

**Разработано экспертным сообществом
Учителей дефектологов и педагогов-психологов Тюменской области
Под редакцией Шаркуновой Ю.В.**

**Алгоритм психолого-педагогического сопровождения в образовательной организации
профилактики суицидального поведения несовершеннолетних**

В рамках первичной профилактики суицидального поведения в психолого-педагогическом сопровождении необходимо выявление обучающихся группы риска по суицидальному поведению. Для уточнения актуального состояния обучающихся и определения группы риска по суицидальному поведению, педагогами в работе могут использоваться следующие Маркеры.

Маркеры, предрасполагающие к риску суицидального поведения

Социальные		
проблемы во взаимоотношениях со сверстниками	неблагополучие в семье	одинокчество
— отсутствие позитивных социальных контактов, — вовлеченность в группировки деструктивной направленности, — друзья старше по возрасту или взрослые, — друзья другого социального статуса (слишком богатые, маргиналы, из криминальной среды, нарушители правопорядка)	— конфликты с родителями, другими членами семьи, — наличие психически больных родственников, — отсутствие совместных занятий с родителями, членами семьи, — эмоциональная холодность в отношении с родителями, — чувство стыда за своих родителей, — избегание общения с родителями, страх наказания, — чрезмерная привязанность, несамостоятельность, — восприятие себя как бремени для близких	— склонность к уединению, избегание контактов, — переживание своей брошенности, — отсутствие привязанности к кому-либо, — отчужденность от общества, в котором живет
Психолого-педагогические		
изменения поведения	учебная деятельность	демонстративность поведения
— изменения внешнего вида: неряшливость у ранее аккуратных детей, утомленный сонный вид, появившаяся сутулость, ношение символики смерти, — изменения пищевого поведения, — суетливость, много лишних движений, — рассеянность, — замер и не реагирует, «завис», отсутствие эмоциональных реакций	— резкое снижение успеваемости даже по любимым предметам, — проявление безразличия к учебе, оценкам, к любым занятиям и предметам, — систематический пропуск занятий, — погруженность в свои мысли на уроке, невозможность сосредоточиться на уроке	— вызывающее непослушание, — увеличение публикаций на веб-странице негативного эмоционального содержания, — рисует символы смерти и пишет странные надписи, — размышления о бессмысленности (ненужности) жизни, прямые или косвенные заявления о нежелании продолжать жизнь,

		— раздача личных вещей
Клинические		
депрессивность	«тоннельное» восприятие	импульсивность – агрессивность
— плохое настроение в динамике, — использование слов и выражений «я устал жить», «я больше так не могу» часто связано с переживаниями безнадежности, безысходности, чувством вины, — использование слов и выражений – «скучно», «неинтересно жить», «все надоело», — интенсивная тревога, — немотивированный страх, ожидание непоправимой беды	— навязчивые идеи: фиксация на своих переживаниях, мыслях, связанных с ситуацией, ни о чем другом говорить не может, — речь в никуда (разговор с самим собой, либо с отсутствующим субъектом), бессмысленное повторение слов, не может поддерживать диалог, — трудно поддается переубеждению, — усиление навязчивых движений (подергивания, шмыганье, постоянное надавливание на глазное яблоко и т.д.)	— зависимость эмоционального фона от содержания разговора, — перескакивание с темы на тему, — часто необдуманные плохо контролируемые поступки, — признаки аутоагрессии: желание причинить себе физическую боль, злоупотребление ПАВ, экстремальными видами поведения, связанными с сознательным риском жизни, унижение себя в речи, попытки или угрозы самоубийства в последние полгода
Стрессовые/триггерные		
психическое и физическое насилие	утрата	сильные переживания
— наличие физического или сексуального насилия, — скрываемый факт недавнего сексуального насилия, — эмоционально-изматывающие конфликты в семье, со значимым окружением, — резкое общественное отвержение	— потеря (смерть, развод) родителей, — недавняя утрата значимого близкого, — утрата уверенности в себе: личная неудача обучающегося на фоне высокой значимости и ценности социального успеха, появление страха несоответствия родительским ожиданиям, — резкое изменение социального окружения или уклада жизни (например, в результате смены места жительства)	— любая ситуация, субъективно переживаемая ребенком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая (при этом объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребёнка), — неразделенная любовь или расставание с любимым (любимой), — ссора или острый конфликт со значимым взрослым или сверстником, — тяжелая жизненная ситуация, в том числе тяжёлое заболевание.

Если в результате наблюдения выявлены один и более индикаторов по каждому маркеру, то необходимо уточнение актуального состояния обучающегося на индивидуальной консультации с педагогом-психологом, последующее заполнение им «Карты кризисного состояния суицидального риска» и определение необходимой помощи.

Карта кризисного состояния (суицидального риска)

ФИО консультанта _____

Код интервьюируемого _____ пол _____ класс _____

Возраст интервьюируемого _____

Примерные вопросы индивидуальной консультации обучающегося в кризисной ситуации:

Представление. Называете себя (даже если знакомы). уточняете как хочет обучающийся, чтобы его называли, уточняете комфортность условий для консультирования (помещение, состав участников, дистанция между стулом психолога и стулом обучающегося).

— О чем бы ты хотел поговорить? Ты хотел бы что-то обсудить или что-то узнать у меня?

— Может быть хочешь получить ответы на какие-то вопросы?

— Что тебе сейчас хочется сделать?

— Какие чувства ты испытываешь (ты имеешь право на чувства)?

— Есть ли взрослые, с которыми ты можешь поговорить, поделиться?

— Что можно сделать что бы обрести силы пережить происходящее?

— Что я могу сделать для тебя?

— Скажи пожалуйста, что сейчас будешь делать?

— Что ты собираешься сделать после того как закончиться консультация?

— Есть ли еще какие-то вопросы, которые тебе хотелось бы задать?

— Что в нашей беседе показалось тебе самым важным?

— Какие мысли останутся с тобой после нашей беседы?

— Мы все обсудили?

0 – нет симптома;

1 – слабо выражен (психологически связан с актуальной ситуацией, в процессе может легко уходить);

2 – умеренно (симптом стабилен, носит отчетливо болезненный для человека характер);

3 – сильно выражен (человек погружен в переживания, не может и часто не хочет выйти из него, переключиться на что то другое)

1. Блок «Симптомы»

Симптомы	Проявления/сочетания	Баллы
Интенсивная тревога, страх немотивированный, ожидание непоправимой беды	Сочетается с подавленностью, страхом потери контроля над собственными чувствами, переживаниями	
Подавленность, отчаяние, безрадостность	Использование слов и выражений «я устал жить», «я больше так не могу» часто связано с переживаниями безнадежности, одиночества, безысходности, чувством вины	
«Душевная боль»	Чувство тяжести за грудиной – «душа болит». Приносит невыносимые страдания, чаще наблюдается при подавленности, отчаянии.	
«Тоннельное» восприятие	Фиксация на своих переживаниях, мыслях, связанных с ситуацией. Ни о чем другом говорить не может. Трудно поддается переубуждению	

Аутоагрессивные тенденции	Желание причинить себе физическую боль, злоупотребление алкоголем, наркотиками, экстремальными видами поведения, связанными с сознательным риском жизни, уничтожение себя в речи	
Раздражительность, агрессивность	Сопутствует обиде, часто с обвинениями других	
Эмоциональная лабильность, импульсивность	Зависимость эмоционального фона от содержания разговора, перескакивание с темы на тему, часто необдуманные плохо контролируемые поступки	
Безразличие, эмоциональная холодность	Использование слов и выражений – «скучно», «неинтересно жить», «все надоело»	
Безнадежность, безысходность, бессилие	Чувство ненужности, непонимания, тупика, безнадежности, пустоты рядом, как правило, тесно связанное с тоской, подавленностью	
Одиночество	Переживание своей брошенности, восприятие себя как бремени для близких	

2. Блок «Суицидальные мысли»

Степень выраженности суицидальных мыслей	Особенности проявлений	Шкала
Антивитальные переживания	Размышления о бессмысленности (ненужности) жизни без четких представлений о собственной смерти. Эти переживания не обладают конкретной аутоагрессивной (суицидальной) направленностью. Часто связаны с психотравмирующей ситуацией, могут актуализироваться при нарастании психофизического истощения	да/ нет
Пассивные суицидальные мысли	Характеризуются представлениями (мыслями) на тему своей смерти, но не оформляются в осознанное желание лишения себя жизни как варианта самопроизвольной активности	да/ нет
Навязчивые мысли о смерти	Периодически возникающие, реже постоянные мысли о смерти, самоубийстве. Человек воспринимает их как чуждое для него переживание и пытается с ними справиться	да/ нет
Мысли о смерти сверх ценного уровня (суицидальные замыслы, намерения)	Мысли о смерти и самоубийстве носят постоянный характер, человек погружен в них, не борется с ними, есть разработка плана самоубийства, тяжело поддается переубеждению, часто сопутствует тоннельное восприятие мира	да/ нет

Состояние интервьюируемого оценивается как **кризисное в следующих случаях (4 варианта):**

вариант 1: один симптом выражен на 3 балла;

вариант 2: три симптома выражены на 2 балла;

вариант 3: общая сумма баллов 12 и выше;

вариант 4: наличие пассивных, навязчивых или сверхценных мыслей о смерти.

Педагог – психолог оформляет протокол по результатам диагностики

Протокол по результатам проведения диагностики на выявление потенциальных и актуальных факторов риска развития кризисных состояний с суицидальными тенденциями у обучающихся 7–11 классов

№	Код обследуемого	Предварительные результаты	Проведено индивидуальное интервью	Подтверждено наличие самоповреждающего поведения	Подтверждено наличие признаков социально-психологической дезадаптации	Рекомендации
		Группа с риском самоповреждений				
		Группа акцентуированных личностей с признаками кризисного состояния: безнадёжность, одиночество, депрессия				
		Группа с признаками кризисного состояния без акцентуаций (безнадёжность, одиночество, депрессия)				
		Группа акцентуированных подростков с повышенными показателями по агрессии				

В рамках вторичной профилактики суицидального поведения в общеобразовательной организации необходимо получение методической поддержки педагогом-психологом у профильных специалистов и далее реализуются:

- психологическая помощь и сопровождение обучающихся группы риска по суицидальному поведению. Проводятся антикризисные мероприятия по результатам диагностики, включающие направление к профильным специалистам, индивидуальное и групповое (в составе семьи) консультирование, реинтерграция в образовательный процесс и коллектив сверстников. Дополнительно следует рекомендовать обучающимся и их родителям (законным представителям) индивидуальное обращение за психологической помощью в Центр суицидальной превенции ГБУЗ ТО «Областная клиническая психиатрическая больница», по адресу: г. Тюмень, ул. Герцена, 74; запись на прием к психотерапевту, психиатру, психологу по тел. 8(3452) 50-66-39; телефон доверия 8(3452) 50-66-43; 8800-220-8000;
- экстренная помощь при попытке суицида/суицидальных намерениях. Оказывается кризисная психологическая помощь при попытке суицида на территории общеобразовательной организации до прибытия оперативных служб. Помощь оказывают специалисты психологической службы общеобразовательной организации, при необходимости привлекаются классный руководитель и другие специалисты. Обязателен незамедлительный вызов специализированных экстренных служб.

Алгоритм действий педагога-психолога в ЧС.

1. При получении информации от администрации о факте произошедшего, действует в соответствии с поручениями администрации и/или в соответствии с антикризисным планом.
2. Предоставляет необходимую информацию о проводимой психолого-педагогической работе, в том числе о «психологическом потрете» включенного несовершеннолетнего.
3. Соблюдает правила информационной безопасности.
4. Определяет круг обучающихся, педагогов, эмоционально вовлеченных в кризисную ситуацию (класс, параллель, очевидцы произошедшего, друзья и т.п.).
5. Проводит мероприятия, направленные на минимизацию последствий психотравмирующего события, формирование конструктивных способов выхода из кризиса, в т.ч. с привлечением внешних специалистов.
6. Выделяет детей, педагогов «группы риска» (вовлеченных в кризисную ситуацию), нуждающихся в пролонгированной психологической помощи.
7. Оформляет отчет по проведенной работе с рекомендациями участникам образовательного процесса.
8. Осуществляет сопровождение детей, вовлеченных в кризисную ситуацию, наблюдение за эмоциональным состоянием и поведением участников образовательного процесса в посткризисный период

В рамках третичной профилактики суицидального поведения в общеобразовательной организации реализуется медико-психологическая реабилитация в период постсуицида. Разрабатывается и реализуется адресная программа психолого-педагогического сопровождения, адаптации и социализации обучающегося (в составе семьи), совершившего суицидальную попытку, членов его семьи и ближайшего окружения. Работа осуществляется преимущественно специалистами профильных служб (Центр суицидальной превенции) совместно со специалистами психологической службы общеобразовательной организации по направлениям:

- снижение интенсивности острых стрессовых реакций у пострадавших (обучающиеся и их родители (законные представители), педагоги, администрация образовательного учреждения), оптимизация их актуального психического состояния;

- профилактика возникновения негативных эмоциональных реакций и повторных суицидов; профилактика возникновения у пострадавших отдаленных психических последствий в результате воздействия травмирующего события.

Памятка Способы расслабления.

Используйте мысленные визуализации. Этот метод помогает успокоиться. Просто представьте себя в своем любимом месте, например, на пляже или в тихом кафе, и вы почувствуете умиротворение.

Обратитесь к природе. Зеленый цвет листьев и травы успокаивает, в отличие от аналогичного оттенка пикселей на экране.

Не бегите от скуки. Когда в следующий раз вам станет скучно, не отправляйтесь в Сеть за новым фильмом или сериалом. Подумайте о реальном мире, своем ближайшем материальном окружении. Что вы хотели бы в нем изменить? Уделите время своим интересам. Вы любите вышивать крестиком? Так делайте это. Вам нравится готовить? Так испеките пирог. Уделяйте время тем занятиям, которые приносят вам радость. Запланируйте интересное дело, обдумайте детали.

Вздremните. Иногда, чтобы успокоиться, нужно просто поспать днем часок. И тогда на все проблемы и неприятности начинаешь смотреть по-другому, и они уже не кажутся столь устрашающими.

Разложите предметы вокруг вас по своим местам, упорядочить пространство вокруг, помогает успокоиться и внести стабильность в состояние.

Вспомните фразу из книги, которая соответствует вашему состоянию, а затем фразу, которой бы вы хотели, чтобы ваше состояние соответствовало. Попробуйте принять соответствующую фразе позу или поменяйте выражение лица.

Танцы помогают справиться с напряжением, причем не только умственным, но и физическим. Поговорите сами с собой. Вы можете поговорить о себе, об окружающих вас людях и даже о том, как прошел день. Когда мы вербализуем собственные переживания и мысли, выход из трудных ситуаций найти становится проще.

Слушайте музыку. Мелодия просто должна вам нравиться. В этом случае эмоции от ее прослушивания будут исключительно положительными.

Представьте какой совет вам бы сейчас дал человек, чье мнение важно для вас.

Растяжка поможет не только снять напряжение, но и обрести гибкость. А кроме того, она благотворно влияет на здоровье кровеносной и лимфатической систем организма.

Простой маленький мячик – отличный тренажер для мышц кистей рук. А еще он помогает снять стресс.

Посмотреть в окно. Это отличный способ отрешиться от забот и за короткий промежуток времени успокоиться.

Смейтесь. Вспомните что-нибудь смешное из недавнего времени. Улыбнитесь.

Сядьте немного повыше, например, на стол. Поболтайте ногами.

Спойте себе. Подключите вашу внутреннюю Бейонсе и спойте.

Балуйте себя. Просто разрешите себе что-то такое, чего на самом деле давно хотите.

Найдите причину. Уметь расслабляться – это очень важно. Но иногда просто необходимо отыскать причину стресса, для того чтобы с ней справиться. Займитесь этим, но помните: то, что ускользает от пристального взгляда, на самом деле может прятаться на самом видном месте.

Жуйте жвачку. Жевательная резинка действительно помогает справляться со стрессом.

Простите себя. Вас опять мучает непонятное эмоциональное напряжение? Отпустите ситуацию, простите других и себя самого.

Дышите. Это, пожалуй, самый простой способ. Где бы вы ни были, вы всегда сможете просто несколько раз глубоко вздохнуть. И это обязательно вас успокоит.

Помните: все течет, все изменяется. Цените каждое мгновение.

Мы все совершаем ошибки. Как бы там ни было, все меняется, и обычно – к лучшему!