправить ошибки, преодолеть трудности, пережить неприятности, доделать дела, извиниться, выразить радость или грусть, раскаться, начать что-то с чистого листа, а вот после смерти ничего изменить ты уже не сможешь.

Что делать, чтобы вернуть вкус к жизни?

Найди, с кем поговорить

В трудной ситуации в первую очередь нужно найти, с кем поговорить. Подумай, есть ли в твоём окружении человек, который может тебя понять и по-настоящему поддержать? Возможно, это кто-то из близких – папа или мама, бабушка или дедушка, тетя или дядя. Стоит рассказать им о своих переживаниях и попросить тебя выслушать.

Если такого человека не оказалось рядом, то на территории всей России действует бесплатный, анонимный телефон доверия для детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации: ты можешь позвонить на него в любое время и получить помощь у опытных психологов.

Напиши письмо самому близкому человеку

Иногда нам легче рассказать о своих чувствах на бумаге. Напиши настоящее бумажное письмо самому близкому человеку:

1. Подумай, что ты чувствуешь? Обижаешься ли на родных или на близкого человека? Возможно, тебе больно и страшно оттого, что одноклассники с тобой не общаются?
2. С кем может быть связано это чувство? Обвиняешь ли ты себя или кого-то другого?
3. Доверь все свои переживания бумаге и тому близкому человеку, кто тебя поддерживает. Расскажи историю в лицах, не боясь ругательств и обвинений.
4. После того, как ты почувствуешь, что сказать больше нечего, перечитай письмо несколько раз.
5. А теперь рви на мелкие кусочки и выбрасывай!

Окажи помощь тому, кто в беде

Самое лучшее и эффективное «лекарство от ощущения собственной бесполезности» – начать заниматься действительно полезной деятельностью. Это может быть волонтерство или просто помощь другим людям.

По всей стране действуют тысячи волонтерских организаций, которые с радостью примут тебя в свои ряды. Одни помогают сиротам и курируют детские дома, другие направлены на помощь старикам, третьи занимаются больными людьми с серьезными диагнозами, четвертые – экологией. Выбери для себя тот вид волонтерства, который придется по душе.

Однако для того, чтобы помогать людям, совершенно не обязательно

числиться в волонтерском движении: ты можешь делать это адресно. Например, купить бабушке-соседке продукты, научить дворовых малышей каким-нибудь навыкам или новым играм, помогать им с уроками.

Мечтай!

Подумай о том, чего тебе по-настоящему хочется: представь себя через пять, десять, двадцать, тридцать лет. Задай себе вопросы:

- каким я хочу быть?
- как я хочу выглядеть?
- чего я хочу достичь?
- как я хочу себя чувствовать?
- чем я хочу заниматься?
- какие люди будут меня окружать?
- что полезного я буду делать для себя, семьи, общества?

По результатам мысленно нарисуй самый позитивный портрет «будущего себя» и не скупись на детали.

А теперь подумай над «маленькими шажками» к своей мечте: что для этого ты можешь сделать уже сегодня? Действуй!

К сведению педагогов и родителей (для выступлений).

Самоубийства среди подростков – признаки и решение проблемы

Ребенок-самоубийца – эти два, казалось бы, взаимоисключающих понятия становятся одним из «знаков» времени.

Каждый день мы читаем или слышим шокирующие новости. Так, недавно на Сахалине выпускник школы покончил жизнь самоубийством после того, как неудачно сдал вступительные экзамены по истории... В Саратовской области в одном из сел Марковского района покончил с собой 13-летний школьник. Повешенного сына нашли родители, когда вернулись домой с работы... Одиннадцатилетняя москвичка после ссоры с родителями попыталась выброситься из окна. Девочка расстроилась из-за двойки, которую получила в школе...

Печальные сообщения, которыми пестрят новостные ленты, можно продолжать. Все чаще из жизни уходят подростки, а то и совсем маленькие дети. Какую же боль надо носить в душе, чтобы убить себя в таком цветущем возрасте?

Эксперты констатируют: для России проблема детской и подростковой смертности крайне актуальна, и корни ее в плохом социально-экономическом положении всего общества. Чтобы исправить ситуацию, в российских школах недавно решили ввести должность «специалистов по выявлению склонности к суициду». Как утверждают эксперты, детский суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы.

Признаками эмоциональных нарушений являются:

1. потеря аппетита или даже обжорство, бессонница
2. частые жалобы на недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость)
3. пренебрежительное отношение к своему внешнему виду
4. постоянное чувство одиночества, вины
5. погруженность в размышления о смерти
6. отсутствие планов на будущее
7. побеги из дома
8. разговоры, записки, рисунки с отражением жестокости к себе
9. плачь без причины, грубость
10. раздача личных вещей

Проблемы у подростка могут возникнуть из-за расставания с любимым человеком или его измена (в подростковом возрасте дети уверены, что первая любовь – это навсегда и относится к ней крайне серьезно); из-за сложной психологической обстановки в семье (ссоры с родителями, скандалы папы и мамы между собой, их развод), из-за перегрузок в школе или неудач в учебе (по статистике: число депрессий прямо связано с уровнем успеваемости школьников.«Лидируют» в статистике отличники, а замыкают список двоечники). Проблемы ребенка с наркотиками или алкоголем, игровая зависимость или зависимость от интернета, подростковая беременность также могут «подтолкнуть» ребенка к попытке самоубийства.

Считается, что суицидом ребенок, впрочем, как и взрослый, пытается изменить свои обстоятельства: избавиться от переживаний, вызвать жалость и сострадание, добиться помощи и участия, привлечь внимание к своим проблемам, настоять на своем, отомстить, избежать ответственности.

Подросток вообще склонен уходить от трудных ситуаций, а суицид – это в первую очередь уход. Ребенок решается на самоубийство, когда чувствует себя действительно несчастным. Имеет значение и то, что не все дети

осознают ценности жизни – ни своей, ни чужой. По мнению подростка, его жизнь – небольшая цена за то, чтобы отомстить обидчику. К примеру, девочка-спортсменка должна была выступать со своей командой, и она решила отпроситься с контрольной по математике. Учительница, женщина грубая и упрямая, ее не отпустила и резко отчитала – при всех. Команда проиграла. Все очень расстроились и девушка, которой вообще было свойственно преувеличенное чувство долга, сочла себя виноватой в проигрыше. В тот же день она написала записку «В моей смерти прошу винить...» - и выгребла всю домашнюю аптечку. К счастью девочка осталась жива...

Смерть представляется детям в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков или тех, кто про него забыл. «Дай-ка я покажу, что может быть, если они меня потеряют», - думает подросток.

Если замечена склонность школьников к самоубийству, следующие рекомендации помогут изменить ситуацию:

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка.
2. Оцените серьезность, намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса ребенка.
3. Внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.
4. Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он или она о самоубийстве.
5. Обратите внимание, какие сайты посещает ваш ребенок. Часто подростки могут найти информацию о том, как покончить жизнь самоубийством, в интернете.
6. Обратите внимание, какие СМИ они читают, какие передачи смотрят по телевизору. Дело в том, что подростки копируют образцы поведения, которые они видят вокруг себя, которые им предлагает ТВ или массовая литература. Суицидное поведение сверстников может стать подражательным.

Если все же предотвратить несчастье не удалось, и ребенок все же совершил попытку суицида, родители должны принять комплекс срочных мер... Не

ругайте ребенка, не кричите на него, не скрывайтесь за маской равнодушия, не думайте, что он решил вас просто напугать. Ребенок должен чувствовать, что вы очень любите его и дорожите им. Обязательно обратитесь за помощью к специалистам. Помните о том, что попытка суицида может быть еще. По статистике, треть самоубийц в течение года повторяют свою попытку.

Отметим, что последние годы частота случаев суицида среди детей в возрасте 10–14 лет колеблется в пределах от трех до четырех случаев на 100 тысяч человек в год, а среди 15–19-летних — 19–20 случаев. Более того, массовые самоубийства подростков не являются редким явлением.

По общему показателю самоубийств Россия также остается одной из наиболее неблагополучных стран мира. По данным Всемирной организации здравоохранения, Россия занимает шестое место в списке стран, которые предоставляют в организацию соответствующие сведения (многие страны этого не делают, среди них — Куба и Северная Корея). Средний уровень суицида в мире составляет ежегодно 14,5 человека на 100 тысяч населения, в России — 23,5 человека.