

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГОРЛОВСКИЙ АВТОТРАНСПОРТНЫЙ ТЕХНИКУМ»
ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ «Горловский
автотранспортный техникум» ГОУВПО
«Донецкий национальный технический
университет»

Е.М. Стрельченко

« 19 » 20 19 г.



Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения обучающихся в Государственном профессиональном образовательном учреждении «Горловский автотранспортный техникум» Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный технический университет»

Рассмотрены и одобрены на
заседании методического совета
ГПОУ «Горловский
автотранспортный техникум»
ГОУВПО «Донецкий национальный
технический университет»
(протокол № 1 от 19.09.2019 года)

Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения обучающихся в Государственном профессиональном образовательном учреждении «Горловский автотранспортный техникум» Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный технический университет».

Разработчики:

Юсупова-Вельгорская Л.А., заведующий учебно-методическим кабинетом ГПОУ «ГАТТ» ГОУВПО «ДонНТУ»,

Дорош А.И., заместитель директора по учебно-воспитательной работе ГПОУ «ГАТТ» ГОУВПО «ДонНТУ»,

Журавлева К.В., социальный педагог ГПОУ «ГАТТ» ГОУВПО «ДонНТУ»,

Павлова С.И., преподаватель ГПОУ «ГАТТ» ГОУВПО «ДонНТУ», специалист высшей категории

Методические рекомендации разработаны для педагогических работников техникума с целью оказания методической помощи по профилактике суицидального поведения обучающихся.

Рецензенты:

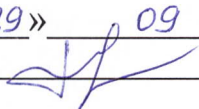
1. Рангаева С.И., преподаватель, специалист высшей квалификационной категории

2. Калюжная В.Н., заместитель директора по воспитательной работе ГПОУ «Горловский техникум» ГОУВПО «Донецкий национальный университет

Одобрены и рекомендованы
с целью практического применения
цикловой комиссией «Гуманитарные,
социально-экономические дисциплины и
физическая культура»

протокол № 1 от « 29 » 09 2019 г.

Председатель ЦК _____



Рецензия

на Программу профилактики суицидального поведения студентов в ГПОУ «Горловский автотранспортный техникум» ГОУВПО «Донецкий национальный технический университет» в 2019 - 2020 учебном году, составленную заместителем директора по учебно-воспитательной работе ГПОУ «Горловский автотранспортный техникум» ГОУВПО «Донецкий национальный технический университет» Дорош А.И., заведующим учебно-методическим кабинетом Юсуповой-Вельгорской Л.А., социальным педагогом Журавлевой К.В., преподавателем Павловой С.И.

Рецензируемая программа профилактики суицидального поведения студентов предполагает формирование эффективной системы профилактики суицидального поведения студентов техникума, реализуемой в направлении предотвращения возможных проблем во взаимодействии участников учебно-воспитательного процесса, получения информации о рисках формирования суицидального поведения студентов, оптимизации взаимодействия участников учебно-воспитательного процесса и оказания им психологической помощи при выстраивании и реализации индивидуальной программы воспитания и развития, разработки системы работы с обучающимися, испытывающими трудности обучения и адаптации, создания условий для повышения психологической компетентности педагогических работников техникума и родителей по вопросам предупреждения и конструктивного разрешения конфликтов.

В рецензируемой программе отражены цели и задачи реализации программы, основные направления реализации программы, содержание основных понятий в сфере профилактики суицидального поведения, план мероприятий по реализации программы в 2019-2020 учебном году.

Мероприятия, представленные в плане реализации программы, предполагают многовекторную работу со студентами, их родителями и педагогическими работниками.

Данная программа может быть рекомендована для использования в учебном-воспитательном процессе.

Рецензент:

Заместитель директора по
воспитательной работе
ГПОУ «ГТ» ГОУВПО «ДонНУ»



В.Н. Калюжная

Подпись Калюжной В.Н. подтверждаю

Handwritten signature of V.N. Kalyuzhnaya

Рецензия

на Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения обучающихся в Государственном профессиональном образовательном учреждении «Горловский автотранспортный техникум» Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный технический университет», разработанные заведующим учебно-методическим кабинетом Юсуповой-Вельгорской Л.А., заместителем директора по учебно-воспитательной работе Дорош А.И., социальный педагогом Журавлевой К.В., преподавателем Павловой С.И.

Рецензируемые методические рекомендации содержат теоретические основы суицидального поведения, профилактики суицидального поведения студентов, рекомендации по планированию мероприятий по профилактике суицидального поведения студентов в техникуме, и могут служить в качестве средства оказания методической помощи педагогическим работникам по профилактике суицидального поведения обучающихся в техникуме.

Ценным в методических рекомендациях является описание видов суицидального поведения, причин суицидов, признаков эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида подростков, возможных мотивов суицидов подростков, антисуицидальных факторов личности. Изложены принципы профилактики суицидального поведения студентов в техникуме, рекомендации педагогическим работникам, в частности классным руководителям (кураторам) учебных групп, по работе со студентами, проявляющими признаки суицидального поведения и их родителями.

Данные методические рекомендации могут быть рекомендованы для использования в учебном-воспитательном процессе техникума.

Рецензент:

Преподаватель, специалист высшей
квалификационной категории



С.И. Рангаева

Подпись Рангаевой С.И. подтверждаю
Старший инспектор по кадрам



В.Д. Борисенко

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ	5
2. ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ТЕХНИКУМЕ	9
3. ПЛАНИРОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ТЕХНИКУМЕ	14
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	17
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Согласно последним исследованиям, в настоящее время рост числа самоубийств, в том числе и среди подростков, наблюдается во всем мире. По статистике Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно в мире происходит около 800 тысяч самоубийств. Самоубийство занимает второе место среди причин смерти у лиц в возрасте от 15 до 29 лет.

Согласно последним исследованиям, в настоящее время рост числа самоубийств наблюдается во всем мире. Сегодня особое беспокойство властей вызывает всплеск подросткового суицида после появления в социальных сетях так называемых «групп смерти», например, «Синий кит», «Тихий дом», «Разбуди меня в 4.20», «Красная сова». С ноября 2015 по апрель 2016 года 130 подростков, состоявших в подобных группах, совершили самоубийство.

Подростковый суицид – это ситуация, требующая вмешательства с внешней стороны. Подросткам требуется человек, который способен изменить в ситуацию и помочь им, услышав крик души. Профилактика суицида в подростковой среде требует в первую очередь участия взрослых, их умения выслушать подростка и помочь ему. Помощь должна заключаться не в поучениях, а в принятии подростка, поддержке, обучении поиску альтернатив. Внимание к тем сигналам, которые свойственны его поведению, поможет сохранить человеческую жизнь.

Значительную часть времени обучающиеся проводят в стенах образовательного учреждения, поэтому педагогические работники должны создавать для обучающихся комфортные условия обучения и воспитания, содействовать формированию здорового образа жизни и формирования восприятия обучающимися жизни как высшей ценности.

Особая роль в профилактике антисуицидального поведения отводится классным руководителям (кураторам) учебных групп.

Данные методические рекомендации разработаны с целью оказания методической помощи педагогическим работникам, в частности классным руководителям (кураторам) учебных групп в профилактике суицидального поведения обучающихся в техникуме.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

1.1. Самоубийство, суицид (от лат. *sui caedere* – убивать себя) – преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное.

Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей оказывается человек.

Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

1.2. Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях, и при акцентуациях характера – в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях.

1.3. Суицидент – человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

1.4. Различают следующие типы суицидального поведения:

1.4.1. Демонстративное поведение

В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться в жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишить себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения

1.4.2. Аффективное суицидальное поведение

Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций относятся к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции – обида, гнев, - затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

1.4.3. Истинное суицидальное поведение

Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального

действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению или к прыгиванию с высоты.

1.5. Характерные черты суицидальных личностей:

- настойчивые или повторные мысли о суициде;
- депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, сна;
- возможно присутствие сильной зависимости от наркотиков или алкоголя;
- чувство изоляции и отверженности по причине ухода из семьи или лишения системы поддержки;
- утрата семейного и общественного престижа, особенно в группе сверстников;
- ощущение безнадежности и беспомощности;
- неспособность общаться с другими людьми из-за мыслей о самоубийстве и чувстве безысходности;
- в мыслях и речах наличие обобщения и фатальности;
- «туннельное» зрение, неспособность видеть положительные моменты, иной выход из ситуации;
- амбивалентность: хотят умереть и в то же время хотят жить.

1.6. Причины суицида:

изоляция (чувство, что подростка никто не понимает, никто не интересуется);

беспомощность (ощущение, что подросток не может контролировать жизнь, все зависит не от него);

безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);

чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

1.7. Причинами суицидов в подростковом возрасте так же могут быть следующие:

1) *Несформированное понимание смерти.* В понимании подростка смерть может не означать бесповоротное прекращение жизни. Подросток может думать, что всё можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет.

2) *Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям.* При этом возникает ситуация, по мнению подростка, не совместимая с представлением "как жить дальше" (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т.д.), т.е. происходит утрата цели. Суицидальное поведение у подростков часто объясняется тем, что молодые люди, не имея жизненного опыта, не могут правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения.

3) Дисгармония в семье.

4) Саморазрушаемое поведение (алкоголизм, наркомания, криминализация общества).

5) В подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение подростков связано с реакцией протеста, особенно частым источником последних являются нарушенные внутрисемейные, личные, взаимоотношения и отношения в учебной группе.

6) Депрессия также является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению.

1.8. Многие из черт, свидетельствующих о суицидальности, сходны с признаками депрессии. Ее основным симптомом является потеря возможности получать удовольствие и испытывать наслаждение от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье. Поступки и настроение как бы выдыхаются и становятся безвкусными. Психика лишается сильных чувств. Человеком овладевает безнадежность, вина, самоосуждение и раздражительность. Заметно ослабевают двигательная активность или, наоборот, возникают приступы громкой, быстрой, порой беспрестанной речи, наполненные жалобами, обвинениями или просьбами о помощи. Часто бывают нарушения сна или волнообразная усталость. Соматические признаки тревоги проявляются дрожанием, сухостью губ и учащенным дыханием. Появляются ничем не обусловленные соматические нарушения в виде болей в голове, боку или животе. Люди, страдающие депрессией, постоянно ощущают свою нежеланность, греховность и бесполезность, в силу чего приходят к заключению, что жизнь не имеет смысла.

Психогенные причины депрессии часто связаны с потерей: утратой друзей или близких, здоровья или каких-либо привычных вещей (например, места привычного жительства). Она может наступить в годовщину утраты, причем человек может не осознавать приближающейся даты.

Важно помнить, что почти всегда можно найти физиологическое и психологическое объяснение депрессии. Депрессия не обязательно обозначает, что человек находится в состоянии психоза или испытывает суицидальные намерения.

Подавляющее большинство людей, испытывающих депрессивные состояния, не утрачивают связей с реальностью, заботятся о себе и далеко не всегда поступают на стационарное лечение. Однако, когда они решаются на попытку самоубийства, ими овладевает отчаяние. Несмотря на это, существует достаточно «нормальных» людей с депрессивными переживаниями, которые не заканчивают жизнь самоубийством.

1.9. К «группе риска» по суициду относятся подростки:

- с нарушением межличностных отношений, «одиночки»;
- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- с затяжным депрессивным состоянием;

- сверхкритичные к себе подростки;
- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;
- фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;
- из социально-неблагополучных семей – уход из семьи или развод родителей;
- из семей, в которых были случаи суицидов.

1.10. Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида подростков:

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- погруженность в размышления о смерти;
- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

1.11. Суицидальными подростками, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

1.12. Возможные мотивы суицида подростков:

- Поиск помощи – большинство подростков, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается как способ получить что-либо (например, внимание, любовь, освобождение от проблем, от чувства безнадежности).
- Безнадежность – жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.
- Множественные проблемы – все проблемы настолько глобальны и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной.
- Попытка сделать больно другому человеку – «Они еще пожалеют!» Иногда человек считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.
- Способ разрешить проблему – человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

1.13. Антисуицидальные факторы личности – это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений. К ним относятся:

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.
- наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- проявление интереса к жизни;
- привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;
- уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
- негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

2. ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ТЕХНИКУМЕ

2.1. Принципы профилактики суицидального поведения студентов в техникуме:

2.1.1. Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности каждого участника образовательного процесса.

2.1.2. Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности каждого участника образовательного процесса.

2.1.3. Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого студента.

2.1.4. Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

2.2. Педагогическим работникам ко всем намекам студентов на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.

Нельзя сравнивать студента с другими студентами – более успешными, бодрыми, добродушными и т.д. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

2.3. Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. Классным руководителям (кураторам) учебных групп необходимо учитывать, что в профилактике депрессий у подростков важную роль играют родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния – необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь подростку выйти из этого состояния. Рекомендована беседа с родителями.

Родители должны:

- во-первых, разговаривать с подростком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» подростку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей, показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности;

- во-вторых, заняться с подростком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугая или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать подростка и настроить его на позитивный лад;

- в-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

- в-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

2.4. На родительских собраниях важно ознакомить родителей о наличии опасных сообществ в социальных сетях – «групп смерти» («Синий кит», «Тихий дом», «Разбуди меня в 4.20», «Красная сова»), которыми сегодня активно пользуются подростки.

Признаками того, что подросток попал под влияние опасного сообщества, являются следующие:

- **у подростка резко меняется круг интересов** (в течение 3–5 дней), особенно если перемены сопровождаются «просветлением»: подросток становится отстраненным от реальной жизни и начинает соглашаться со всем, что ему говорят. Ведь считает, что все происходящее неважно, а главная цель его жизни – в виртуальном сообществе, где он наконец понял смысл жизни и нашел единомышленников;

- **у подростка меняется распорядок дня** (например, стал ужинать в комнате, меняет время посещений секций), появляется завидная пунктуальность в его соблюдении, особенно если за компьютер подросток садится в одно и то же время (невзирая ни на что). Администраторы таких групп устанавливают над подростком контроль, воспитывая в нем слепое подчинение: указывается время, когда в нее должны заходить участники-единомышленники. А когда в онлайн-пространстве одновременно много подростков, недовольных жизнью, легче поддерживать и внушать идею «сделай то-то – и тебе будет хорошо». Посещение группы становится ритуалом – чем-то важным, запретным и необходимым: получить недозволенное и почувствовать себя одним из избранных — очень важно для подростка. Таким образом, подростку прививается стадный инстинкт, а как известно, толпой проще управлять, чем мыслящими индивидуальностями;

- **подросток вялый и постоянно не высыпается.** Если отбой у ребенка в обычное время, а утром его нельзя добудиться в школу – это признак физической и нервной истощенности: он не высыпается. В заданиях социально опасных групп бывают такие, которые нужно выполнять между 4:00 и 5:00 (есть группы «Разбуди меня в 4:20»), т. е. в предрассветный период. В заданиях таких групп подросток должен сделать фотографию именно в это время, поставить лайк какому-то посту в группе, прокомментировать запись администратора и т. д. Это время выбрано специально, так как, во-первых, пробуждения ночью утомляют подростка и потому он быстро устает, становится раздражительным и, что нужно создателям опасных сайтов, разочаровывается в жизни; во-вторых, в предрассветный период организм, настраиваясь на пробуждение, вырабатывает адреналин, поэтому подъем в это время вызывает тревожность и страх о будущем;

- **постоянно повторяющиеся рисунки:** у всех подростков поведение демонстративное: они хотят, чтобы их действия были замечены и оценены (не всегда положительно), потому увлекшись чем-то, подростки начинают это демонстрировать в рисунках. При этом у подростка, попавшего под влияние опасных групп, появляются несвойственные ранее изображения,

связанные с его новой «идеологией», которые он активно демонстрирует, не пряча. Тревожными сигналами считаются рисунки бабочек — они живут только один день, и китов (они от отчаяния выбрасываются на берег). Это символика суицидальных групп. Недобрый знак, если в рисунках есть цифры — 57, 58, названия групп в «ВК», подталкивающих к суициду, или число 50 — название книги «50 дней до моего самоубийства». Также могут быть и другие цифры. Важно, что они повторяются на рисунках подростка (на последних листах тетрадей, на руках в виде «татуировок и т.д.). Цифры присваиваются администраторами группы новым участникам, чтобы убить в них индивидуальность. Ведь человек, не имеющий имени и фамилии, — это безликое существо, лишь цифра без собственной позиции, лишних вопросов и инициативы. А значит, им легко управлять. И эта цифра — порядковый номер самоубийства;

- **грустные мысли в постах на странице социальной сети** — родителям следует, по возможности, мониторить страницу подростка в социальной сети (но так, чтобы он этого не видел — тогда не станет прятаться и скрывать свои интересы в Сети). Увидев фразы «Мое время скоро придет», «Я обещаю, что сделаю Это» и т.п., родителям необходимо сразу поговорить с подростком, но не стоит прямо говорить, что они наблюдают за страницей. Необходимо начать разговор о том, что есть группы, которыми управляют администраторы — специально обученные люди, которые манипулируют слабыми, потерянными детьми его возраста. Необходимо делать акцент на слове «манипулятор» — подростки не терпят, когда оказываются в роли «марионетки». Родителям можно также пойти на хитрость и расспросить подростка о том, знает ли он, как распознать человека, склонного к суициду, узнать, нет ли в его обществе таковых (обычно мысли о самоубийстве — это массовая идея, которая постигает подростков целыми компаниями);

- **появились на теле увечья (царапины, надрезы)**: в суицидальных группах устраивают так называемый квест по нарастающей. Сначала им дают задания поцарапать, порезать себя и выложить фото увечий в Сеть, потом — убить какое-то животное и сфотографировать. Подростки идут на это из-за аутоагрессии, которая возникает вследствие обиды на окружающих, но которую они не могут выплеснуть в социум. Таким образом, злость они вымещают на себе, заглушая душевную боль физической. А «квест» подводит их к черте, убирая страх смерти. Родителям можно спровоцировать ссору, в которой подросток сможет выговориться. На обвинительные фразы подростка родителям важно отвечать: «Ты для меня очень важен, ты мне очень нужен, я слышу, что ты обижен, я понимаю твою реакцию...» Главное — дать ребенку выплеснуть все то, что накопилось у него внутри. Тогда агрессия, направленная на самого себя, уменьшится, плюс он поймет, что для кого-то на земле он все-таки важен и нужен;

- **подросток начинает раздаривать вещи**: задумав покончить с собой, подросток хочет, чтобы о нем помнили, говорили, плакали, когда его не

станет. В этом случае он пытается оставить «след», раздаривая свои вещи, причем самые любимые. Если родители заметили, что у подростка стали исчезать вещи или он сам приносит собранные пакеты с ранее любимой одеждой, книгами, игровыми приставками с просьбой раздать знакомым, необходимо насторожиться. Обычно подростки – собственники, и даже если им не нужны вещи, они хранятся как память. Родителям нужно не разрешать расставаться ему с вещами – это может удержать его от суицида. Родителям можно рассказать случаи о себе, в которых они прошли через трудности в его возрасте, рассказать благополучно закончившиеся истории из жизни его сверстников (которых он знает). Информацию можно черпать из интернета, СМИ или телевидения. Только преподносить такие материалы нужно между прочим;

- подросток открыто заявляет о своей скорой смерти:

В разговоре подростка часто проскакивают фразы «Что вы сделали бы, если бы я умер?», «Что вы сказали бы на моих похоронах?», «Интересно, красивой я была бы в свадебном платье в гробу?». Такие фразы – явный индикатор суицидальных мыслей. Подростки хотят узнать, как будут вести себя окружающие, если их не станет, чтобы потом проверить, часто до конца не осознавая, что «воскрешения» не будет. Важно сразу же объяснить подростку, что покойные не выглядят хорошо, а врагам, которым он хочет что-то доказать, будет все равно, а может, они еще и посмеются, ведь они останутся живы.

2.5. Для оптимизация межличностных отношений в коллективе студентов педагогическим работникам рекомендуется принять меры по:

- нормализации стиля общения педагогов со студентами;
- оптимизации учебной деятельности студентов;
- вовлечению студентов в социально-значимые виды деятельности;
- организации студенческого самоуправления;
- формированию установок у студентов на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.).

2.6. Взаимоотношения педагогических работников со студентами должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

2.7. Для профилактики суицидов у подростков классные руководители (кураторы) учебных групп могут сделать следующее:

- вселять студентам уверенность в свои силы и возможности;
- внушать им оптимизм и надежду;
- проявлять сочувствие и понимание;
- осуществлять контроль поведения студента;
- анализировать взаимоотношения студентов.

2.8. Формальное отношение части классных руководителей (кураторов) учебных групп к своей работе выражается в незнании ситуации, в которой находится студент, отсутствии контроля посещаемости и успеваемости

студентов. Все это не позволяет вовремя оказать студентам необходимую помощь, организовать соответствующую работу.

2.9. Классным руководителям (кураторам) учебных групп рекомендуется планировать проведение классных часов и внеаудиторных мероприятий на тематику по противодействию суицидальному поведению, формированию позитивного восприятия жизни как высшей ценности.

2.10. Должностным лицам, осуществляющим внутренний контроль учебной деятельности, необходимо направить пристальное внимание и установить контроль стиля общения педагогических работников со студентами в целях предотвращения случаев оскорбления, унижения, психологического и физического насилия со стороны педагогических работников.

3. ПЛАНИРОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ТЕХНИКУМЕ

3.1. В рамках **первичной профилактики** суицидального поведения студентов планирование мероприятий в техникуме должно осуществляться по следующим направлениям:

3.1.1. Диагностика суицидального поведения – задачи социального педагога, заместителя директора по учебно-воспитательной работе в данном направлении:

- выявление студентов, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите.
- работа с семьей студента, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.
- оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности студента, снятие стрессового состояния.

3.1.2. Индивидуальные и групповые занятия по обучению проблемам разрешающего поведения – задачи социального педагога в данном направлении:

- поиск социальной поддержки, ее восприятия и оказания, повышение самооценки, развитие адекватного отношения к собственной личности, эмпатии;
- сопровождение студентов группы риска по суицидальному поведению с целью предупреждения самоубийств: терапия кризисных состояний, формирование адаптивных стратегий, способствующих позитивному принятию себя студентом и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования;
- работа с родителями (лицами их замещающими) студента, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.

3.1.3. Классные часы, круглые столы, стендовая информация – задачи социального педагога, классных руководителей (кураторов),

заместителя директора по учебно-воспитательной работе в данном направлении:

- изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями;
- повышение осведомленности персонала, родителей и студентов о признаках возможного суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации;
- проведение с педагогическими работниками психологического просвещения в вопросах дезадаптивного поведения студентов, в том числе суицидального, информирование о мерах профилактики суицида среди молодежи;
- знакомство родителей с информацией о причинах, факторах, динамике суицидального поведения, рекомендациями, как заметить надвигающийся суицид, что делать, если у студента замечены признаки суицидального поведения;
- ведение со студентами бесед о возможном суициде с позиции их помощи товарищу, который оказался в трудной жизненной ситуации: студенты должны получить достоверную информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи, оказавшемуся в беде другу или знакомому.

3.1.4. Разработка плана действий в случае самоубийства, в котором должны быть процедуры действия при выявлении студента группы риска, действия при угрозе самоубийства и после самоубийства – задачи социального педагога, заместителя директора по учебно-воспитательной работе в данном направлении:

- включение созданной системы психолого-педагогической поддержки студентов в образовательно-воспитательном процессе (составленной программы или плана работы по профилактике суицидального поведения студентов) в общий план действий;
- определение своей позиции и перечня конкретных действий при выявлении студента группы риска, при угрозе студента закончить жизнь самоубийством, и после самоубийства.

3.2. В рамках вторичной профилактики, имеющей целью предотвращение самоубийства, рекомендуется проведение следующих мероприятий:

3.2.1. Оценка риска самоубийства по схеме: крайняя (студент имеет средство совершения самоубийства, выработан четкий план), серьезная (есть план, но нет орудия осуществления) и умеренная (вербализация намерения, но нет плана и орудий).

Задачей коллектива педагогических работников на данном этапе является взятие на себя роли того, кто мог бы отговорить самоубийцу от последнего шага или выступить в роли консультанта того, кто решился

вступить в контакт со студентом, который грозит покончить жизнь самоубийством, отговорить самоубийцу от последнего шага;

3.2.2. Оповещение соответствующего учреждения психического здоровья (психиатрическая клиника), запрос помощи, оповещение родителей.

3.2.3. Разбор случая с педагогическим коллективом, который был включен в работу, так чтобы он мог выразить свои чувства, переживания, внести предложения относительно стратегий и плана работы.

Если самоубийство официально признается причиной смерти студента, тогда в уведомлении о причине смерти в студенческой среде должно звучать слово «самоубийство», а не «несчастный случай» или «неизвестная причина смерти».

Однако ни в коем случае не должно быть упоминания средств совершения самоубийства.

Студентам может быть разрешено посещение похорон. Но они не должны нести гроб. Необходимо быть готовым сказать «нет» на все просьбы о проведении вечера памяти в честь погибшего студента. Это может увеличить возможность эпидемии самоубийств.

3.3. В рамках **третичной профилактики**, имеющей целью снижение последствий и уменьшение вероятности дальнейших случаев, социальную и психологическую реабилитацию суицидентов, рекомендуются мероприятия по оповещению, обеспечению возможности проконсультироваться с психологом, внимание к эмоциональному климату в техникуме и его изменению.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в современном мире существует множество факторов, негативно воздействующих на человеческую психику, и в частности, психику подростков, что часто приводит к проявлениям суицидального поведения.

Суицидальное поведение может наблюдаться как у подростков из малоимущих семей, так и из обеспеченных семей. С жизнью расстанутся не только те подростки, у которых плохая успеваемость и разлаженный контакт с окружающими, но и те, у кого нет проблем, ни в семье, ни в учебе.

Для эффективной профилактики суицидального поведения в техникуме необходимо систематически реализовывать целый комплекс учебно-воспитательных и управленческих мероприятий.

Педагогическим работникам техникума необходимо учесть при планировании воспитательной работы и при повседневном общении со студентами необходимость выявления ранних суицидальных признаков и проведение профилактики суицидального поведения студентов.

Предотвращать суицидальные попытки было бы легче, если бы их совершали подростки лишь определенного склада характера, но, к сожалению, тип суицидоподверженного подростка на сегодняшний день наукой не установлен.

Однако, можно сделать главный вывод о том, что, для того чтобы ценить жизнь, человеку необходимы две вещи: внимание и любовь окружающих, а также любовь к себе самому, поэтому педагогическим работникам важно создавать благоприятный микроклимат для обучения и воспитания студентов в техникуме.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Амбрумова, А.Г. Диагностика суицидального поведения: метод. рекомендация [Текст] / А.Г. Амбрумова, В.А. Тихоненко. – М., 1980.
2. Амбрумова, А.Г. Профилактика суицидального поведения: метод. рекомендация [Текст] / А.Г. Амбрумова, В.А. Тихоненко. – М., 1980.
3. Волкова, А.Н. Психолого-педагогическая поддержка детей-суицидентов [Текст] / А.Н. Волкова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1998. – №2. – С. 36-43.
4. Вроно, Е.М. Особенности суицидального поведения детей и подростков и меры его профилактики [Текст] / Е.М. Вроно // Проблемы профилактики и реабилитации в суицидологии: сб. науч. трудов. – М.: НИИ психиатрии, 1984. – С. 135-142.
5. Кондрашенко, В.Т. Девиантное поведение у подростков: социально-психологический и психиатрический аспекты [Текст] / В.Т. Кондрашенко. – Минск: Беларусь, 1988.
6. Личко, А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков [Текст] / А.Е. Личко. – Л.: Медицина, 1983.
7. Михайлина, М.Ю. Психологическая помощь подросткам в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги [Текст] / М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009.