

## Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения старшеклассников

*Чернышова Елена Николаевна,*

*педагог-психолог*

*МАОУ «СОШ №1 с УИОП», города  
Губкина*

Причины отклонений в поведении учащихся возникают как результат их дезадаптированности к новым или меняющимся условиям жизни, деформаций в личностном развитии, изменений в содержании ценностных ориентаций молодежи, неблагоприятных семейно-бытовых отношений, отсутствия контроля за поведением юношей и девушек, эпидемией разводов родителей, усиления влияния псевдокультуры и др.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) ежегодно в мире кончают жизнь самоубийством более 920 тысяч человек, из них 20 % приходится на подростковый и юношеский возраст. Число же суицидальных действий значительно больше.

Таким образом, в настоящее время в стране сохраняется ситуация, связанная с суицидальной активностью молодежи.

К тому же необходимо учитывать, что **самоубийство (суицид)** – это реакция человека на проблему, кажущуюся непреодолимой или, когда жизнь для него теряет всякий смысл, всякую ценность. Особенно это актуально для учащихся подросткового и юношеского возраста, начиная с 14—15 лет суицидальная активность резко возрастает, достигая максимума к 16—19.

По предложению Всемирной организации здравоохранения 10 сентября объявлен Всемирным днем предотвращения самоубийств. Для проведения комплексных мероприятий необходимо проводить месячник по профилактике суицидов. При разработке программы и плана проведения месячника педагогическим работникам школ рекомендуется строить воспитательную работу на основе комплексного подхода.

Целью мероприятий месячника является:

- создание в образовательных учреждениях благоприятного социально-психологического климата, способствующего укреплению психического и психологического здоровья учащихся.

Задачи:

- укрепление социальной защищенности молодежи;
- выявление факторов суицидального риска;
- создание базы данных на учащихся социального риска;
- своевременное информирование педагогов об учащихся группы социального риска;

- просвещение педагогов и родителей по вопросам проявления суицидального поведения среди учащихся и путям оказания им первичной помощи;
- совершенствование организации профилактических мероприятий по предупреждению суицидов, отдавая предпочтение индивидуальной форме работы, позволяющей личности раскрыться более полно;
- осуществление индивидуального подхода к каждому учащемуся с учетом его характерологических особенностей;
- развитие социальной активности молодежи;
- постепенное вовлечение учащихся в социально полезную деятельность.

Следовательно, участникам воспитательного процесса необходимо помнить о том, что работа по данному направлению не ограничивается рамками месячника, а проводится систематически – на протяжении всего времени обучения молодых людей в учреждении образования.

Особое внимание педагогам и родителям необходимо обращать на суицидальное поведение юношей и девушек, т.к. именно в этом возрасте суицидальные проявления отличаются многообразием. Так, например, педагогам и родителям необходимо знать, что большинство суицидальных действий направлены не на самоуничтожение, а на восстановление нарушенных социальных связей с окружающими. Иногда суицидальное поведение у молодежи определяется стремлением к временному "выключению" из травмирующей ситуации. И в том и в другом случаях потенциальная опасность достаточно высока.

В подростково-юношеском возрасте чаще всего суицидальное поведение – это «крик о помощи», т.к. большинство попыток самоубийств (80%) совершается молодыми людьми дома, когда они не одни, притом в дневное или вечернее время. Вообще, место, где совершается демонстрация суицида, свидетельствует обычно о том, кому она адресована: дома — родным, в компании сверстников — кому-либо из ее членов и т. п.

При организации профилактической работы обязательным условием является **просвещение** педагогов учреждений профессионального образования, родителей или лиц их замещающих. Необходимо учиться оказывать первую посильную помощь, взаимодействовать с такой личностью, владеть некоторыми теоретическими и практическими знаниями, действовать по принципу: «чтобы уметь, нужно знать».

Организация работы с учащимися, несомненно, требует четкой и последовательной стратегии деятельности всех педагогов. Но особая роль по предупреждению суицидов и суицидального поведения среди учащейся молодежи принадлежит специалистам социально-педагогической и психологической службы учреждений профессионального образования.

Так, например, в рамках проведения комплекса профилактических мероприятий по предупреждению самоубийств среди учащейся молодежи специалистам СППС целесообразно обращать внимание не только на особенности суицидального поведения учащихся, а также на факторы (на

мотивы, причины), которые в дальнейшем могут привести к самоубийству. Это, прежде всего:

1. Изучение *психологической атмосферы в семье*: ознакомление с личными делами учащихся, диагностическое исследование психологической атмосферы в семье, посещение на дому, взаимодействие с ближайшим социальным окружением учащегося. При этом особое внимание необходимо обратить на:

- несправедливое отношение со стороны родителей;
- развод (или супружеские измены) в семье учащегося;
- потерю одного из членов семьи;
- неудовлетворенность в доверительных отношениях с родителями; одиночество;
- недостаток внимания, заботы со стороны окружающих.

2. Выявление *состояний психического и физического здоровья*: изучение медицинских карт учащихся, учет педагогических наблюдений мастера и куратора в учебно-воспитательном процессе. Здесь особое внимание нужно обратить:

- реальные конфликты и мотивы его участников;
- патологические наследственные причины (алкоголизм родителей, психопатия, психологические травмы, зависимости);
- соматические заболевания, эмоциональные переживания, зависимости от компьютерных и азартных игр, алкоголя, наркотических средств.

3. Исследование *взаимодействий в социуме*: изучение межличностных отношений «учащийся - учащиеся», «учащийся - педагог», выявление референтных групп. При этом особое внимание необходимо обратить на:

- отверженность, неприятие, унижение личностного достоинства и др.;
- несостоятельность, неудачи в учебе, падение престижа;
- конфликты и конфликтные ситуации среди сверстников и ближайшего окружения учащихся;
- несправедливые требования к учащемуся;
- принадлежность к молодежным асоциально настроенным группам, деструктивным сектам или боязнь конфликтов, угроз, расправы за разрыв отношений с ними;
- боязнь иного наказания или позора; самоосуждение за неблагоприятный поступок.

4. Выявление *дезадаптирующих условий*. Здесь нужно особое внимание обратить на:

- снижение приспособляемости к эмоциональным нагрузкам;
- несформированность навыков общения;
- неадекватную самооценку;
- утрату понимания ценности жизни.

5. Изучение и выявление других факторов суицидального риска. При этом особое внимание следует обратить на:

- потерю любимого человека;

- уязвленное чувство собственного достоинства;
- отождествление себя с человеком, совершившим самоубийство (этим частично объясняются "эпидемии самоубийств");
- состояние переутомления;
- паническую боязнь будущего.

Таким образом, основным методом выявления учащихся является наблюдение. Специалистам СППС в данной ситуации трудно справиться без сотрудничества с кураторами, преподавателями, мастерами производственного обучения, воспитателями общежитий, родителями, сверстниками, которые взаимодействуют с учащимися в ежедневном учебно-воспитательном процессе, и могут наблюдать за ними чаще, нежели педагог социальный и педагог-психолог. Поэтому **кураторам, преподавателям, мастерам производственного обучения и воспитателям общежитий** необходимо обращать внимание на изменения в поведенческих реакциях и эмоциональных состояниях, проявляющихся в настроении учащихся. Чаще всего, это могут быть:

- **апатия** – общее эмоциональное притупление, безразличие по отношению к явлениям жизни;
- **эйфория** – неадекватно-радостное настроение, все окружающее воспринимается молодым человеком в радужных тонах. Повышенное настроение может быть следствием употребления психотропных средств (наркотиков, токсинов, алкоголя);
- **резкая смена апатии на эйфорию и наоборот.**
- **цикличность** (циклотимный тип акцентуаций характера). Здесь необходимо обратить внимание на депрессивную фазу поведения, которая характеризуется мрачной оценкой прошлого, настоящего и будущего, идеями самообвинения, самоуничтожения, греховности;
- **фрустрация** – кратковременное расстройство, вызванное неудачей при выполнении различного рода заданий, упреками окружающих.

Необходимо обращать внимание на следующие предостерегающие признаки суицидального поведения:

### **1. Словесные предостерегающие признаки**

Должны насторожить следующие заявления юноши или девушки:

#### ***1. Прямо и явно говорить о смерти:***

- «я собираюсь умереть»;
- «я не могу так жить»;
- «ненавижу жизнь»;
- «всем будет лучше без меня»;
- «мне нечего ждать от жизни»;
- «не могу этого вынести»;
- «я стал обузой для всех»;
- «я покончу с собой»;
- «никому я не нужен»;
- «это выше моих сил».

#### ***2. Косвенно намекать о своем намерении:***

- «я больше не буду проблемой»;
- «ничто больше не имеет значения»;
- «тебе больше не придется волноваться»;
- «они пожалеют о том, что они мне сделали».

**3. Много шутить на тему самоубийства.**

**4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.**

## **2. Невербальные предостерегающие признаки:**

**1. Поза несчастного человека** (сгорблен, опущены плечи, не знает либо куда деть руки, либо они безжизненно опущены).

**2. Мимика, потухший взгляд** (внешне вроде улыбается, а глаза грустные, как «у побитой собаки» или смех сквозь слезы, при разговоре не смотрит в глаза собеседнику).

**3. Рисунки** (изображает черепа, смерть, кровь, мертвеца, например, с отрубленной головой и т.д.).

**4. Проза, стихи, записи в дневнике, записки, письма родственникам, любимым, обидчикам и т.д.**, пронизанные грустью, печалью, разочарованием, криком о помощи, безнадежностью или конкретно, говорящие о смерти.

## **3. Поведенческие предостерегающие признаки**

**1. Уход в себя.** Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Надо обратить внимание, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей.

**2. Капризность, привередливость.** Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками суицида.

**3. Депрессия.** Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях - прямой и открытый разговор с человеком.

Так как депрессия предшествует большинству суицидов, раннее распознавание симптомов депрессии и ее лечение посредством медикаментов и психотерапии — важный фактор предупреждения суицида.

### **Признаки депрессии:**

- потеря интереса или чувства удовлетворения в ситуациях, обычно вызывающих положительные эмоции;
- неспособность к адекватной реакции на похвалы;
- чувство горькой печали, переходящей в плач;

- чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения;
- пессимистическое отношение к будущему, негативное восприятие прошлого;
- повторяющиеся мысли о смерти или о самоубийстве;
- снижение внимания или способности к ясному мышлению;
- вялость, хроническая усталость, замедленные движения и речь;
- снижение эффективности или продуктивности в учебе, работе, быту;
- изменение привычного режима сна, бессонница или повышенная сонливость;
- изменение аппетита с последующим увеличением или потерей веса.

**4. Агрессивность.** Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом учащегося обратить на него внимание, помочь ему, особенно если это аутоагрессия (агрессия, направленная на самого себя, например, из-за чувства вины). Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат - неприязнь окружающих, их отчуждение от суицидента. Вместо понимания молодой человек добивается осуждения со стороны сверстников и взрослых.

**5. Наличие конфликта и конфликтной ситуации,** которые могут спровоцировать суицид или суицидальные попытки молодого человека. Поэтому педагогам, особенно воспитателям общежитий, необходимо постоянно изучать социальное окружение учащегося: на примере личного наблюдения, из бесед с педагогами и работниками учреждений профессионального образования и общежития, специалистами СППС, родителями (если такая возможность имеется), со сверстниками и т.д.

**6. Активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств** (собираание таблеток, хранение отравляющих веществ, жидкостей и т. п.);

**7. Нарушение аппетита.** Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности.

**7. Раздача другим подарков, вещей, имеющих большую личностную ценность.** Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи, окончательно приводят в порядок дела, мирятся с давними врагами. Как показывает опыт, такие действия - прямой предвестник грядущего несчастья

**8. Демонстрация радикальных перемен в поведении:**

- стать очень неряшливым;
- пропускать занятия, не выполнять домашние задания, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном состоянии;
- замкнуться от друзей и семьи;
- быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему;

**9. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности, отчаяния.**

#### 4. Ситуативные предостерегающие признаки

Может:

1. **Быть социально изолированным.**
2. **Жить в нестабильном окружении**, например:
  - серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом;
  - алкоголизм - личная или семейная проблема,
3. **Ощущать свою отверженность или стать жертвой насилия** - физического, сексуального, эмоционального.
4. **Иметь повышенную склонность к самоубийству** в силу того, что самоубийство совершалось кем-то из друзей, родственников.
5. **Предпринимать ранние попытки самоубийства.**
6. **Перенести серьезную потерю** (смерть, развод).
7. **Быть очень критически настроенным по отношению к себе.**

Как педагогам реагировать в ситуации попыток суицида и оказать помощь учащемуся в данной ситуации?

1. **Куратору, преподавателям, мастеру производственного обучения, воспитателям общежития:**

- необходимо поговорить о намерениях учащегося;
- ни в коем случае не угрожать, не осуждать, не читать нотаций, не пытаться переубеждать;
- не оставлять учащегося одного;
- постараться установить доверительные отношения;
- обратиться за помощью к специалистам СППС (в экстренной ситуации за помощью можно обратиться на «Телефон доверия» психологической службы для детей и подростков - 315-00-00);

**Круглосуточная кризисная информационная линия Минского городского центра социальной помощи семье и детям - 247-32-32 (для педагогов, родителей);**

- в дальнейшем о наличии суицидальных тенденций у учащегося можно узнать на консультации у педагога-психолога в Минском городском центре социального обслуживания семьи и детей (запись производится по тел. 214-52-69).

Важная роль в данной ситуации принадлежит **воспитателю общежития** поскольку определенная часть учащихся проживает в общежитиях и лишена контроля со стороны родителей. Если попытка суицида имеет место в общежитии, то **воспитателю** необходимо поговорить с учащимся о его намерениях, т.к. разговор — это первая помощь, которая строится по определенным принципам пошагово:

- 1) **Установить эмпатический контакт, доверительные отношения.**
- 2) **Задавать вопросы о самоубийстве, не избегать этой темы.** Это действительно важно: не оценивать, не осуждать и не пытаться переубедить собеседника. Необходимо постараться узнать, в чем состоит смысл самоубийства для конкретного молодого человека? От каких проблем он хочет убежать?

3) *Выработать с учащимся совместное решение о дальнейших действиях:*

- найти альтернативное решение проблемы: нужно помочь молодому человеку разделить проблемы на отдельные обозримые блоки и установить приоритетность их решения;

- заключение своего рода договора - *антисуицидального контракта*;

- наметить конкретные шаги, тщательно обсудив их альтернативы и возможные последствия.

## **2. Педагогу социальному:**

- необходимо провести беседу по поводу сложившейся ситуации. Первый и самый важный элемент работы с молодым человеком – это услышать его. Услышать то, что он хочет сказать, услышать его боль и отреагировать, мягко и доброжелательно показать выход. Человек с такой проблемой не видит адекватно свою ситуацию, реальность воспринимается им искаженно;

- необходимо изучать социальное окружение учащегося (**Приложение 1**):

а) ситуацию в семье;

б) взаимоотношения с родственниками;

в) отношения учащегося с одноклассниками и педагогами;

г) взаимоотношения с окружающими и сверстниками в свободное от учебы время.

## **3. Педагогу-психологу:**

### **1. Своевременная диагностика.**

У педагогов-психологов учреждений образования должен быть набор психологических методик, направленных на выявление учащихся суицидальной направленности. Например, «Карта суицидального риска», с помощью которой, можно определить степень выраженности у молодежи следующих факторов риска: биологические данные, актуальные конфликтные ситуации, индивидуальные особенности личности, и тем самым выявить риск суицидального поведения (**Приложение 2**).

Изучив с помощью «Карты риска» предрасположенность к попыткам самоубийства, необходимо постоянно держать учащегося в поле зрения и чутко реагировать на малейшие отклонения в его настроении и поведении. Если итоговая сумма баллов превышает критическое значение или поведенческие особенности начинают все более усиленно проявляться, то рекомендуется обратиться за квалифицированной помощью к медицинскому психологу или врачу-психоневрологу.

Кроме того, как известно, самоубийство является следствием социально-психологической дезадаптации личности учащихся в условиях переживаемых ими конфликтов: снижение социально-психологической адаптированности личности в виде предрасположенности, готовности к совершению суицида. Поэтому педагогу-психологу рекомендуется проводить психологическую диагностику эмоционально-личностной дезадаптации учащихся. С этой целью могут применять такие методики, как:

- методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонда, которая позволяет определить следующие показатели: адаптивность, дезадаптивность, принятие и неприятие себя, принятие и неприятие других, эмоциональный комфорт и дискомфорт, внутренний и внешний контроль, доминирование и ведомость, эскапизм (уход от проблем).

- методика определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз»;

- опросник «Самооценка психических состояний личности» Г. Айзенка, который позволяет определить у испытуемого уровни тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности;

- методика ПДО Личко;

- методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла;

- методика диагностики темперамента

- методика диагностики самооценки и др.

В арсенале педагога-психолога также должен иметься пакет методик для исследования коммуникативной, поведенческой сферы личности.:

- социометрия или референтометрия;

- методика диагностики межличностных отношений Т. Лири;

- склонность к отклоняющемуся поведению (СОП);

- методика диагностики агрессии Басса-Дарки;

На основе полученных результатов, данных наблюдений за поведением учащихся педагогу-психологу необходимо информировать куратора, воспитателя общежития, об учащихся группы суицидального риска. В свою очередь, педагогам необходимо помнить о том, что эта информация требует строгой конфиденциальности со стороны всех педагогических работников.

## **2. Разработка системы психопрофилактических и психокоррекционных мероприятий с суицидально направленной личностью.**

В основе коррекционно-развивающей работы педагога-психолога с учащимися можно выделить три основные позиции воздействия, способствующие улучшению сложившейся ситуации:

1) **Межличностное общение**, т.к. коммуникативные проблемы могут быть причиной всех форм агрессивного и суицидального поведения молодежи. Для исправления нарушений в сфере межличностного общения, развития коммуникативных способностей могут быть использованы следующие методы коррекционно-развивающей работы:

- *социально-психологический тренинг*: коммуникативный тренинг, тренинг межличностного общения, тренинг ассертивности, тренинги по освоению конкретных форм поведения, принятию ответственности за своё поведение, тренинги обучающие способам выражения гнева и агрессии, формирующие навыки толерантного поведения, эмпатии, доверия к людям и др.;

- *обучающие встречи*: тематические беседы, диспуты, дискуссии, круглые столы и др.;

- *групповые игры*: ролевые, деловые и др.

2) **Поведенческая сфера**, т.к. неумение регулировать свое поведение может быть как причиной, так и следствием суицидального поведения учащихся.

Поведенческая коррекция осуществляется с помощью:

- *методов психологической релаксации* - методы, используемые для повышения уровня нервно-психической устойчивости: мышечная релаксация, дыхательная релаксация, переменное дыхание, визуализация образов и др.;
- *техник поведенческого направления*: методик, основанных на принципах положительного или отрицательного подкрепления - «Угощение», «Поощрение», «Насыщение», «Наказание» и др.;
- *методов арт-терапии*: свободного рисования, танцевальной терапии, музыкотерапии и др.

3) **Духовно-нравственная сфера**, т.к. формирование принятых в цивилизованном обществе норм морали и нравственности представляет собой очень важный аспект в преодолении суицидального поведения молодежи.

В зависимости от выявленных проблем могут применяться различные виды коррекционно-развивающей работы:

Коррекция духовно-нравственной сферы может осуществляться с помощью:

- применения *метода сказкотерапии*: сочинение и/или проигрывание сказок, историй, рассказов, использование в работе готовых метафор, психологического анализа сказок и др.;
- *тематических бесед* с учетом интересов или проблематики учащегося: «Поговорим о дружбе, о любви», «Мой выбор», «Твори добро», «Зачем человеку совесть?», «Стройте храм своей души», «Злое начало в душе», «Нецензурщина. Красиво ли это?», «Помоги себе сам» и др.

3. **Индивидуальные и групповые коррекционно-развивающие занятия с близкими и / или значимыми людьми**. Коррекционная работа проводится с семьей, при условии отсутствия активного сопротивления со стороны родителей. Это может быть тренинг «Невербальные навыки общения», практические занятия, например, «Общаться с ребенком, как?», «Взаимопонимание: мы и они – такие разные...» и др.

Совместные занятия учащегося с родителями также могут быть направлены на активную эмоциональную поддержку молодого человека, находящегося в состоянии депрессии, поощрение его положительных устремлений, чтобы облегчить ситуацию. Обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса и др.

С целью оказания юношам и девушкам социальной поддержки психологический тренинг проблем разрешающего поведения (социальной поддержки) может проводиться с участием семьи, друзей и других значимых

людей. Эффективными могут быть индивидуальные и групповые психокоррекционные занятия по повышению самооценки, эмпатии развитию адекватного отношения к собственной личности. Кроме того, у современной молодежи необходимо развивать навыки практического применения активной стратегии решения проблем, совершенствования поиска социальной поддержки. В таких случаях уместна психологическая коррекция пассивной стратегии избегания у учащегося, совершенствование его самоконтроля. Анализ позиции «значимых других», выработка мотивации на достижение успеха может быть освоена на тренинге поведенческих навыков.

#### **4. Наблюдения за учащимся с целью отслеживания динамики его развития.**

С помощью наблюдений за поведением учащегося и различных диагностических методик, проводится оценка эффективности проводимой коррекционно-развивающей работы.

Коррекционно-развивающая работа должна способствовать тому, чтобы учащийся:

- осознал особенности своего поведения и эмоционального реагирования в различных жизненных ситуациях;
- научился более точно понимать и вербализовать свои чувства и эмоциональные состояния;
- закрепил новые формы поведения, в частности те, которые будут способствовать адекватной адаптации и функционированию в реальной жизни и др.

При отсутствии позитивных изменений необходим пересмотр системы психопрофилактических и психокоррекционных мероприятий либо консультация у других специалистов (психотерапевтов, психоневрологов и др.).

В учреждениях, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего специального образования, рекомендуется организовать Web-страницы по вопросам профилактики суицидального поведения и методам оказания помощи учащимся, оказавшимся в кризисной ситуации (Рабочий план Министерства образования Республики Беларусь по выполнению Комплексного плана по профилактике суицидального поведения на 2009 – 2012 годы).

СППС ПТУЗ и ССУЗ систематически проводить консультации с педагогами, родителями и учащимися по вопросам взаимопонимания, межличностного общения и др., организовать работу «телефона доверия», где учащимся и их родителям будет оказываться квалифицированная помощь педагогом-психологом и педагогом социальным по возникающим проблемам.

Поскольку чаще всего суицид своими корнями произрастает из семьи, поэтому педагогическим работникам, в частности, специалистам социально-педагогической и психологической службы ПТУЗ и ССУЗ необходимо организовать работу с родителями по навыкам эффективного взаимодействия

с детьми в кризисной ситуации, распознаванию симптомов суицидального поведения. А учащиеся активно привлекать к проведению акций, выступлений в агитбригадах, созданию рекламы, стенгазет по вопросам пропаганды ценности человеческой жизни и др.

Важно найти механизмы воздействия на социализацию личности, раскрыть способы влияния на этот процесс, выявить условия, обеспечивающие успешное вхождение молодого человека в профессию и жизнь общества, выстроить систему качественного психологического сопровождения, социально-педагогического и психологического сопровождения учащихся, оказание им квалифицированной помощи и поддержки. При этом особое внимание педагогам рекомендуется уделять вопросам формирования духовно-нравственных качеств личности, формированию ее адекватной самооценки и ценностного отношения к жизни (разработать, включить в планы воспитательной работы и провести мероприятия в учреждениях образования по духовно-нравственному воспитанию, с привлечением представителей общественных и религиозных организаций (православной и католической конфессий)).

Дополнительную информацию можно получить в Центре научно-методического обеспечения воспитательной работы УО «Республиканский институт профессионального образования» по следующим вопросам:

1. Консультирование педагогов по вопросам предупреждения суицидального поведения молодежи в процессе профессионального образования.
2. Особенности изучения суицидального поведения учащихся.
3. Профилактическая и коррекционно-развивающая работа с учащимися суицидальной направленности.
4. Оказание первичной психологической помощи учащимся в условиях профессионального образования.

## Приложение 1. Методика «Карта сети контактов»

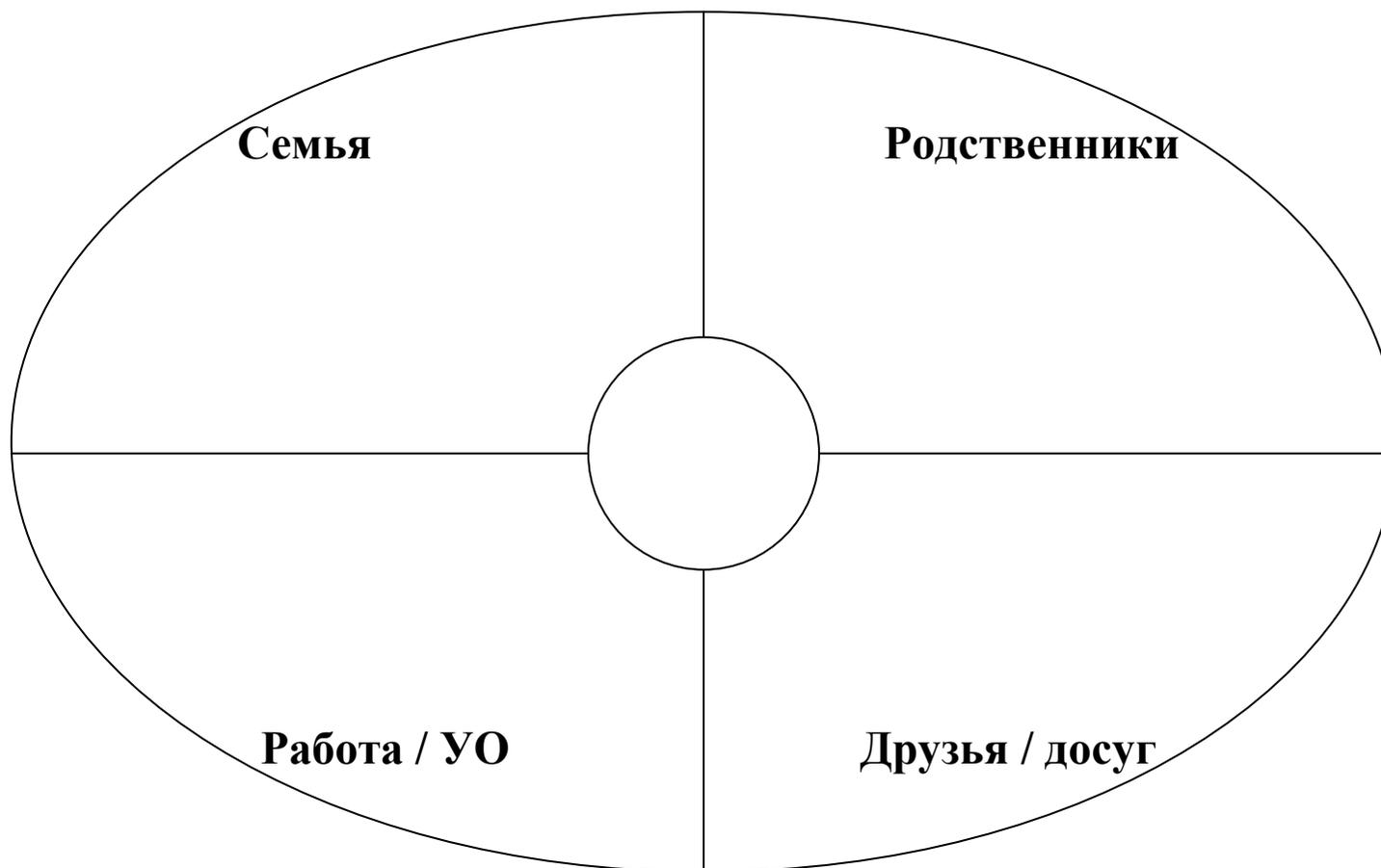
**Цель:** изучение социального окружения учащегося; возобновление отношений, если они прекратились из-за конфликтов и их урегулирование; исключение из сети контактов учащегося лиц, оказывающих негативное влияние; поиск позитивных ресурсов.

Учащемуся дается инструкция, которому необходимо:

- ❖ Написать свое имя в середине карты.
- ❖ Расположить всех важных для себя людей в соответствующие части карты, при этом используя символы:
  - «квадрат»- для мальчиков или мужчин,
  - «круг» - для девочек или женщин.
- ❖ Написать имя человека рядом с символом.
- ❖ Тех, кто особенно близок учащемуся, необходимо расположить ближе к себе, других – дальше от себя.
- ❖ Также учащемуся нужно расположить значимых для себя людей, с которыми у него конфликтные отношения.
- ❖ Умершие значимые для него люди также изображаются на карте и помечаются ±
- ❖ Затем необходимо соединить тех, кто знаком друг с другом линиями, причем: \_\_\_\_\_ хорошие отношения, ----- конфликтные отношения, - ---//--- разрыв отношений).
- ❖ Учащийся может обозначить минусом (-) значимых людей, к которым относится отрицательно, плюсом (+) тех, кто ему симпатичен.

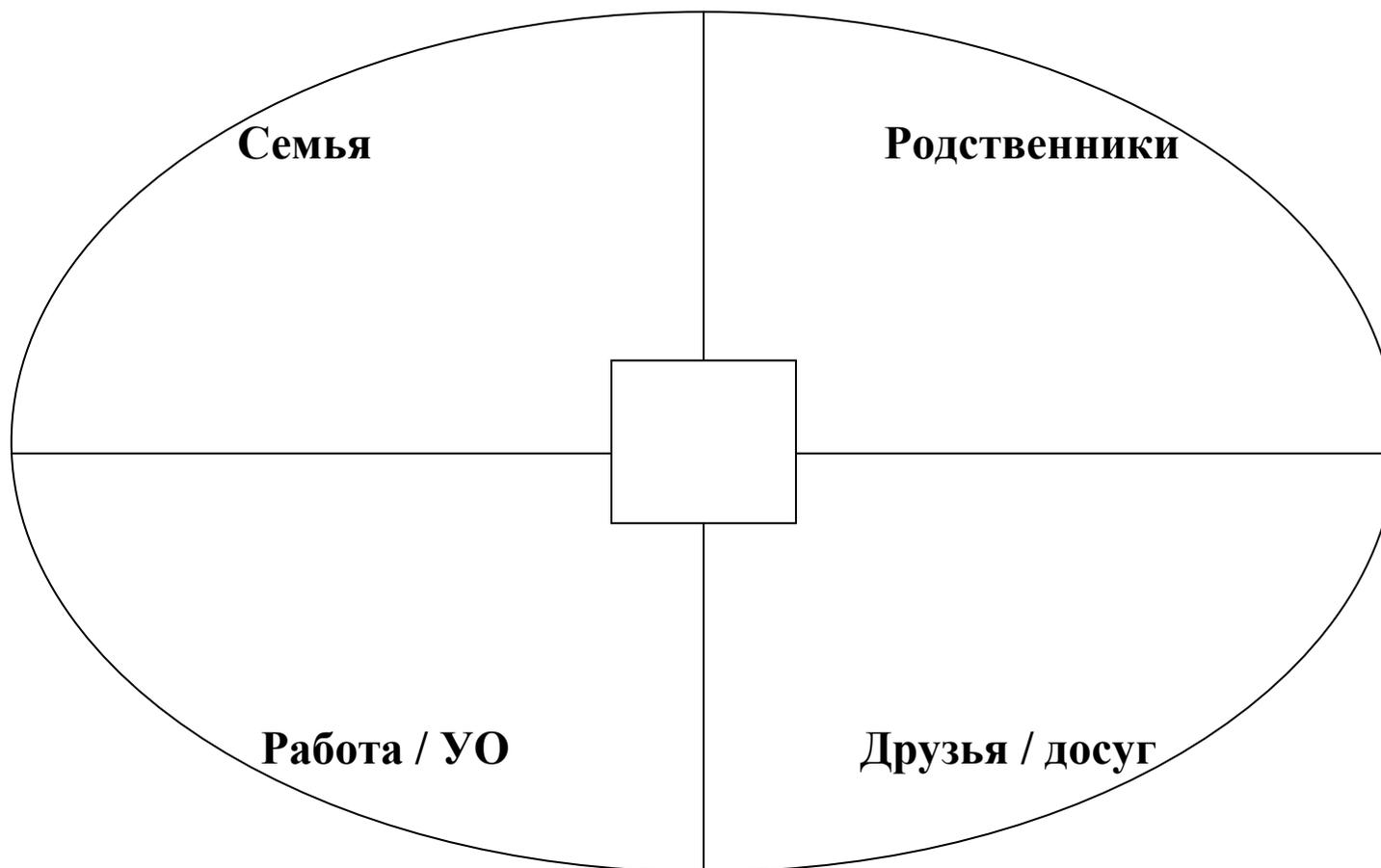
После выполнения учащимся задания по карте проводится беседа, где уточняются различные негативные и позитивные моменты в его контактах.

# Карта сети контактов



Для девушек

# Карта сети контактов



## Приложение 2. Карта суицидального риска

**Цель:** выявление факторов суицидального риска и

Для этого определяется алгебраическая сумма и полученный результат соотносится с приведенной ниже шкалой:

- менее 9 баллов — риск суицида незначителен;
- 9-15,5 баллов — риск суицида присутствует;
- более 15,5 балла — риск суицида значителен.

### Карта риска суицида

Фактор риска	Не выявлен	Слабо выражен	Сильно выражен
<b>I. Биографические данные</b>			
1. Ранее имела место попытка суицида	-0,5	+2	+3
2. Суицидальные попытки у родственников	-0,5	+ 1	+2
3. Развод или смерть одного из родителей	-0,5	+1	+2
4. Недостаток «тепла» в семье	-0,5	+ 1	+2
5. Полная или частичная безнадзорность	-0,5	+0,5	+ 1
<b>II. Актуальная конфликтная ситуация</b>			
а) вид конфликта:			
1. Конфликт со взрослым человеком (педагогом, родителем)	-0,5	+0,5	+ 1
2. Конфликт со сверстниками, отвержение группой	-0,5	+0,5	+ 1
3. Продолжительный конфликт с близкими людьми, друзьями	-0,5	+0,5	+1
4. Внутриличностный конфликт, высокая внутренняя напряженность	-0,5	+0,5	+ 1
б) поведение в конфликтной ситуации:			
5. Высказывания с угрозой суицида	-0,5	+2	+3

в) характер конфликтной ситуации:			
6. Подобные конфликты имели место раньше	-0,5	+0,5	+1
7. Конфликт отягощен неприятностями в других сферах жизни (учеба, здоровье, отвергнутая любовь)	-0,5	+0,5	+ 1
8. Непредсказуемый исход конфликтной ситуации, ожидание его последствий	-0,5	+0,5	+ 1
г) эмоциональная окраска конфликтной ситуации:			
9. Чувство обиды, жалости к себе	-0,5	+ 1	+2
10. Чувство усталости, бессилия, апатия	-0,5	+1	+2
11. Чувство непреодолимости конфликтной ситуации, безысходности	-0,5	+ 1,5	+2
III. Характеристика личности			
а) волевая сфера личности:			
1. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений	-1	+0,5	+ 1
2. Решительность	-0,5	+0,5	+ 1
3. Настойчивость	-0,5	+0,5	+ 1
4. Сильно выраженное желание достичь своей цели	-1	+0,5	+ 1
б) эмоциональная сфера личности:			
5. Болезненное самолюбие, ранимость	-0,5	+ 1,5	+2
6. Доверчивость	-0,5	+0,5	+ 1
7. Эмоциональная вязкость («застревание» на своих переживаниях, неумение отвлечься)	-0,5	+1	+2
8. Эмоциональная неустойчивость	-0,5	+2	+3

9. Импульсивность	-0,5	+0,5	+2
10. Эмоциональная зависимость, необходимость близких эмоциональных контактов	-0,5	+0,5	+2
11. Низкая способность к созданию защитных механизмов	-0,5	+0,5	+1,5
12. Бескомпромисность	-0,5	+0,5	+1,5