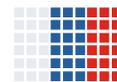


ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ
ДЕТСТВА, СЕМЬИ
И ВОСПИТАНИЯ



ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

НАПРАВЛЕНИЕ И МЕРЫ ОБЩЕЙ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНЫХ НАМЕРЕНИЙ

Саулина Людмила Владимировна

- эксперт Федерального центра «Профилактика» ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»,
- практикующий психолог,
- консультативный член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги и Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии



ПЕРВИЧНАЯ (ОБЩАЯ) ПРОФИЛАКТИКА

- Применительно к системе образования первичная профилактика или превенция направлена на укрепление психического здоровья в целом и проводится со всеми субъектами образовательной среды (дети, родители, педагоги). Объектом первичной профилактики являются люди, не имеющие суицидальных мыслей и намерений; ее цель — минимизация возможного риска возникновения суицидальных намерений в будущем у психологически благополучных субъектов. Превенция включает работу в направлении общей и частной профилактики.
- Общая профилактика включает повышение уровня информированности специалистов образовательной организации о течении и проявлении возрастных кризисов, депрессий и др., о возможностях получения психологической и иной помощи (очной и дистанционной) в трудных жизненных ситуациях.
- Частная профилактика направлена на выявление людей, переживающих кризисные ситуации или находящихся в кризисном состоянии с риском развития суицидального поведения.

Сборник памяток для администрации, педагогов (классных руководителей) образовательных организаций города Москвы по профилактике суицидального поведения среди обучающихся / Под ред. Вихристюк О.В. — М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2015. — 55 с.



2022 год
ФГБОУ ВО МГППУ и ФГБУ НМИЦ психиатрии
и наркологии имени В.П. Сербского

Обновленная усовершенствованная версия
методического инструмента «Навигатор
профилактики», памятки по признакам
различных видов девиантного поведения



МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ:

- Психологическая диагностика
- Социально-психологическое тестирование
- Медицинский осмотр
- Диспансеризация
- Наблюдение и анализ
- Беседа



ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, НА КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ:

- устойчивое более 2 недель снижение настроения с преобладанием переживаний безнадежности, одиночества, безысходности;
- резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к оценкам и учебе;
- любые резкие изменения в поведении: стал неряшлив, не хочет разговаривать с друзьями, потерял интерес к тому, чем раньше любил заниматься, пропускает занятия, стал более импульсивным, эмоциональным или замкнутым;
- прямые или косвенные заявления о желании умереть, убить себя, нежелании продолжать жизнь (даже если вам кажется, что эти заявления носят демонстративно-шантажный характер);
- рискованное, самоповреждающее поведение, агрессивное поведение (вербальное, физическое) по отношению к окружающим, факты употребления ПАВ, алкоголя;
- факты ухода из дома.



РАЗВИТИЕ СУИЦИДАЛЬНОГО И САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ЗАЧАСТУЮ СВЯЗАНО С ДЕПРЕССИЕЙ

СИМПТОМЫ:

- устойчивое снижение настроения, переживание своей ненужности, одиночества, чувства неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения, низкая самооценка и чувство вины;
- переживания, описываемые как «невыносимая психическая (душевная) боль», как физическое ощущение «мучительного чувства дискомфорта в груди», часто сопровождаемые отсутствием чувств к близким людям;
- вялость, хроническая усталость, безнадежность и беспомощность;
- снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась;
- поглощенность темой смерти;
- социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях;
- резкое снижение успеваемости, прогулы уроков/занятий в образовательной организации;
- деструктивное (разрушительное, отклоняющееся) поведение;
- повышенная чувствительность к неудачам или неадекватная реакция на похвалы и награды;
- повышенная раздражительность, гневливость (зачастую из-за мелочей), враждебность или выраженная тревога;
- жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль, жалобы на значительные изменения сна и аппетита (бессонница или сонливость, потеря аппетита или неконтролируемое обжорство).



В основе формирования суицидального поведения лежит социально-психологическая дезадаптация личности*

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

- Состояние, осложняющее приспособление к социальной среде
- Не является видом отклоняющегося поведения
- Может быть причиной или следствием поведенческих проблем и трудностей
- Может усиливать поведенческие проблемы и трудности

ПРИЗНАКИ

- Резкое изменение поведения
- Нетипичные для обучающегося эмоциональные реакции
- Внезапное или постепенное снижение успеваемости, в том числе связанное с нарушением учебной мотивации
- Отказы посещать образовательную организацию
- Проблемы в межличностных отношениях
- Избегание сверстников и педагогов
- Физиологические реакции (слабость, жалобы на головные боли, боли в животе, дрожь и другие проявления)
- Жалобы на плохое самочувствие
- Навязчивые движения и действия
- Конфликтное, агрессивное отношение к окружающим

**Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения // Методические рекомендации. М., 1980. – 48 с.*



СИТУАЦИИ, НАЛИЧИЕ КОТОРЫХ В ЖИЗНИ УЧЕНИКА ТРЕБУЕТ ПОВЫШЕННОГО ВНИМАНИЯ СО СТОРОНЫ СПЕЦИАЛИСТА:

- любая ситуация, субъективно переживаемая обучающимся как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая (при этом объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ученика);
- отвержение сверстниками, травля (в том числе в социальных сетях);
- несчастная любовь или разрыв романтических отношений;
- объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание);
- случаи суицида (попытки) в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников;
- нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);
- личная неудача обучающегося на фоне высокой значимости и ценности социального успеха;
- ссора или острый конфликт со значимым взрослым или сверстником;
- резкое изменение социального окружения или уклада жизни.



ЧТО ВЛИЯЕТ НА РАЗВИТИЕ СУИЦИДАЛЬНЫХ НАМЕРЕНИЙ

- Негативные формы поведения, транслируемые средствами интернет-технологий в качестве допустимых (пропаганда феномена эстетизации суицида, распространение информации, что такая форма поведения возможна, о допустимости самоубийства, широкая огласка суицидальных попыток, обсуждение суицида без формирования образа его «непривлекательности», недопустимости и эстетического отвращения к явлению суицида)
- Необратимая физическая травма с инвалидизацией
- Хроническое психическое расстройство
- Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), наличие психотравмирующей ситуации, острое кризисное состояние
- Дистресс в сочетании с недостаточными навыками социальной адаптации и совладания со стрессом
- Вовлечение в употребление психоактивных веществ, алкоголизация
- Стойкие антивитальные переживания
- Хроническое семейное неблагополучие, заброшенность
- Социальная отгороженность, переживание социальной безысходности



СИТУАТИВНЫЕ ФАКТОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ СУИЦИДАЛЬНЫЙ РИСК:

- страх индивидуальной несостоятельности;
- страх осуждения со стороны значимых близких (например, не сдать экзамен на хорошую оценку);
- страх отвержения со стороны референтной группы (например, страх пережить постыдную ситуацию перед знакомыми и друзьями);
- страх отвержения со стороны объекта романтического увлечения (отвержение влюбленности или любви);
- страх или острое переживание разлуки с объектом привязанности (например, смерть одного из родителей или родственников с осознанием безвозвратности потери);
- острое и невыносимое переживание горя.

ОБЩАЯ ПРОФИЛАКТИКА: НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ

Формирование ценностных ориентиров, повышающих жизнестойкость	Формирование убеждений: «душевная боль проходит, любая трудность преодолевается, всегда можно найти поддержку и помощь, сама жизнь — это ценность, необходимо оказывать помощь друг другу и обращаться за помощью: помогая другим — помогаешь себе»
Развитие жизнестойкости	Формирование позитивного образа будущего Развитие личностных навыков, помогающих в преодолении стрессовых ситуаций, адаптации к изменяющимся условиям Расширение сценариев адаптивных копинг-стратегий (развитие навыков адаптивного преодоления трудных ситуаций) Формирование навыков саморегуляции
Формирование и развитие защитных факторов (опоры, ресурсы)	Благоприятные взаимоотношения в семье, со сверстниками, учителями, определение занятий, которые нравятся детям (подросткам), где они успешны и которые у них получаются (учеба, внеучебные занятия)
Повышение уровня социально-психологической адаптации	Помощь в нахождении своего круга общения, где ребенка (подростка) будут принимать, он сможет реализовать социальные потребности (быть лидером, популярным, получать внимание), развитие коммуникативных навыков, помощь в определении самоидентичности, в самореализации, формирование навыков построения межличностных взаимоотношений на всех уровнях и стратегиям разрешения конфликтных ситуаций
Повышение уровня безопасного поведения в сети Интернет	Формирование навыков противодействия манипуляциям и критического мышления в сети Интернет



ОБЩАЯ ПРОФИЛАКТИКА: НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ

Формирование отношения неприятия суицида как способа решения проблем и манипуляций	Формирования отношения, как к эстетически отвратительному проявлению слабости и интеллектуальной несостоятельности К источникам, пропагандирующим эстетику суицида и его приемлемость — как к постыдным и нравственно ущербным попыткам посягательств на жизнь других людей
Распространение профилактического контента	Массовое распространение социальных роликов, статей и информационных материалов с позитивным контентом в сети Интернет, в образовательной организации
Повышение информированности о возможностях получения помощи в негативных жизненных ситуациях	Просвещение о том, куда ребенок (подросток) может обратиться: педагог, специалист по работе с молодежью, на Детский телефон доверия, психолог образовательной организации, в организации системы здравоохранения, социальной защиты населения, образования, молодежной политики
Мотивация на обращение к специалистам	Формирование доверительного отношения к специалистам, повышение готовности обращения к специалистам, снятие внутреннего запрета на обращение к специалистам
Создание и поддержание благоприятного психологического климата в коллективе	Сплочение класса, формирование качественных межличностных связей между учениками Проведение социометрии, диагностика индивидуальных особенностей Взаимодействие с родительским сообществом для создания благоприятного климата в коллективе



ОБЩАЯ ПРОФИЛАКТИКА: НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ

Повышение уровня осведомленности в области профилактики кризисных состояний

Факторы социально-психологической дезадаптации в подростковом возрасте и возможности снижения ее уровня у обучающихся
Возможности получения несовершеннолетними помощи в трудных жизненных ситуациях, а родителями консультативной помощи
Маркеры кризисных состояний
Направления профилактики кризисных состояний
Способы оказания помощи детям в кризисном состоянии
Способы повышения уровня жизнестойкости

Повышение уровня психологической грамотности в области воспитания детей

Особенности коммуникации с детьми и подростками, формирование и поддержание эмоционального контакта и доверительных взаимоотношений с детьми, возрастная психология, создание безопасной благополучной атмосферы в семье



КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ:

ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ (бесплатно, круглосуточно): 8-800-2000-122

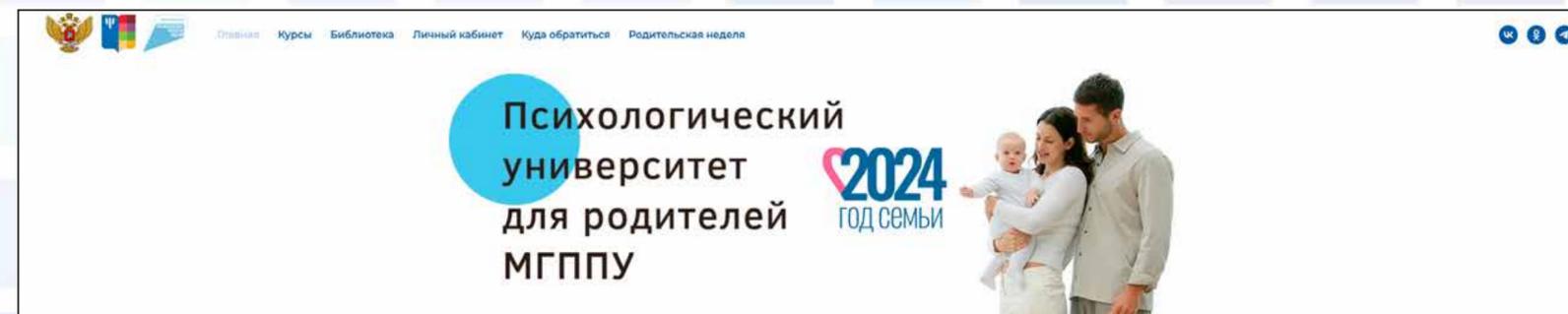
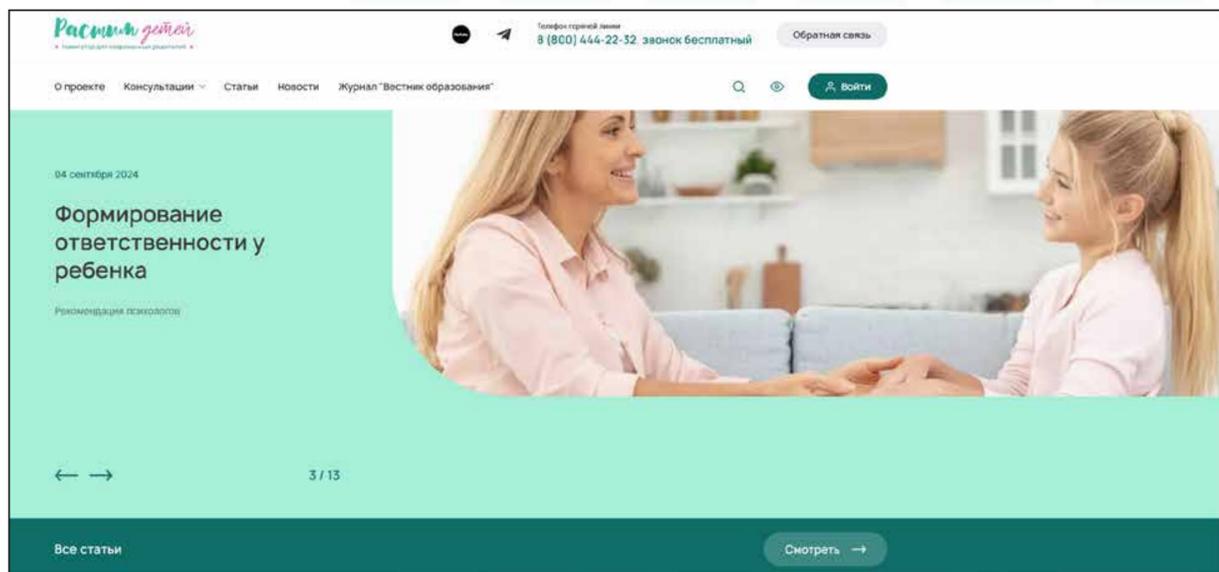
Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей, педагогов и специалистов в организациях Вашего муниципального образования/субъекта Российской Федерации.



КУДА МОЖНО НАПРАВИТЬ РОДИТЕЛЕЙ:

✓ Портал **РАСТИМДЕТЕЙ.РФ** — бесплатная консультационная помощь родителям по вопросам развития, воспитания и образования детей в возрасте от 0 до 18 лет, профилактики социального сиротства.

✓ Психологический университет для родителей «Быть родителем» — **БЫТЬРОДИТЕЛЕМ.РФ**



МЕТОДИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ



Навигатор профилактики девиантного поведения — 2022



Статьи и памятки ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»



Памятка ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»
Причины суицидального поведения детей



Методические рекомендации
Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет»



Реестр рекомендуемых программ
Федерацией психологов образования России



**ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ, КАК ОСНОВНОЕ
НАПРАВЛЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДОВ:
ОРГАНИЗАЦИЯ И ТЕХНИКИ ПРОВЕДЕНИЯ
ТРЕНИНГОВ С ДЕТЬМИ И МОЛОДЕЖЬЮ**



ТРЕНИНГ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

КОМПЛЕКС ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ НА ТЕМЫ:

- Ментальное здоровье
- Линия жизни — мой образ прошлого, настоящего и будущего
- Само- и взаимопомощь: помогаю другим — помогаю себе
- Адаптация к изменяющимся условиям
- Защитные механизмы в стрессовых ситуациях
- Управление стрессом
- Создание и сохранение отношений: дружба, свидания, семья
- Позитивные и негативные эмоции. Мифы и реальность об эмоциях и эмоциональном интеллекте
- Душевная боль и что с этим делать?
- Как найти выход из трудной жизненной ситуации?
- Критическое мышление и противодействие манипуляциям
- Ценностные ориентиры в жизни



ФОРМАТЫ МЕРОПРИЯТИЙ

Наибольшую эффективность показывают мероприятия в интерактивном формате проведения, где аудитория имеет активную включенную позицию

- Метод разбора ситуационных задач
- Марафон/челлендж
- Тематический квиз
- Коммуникативная игра
- Видеолекторий
- Социальная акция
- Командная игра по станциям (квест)
- Тренинг
- Дискуссия
- Мозговой штурм
- Ролевая игра





**О ФЕДЕРАЛЬНОМ ЦЕНТРЕ
«ПРОФИЛАКТИКА»**



СООБЩЕСТВО ВО «ВКОНТАКТЕ»



ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ