МБОУ «Быстрянская СОШ им. О. Суртаева»

Методическая разработка

для педагогов-психологов, педагогов образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению

Подготовила: педагог-психолог

Дьячкова Н.И.

с.Быстрянка 2025 г.

**Методические рекомендации по профилактике суицида среди детей и подростков для педагогов и родителей**

**Введение**

Суицид среди детей и подростков – это трагедия, которую можно предотвратить. Данные методические рекомендации разработаны для педагогов и родителей, как ключевых фигур в жизни ребенка, чтобы повысить их осведомленность, вооружить знаниями и навыками для своевременного выявления суицидальных рисков и оказания необходимой поддержки. Эти рекомендации не являются заменой профессиональной помощи, но служат отправной точкой для создания безопасной и поддерживающей среды вокруг ребенка.

Предотвращение суицида среди детей и подростков — одна из важнейших задач, стоящих перед образовательными учреждениями и семьями. Данная методическая рекомендация предназначена для педагогов и родителей и включает в себя основные принципы профилактики, а также рекомендации по выявлению и поддержке уязвимых детей.

Суицид – это не выбор, а результат глубокого эмоционального страдания и психологической уязвимости.

Обращение за помощью – это признак силы, а не слабости.

Важно серьезно относиться к любым упоминаниям о суициде, даже если они кажутся незначительными или несерьезными.

Не бойтесь говорить о суициде, это не спровоцирует его. Напротив, открытое обсуждение может помочь ребенку почувствовать себя услышанным и понятым.

Помните о конфиденциальности, но приоритетом всегда является безопасность ребенка.

**Цель:**

Предотвращение суицидальных попыток среди детей и подростков путем повышения осведомленности, формирования навыков выявления и оказания поддержки.

**Задачи:**

* Повышение осведомленности педагогов и родителей о факторах риска и признаках суицидального поведения.
* Формирование навыков эффективной коммуникации с детьми и подростками, испытывающими эмоциональные трудности.
* Обучение техникам оказания первой психологической помощи и направления к квалифицированным специалистам.
* Создание безопасной и поддерживающей среды в школе и дома.
* Внедрение профилактических программ и мероприятий.

**1. Основные принципы профилактики**

**1. Создание поддерживающей среды**

- Формировать атмосферу доверия и открытости в классе и дома.

- Поощрять детей обсуждать свои переживания и эмоции.

**2. Обучение дарам общения**

- Обучать детей навыкам общения и разрешения конфликтов.

- Фокусироваться на том, как выражать свои чувства и искать поддержки у сверстников и взрослых.

**3. Своевременное выявление проблем**

- Педагоги и родители должны быть внимательными к изменениям в поведении, настроении и академической успеваемости детей.

- Необходимо обучить сотрудников школы и родителей распознавать признаки тревожного поведения.

**1.1 Методы выявления риска**

- Наблюдение: Обращать внимание на любые изменения в поведении ребенка (агрессия, замкнутость, снижение успеваемости).

- Беседы: Регулярно проводить индивидуальные беседы с детьми, чтобы выяснить их эмоциональное состояние.

- Анкеты и опросы: Использовать анонимные анкеты для выявления проблем, с которыми сталкиваются дети.

**Диагностический минимум по выявлению несовершеннолетних группы суицидального риска.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название теста | Авторы | Направленность теста | Возраст испытуемых |
| **Первичный уровень профилактики: Педагогическая экспресс-диагностика включает** | | | | |
| 1 | Систематическое педагогическое наблюдение и анализ актуального поведения обучающихся |  | Наблюдение и анализ | 7-17 |
| 2 | Методика "Карта риска суицида» | Л.Б. Шнейдер | Определение степени выраженности факторов риска  суицида у подростков | 7-17 |
| **Вторичный уровень профилактики: Диагностика суицидального поведения несовершеннолетних (определение подростков группы суицидального риска)** | | | | |
| 1 | Опросник способов  психологического  совладания | Р. Лазаруса и  С. Фолкмана | Оценка адаптивных и  дезадаптивных способов  совладания со стрессом | 13-17 |
| 2 | Шкала депрессии | Maria Kovacs | Оценка депрессивных  симтомов | 7-17 |
| 3 | **«Шкала семейной адаптации и сплоченности» (FACES-3)** | Д. Х. Олсон, Дж. Портнер и И. Лави | Изучить степень семейной сплочённости, адаптации, а также причины возникновения неблагоприятной обстановки и нарушения процессов взаимодействия между членами семьи | 13-17 |
| 4 | Опросник склонности к агрессии Басса-Перри | А. Бассом и М. Перри | Для диагностики склонности к агрессии. | 13-17 |

**Методика «Карта риска суицида»**

(модификация для подростков Л.Б. Шнейдер)

Методика предполагает определение степени выраженности факторов риска суицида у подростков в 5 – 11 классах.

Данные по каждому обучающемуся заполняются классным руководителем таблице Excel не менее 1 раза в год:

По каждому фактору риска каждому обучающемуся выставляется один из трех предлагаемых баллов в соответствии со степенью его выраженности у обучающегося.

Затем высчитывается 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.

Выявив с помощью «карты риска» предрасположенность к попыткам самоубийства, нужно постоянно держать подростка в поле зрения и чутко реагировать на малейшие отклонения в его настроении и поведении. Если итоговая сумма баллов превышает критическое значение или поведенческие особенности (знаки беды) начинают усиленно проявляться, то рекомендуется обратиться к психологу или врачу-психиатру за квалифицированной помощью.

*Интерпретация*:

Высокий уровень предрасположенности к аутоагрессивному поведению, которое может проявляться в виде фантазий, мыслей, представлений или действий, направленных на самоповреждение или самоуничтожение и, по крайней мере, в минимальной степени мотивируемых явными или скрытыми интенциями к смерти. Психологический смысл такого поведения чаще всего заключается в снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой оказывается человек. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

Таблица

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Фактор риска** | **Не**  **выявлен** | **Слабо**  **выражен** | **Сильно**  **выражен** |
| ***I. Биографические данные*** | | | |
| 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 |
| ***II. Актуальная конфликтная ситуация*** | | | |
| *А – вид конфликта:* | | | |
| 1. Конфликт с 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 ранее | – 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 | +0,5 | +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 | +0,5 | +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, потребность в близких эмоциональных контактах | – 0,5 | +0,5 | +2 |
| 11. Низкая способность к созданию защитных механизмов | – 0,5 | +0,5 | +1,5 |
| 12. Бескомпромиссность | – 0,5 | +0,5 | +1,5 |

**Бланк опросника «Адаптация к стрессу» (Тест Лазаруса)**

***Инструкция:***

Опишите свое поведение/чувства с трудной ситуации. Прочитайте следующие высказывания и оцените их, проставляя баллы от 0 до 3.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Оказавшись в трудной ситуации, я…** | **Никогда** | **Редко** | **Иногда** | **Часто** |
| 1. | сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. | начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. | пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. | говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. | критиковал и укорял себя | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. | пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. | надеялся на чудо | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. | смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. | вел себя, как будто ничего не произошло | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. | старался не показывать своих чувств | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. | пытался увидеть в ситуации что-то положительное | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. | спал больше обычного | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. | срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. | искал сочувствия и понимания у кого-нибудь | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. | во мне возникла потребность выразить себя творчески | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. | пытался забыть все это | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17. | обращался за помощью к специалистам | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18. | менялся или рос как личность в положительную сторону | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19. | извинялся или старался все загладить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20. | составлял план действий | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21. | старался дать какой-то выход своим чувствам | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22. | понимал, что сам вызвал эту проблему | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 23. | набирался опыта в этой ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 24. | говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25. | пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26. | рисковал напропалую | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 27. | старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 28. | находил новую веру во что-то | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 29. | вновь открывал для себя что-то важное | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 30 | что-то менял так, что все улаживалось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 31. | в целом избегал общения с людьми | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 32. | не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 33. | спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 34. | старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 35. | отказывался воспринимать это слишком серьезно | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 36. | говорил о том, что я чувствую | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 37. | стоял на своем и боролся за то, чего хотел | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 38. | вымещал это на других людях | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 39. | пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 40. | знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 41. | отказывался верить, что это действительно произошло | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 42. | я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 43. | находил пару других способов решения проблемы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 44. | старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 45. | что-то менял в себе | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 46. | хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 47. | представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 48. | молился | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 49. | прокручивал в уме, что мне сказать или сделать | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 50. | думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему | 0 | 1 | 2 | 3 |

**Опросник «Адаптация к стрессу» (Тест Лазаруса)**

**Интерпретация:**

***Конфронтационный копинг*** – разрешение проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы;

***Дистанцирование*** - преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.;

***Самоконтроль*** - преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию;

***Поиск социальной поддержки*** - разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с др. людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи;

***Принятие ответственности*** - признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой;

***Бегство-избегание*** - преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях;

***Планирование решения проблемы*** - преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов;

***Положительная переоценка*** - преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

***Обработка и интерпретация результатов:***

1. подсчитываем баллы, суммируя по каждой субшкале:

* никогда – 0 баллов;
* редко – 1 балл;
* иногда – 2 балла;
* часто – 3 балла

***конфронтационный копинг*** – пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37;

***дистанцирование*** – пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35;

***самоконтроль*** – пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50;

***поиск социальной поддержки*** – пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36;

***принятие ответственности*** – пункты: 5, 19, 22, 42;

***бегство-избегание*** – пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47;

***планирование решения проблемы*** – пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43;

***положительная переоценка*** – пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

2. вычисляем по формуле: X = сумма балов / max балл\*100

Максимальное значение по вопросу, которое может набрать испытуемый 3, а по всем вопросам субшкалы максимально 18 баллов:

N / 18 \* 100%, где N – сумма баллов по субшкале.

Степень предпочтительности для испытуемой стратегии совладания со стрессом определяется на основании следующего условного правила:

показатель меньше 40 баллов – редкое использование соответствующей стратегии;

40 баллов ≤ показатель ≤ 60 баллов – умеренное использование соответствующей стратегии;

показатель более 60 баллов – выраженное предпочтение соответствующей стратегии.

Можно определить проще, по суммарному баллу:

0-6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;

* 1. – средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии;

13-18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

**Опросник детской депрессии** **Maria Kovacs**

***Инструкция:***

Прочитайте внимательно каждую группу приведенных ниже утверждений и зачеркните соответствующий квадратик, в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в последние 2 недели. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

1. 1) Я бываю грустным только иногда

     2) Я часто бываю грустный

     3) Мне всегда грустно

2. 1) У меня никогда ничего не получается

    2) Я редко бываю уверен, что у меня что-нибудь получится

    3) У меня все получается хорошо

3. 1) Я практически все делаю хорошо

    2) Я много делаю не так

    3) Я все делаю неправильно

4. 1) Многое приносит мне удовольствие

    2) Кое-что доставляет мне радость

    3) Меня ничего не радует

5. 1) Я плохой всегда

    2) Я часто бываю плохим

    3) Я редко бываю плохим

6. 1) Я редко думаю о том, что со мной может случиться плохое

    2) Я беспокоюсь о том, что со мной может случиться плохое

    3) Я уверен, что со мной произойдет что-нибудь ужасное

7. 1) Я ненавижу себя

    2) Я не люблю себя

    3) Я себе нравлюсь

8. 1) Все плохое происходит в результате моих ошибок

    2) Многое плохое происходит в результате моих ошибок

    3) Плохое, как правило, происходит не по моей вине

9. 1) Я не думаю о том, чтобы покончить с собой

    2) Я думаю о самоубийстве, но не совершу его

    3) Я хочу убить себя

10. 1) Я плачу каждый день

      2) Я часто плачу

      3) Я плачу редко

11. 1) Я все время испытываю беспокойство

      2) Я часто испытываю беспокойство

      3) Я редко испытываю беспокойство

12. 1) Мне нравится быть с людьми

      2) Мне не нравится быть с людьми

      3) Мне совсем не хочется быть с людьми

13. 1) Я не могу решиться на многое

      2) Мне трудно на многое решиться

      3) Я легко принимаю решения

14. 1) Я выгляжу хорошо

      2) Кое-что в моем облике меня не устраивает

      3) Я выгляжу уродливо

15. 1) Мне все время приходится заставлять себя выполнять школьные задания

      2) Мне часто приходится заставлять себя выполнять школьные задания

      3) Выполнение школьных заданий для меня не большая проблема

16. 1) Я плохо сплю каждую ночь

      2) Я часто сплю плохо

      3) Я сплю очень хорошо

17. 1) Я редко устаю

      2) Я часто устаю

      3) Я все время чувствую себя усталым

18. 1) В большинстве случаев не хочу есть

      2) Я часто не хочу есть

      3) Я ем очень хорошо

19. 1) Меня не беспокоят боли

      2) Меня часто беспокоят боли

     3) Меня все время беспокоят боли

20. 1) Я не чувствую себя одиноким

      2) Я часто чувствую себя одиноким

      3) Я всегда чувствую себя одиноким

21. 1) Школа никогда не приносит мне удовольствие

      2) Иногда школа мне приносит удовольствие

      3) Школа часто радует меня

22. 1) У меня много друзей

      2) У меня есть друзья, но мне хотелось бы иметь их больше

      3) У меня нет друзей

23. 1) С моей учебой все в порядке

      2) Я учусь не так хорошо, как прежде

      3) Сейчас у меня плохие отметки по тем предметам, которые раньше шли хорошо

24. 1) Я никогда не стану таким хорошим, как другие ребята

      2) Если захочу – я смогу стать таким хорошим, как другие

      3) Я такой же хороший как другие ребята

25. 1) Меня никто по-настоящему не любит

      2) Я не уверен в том, что меня кто-нибудь любит

      3) Я уверен в том, что меня любят

26. 1) Обычно я делаю то, что мне сказали

      2) Как правило, я не делаю того, что мне говорят

      3) Я никогда не делаю того, что меня просят сделать

27. 1) Я чувствую себя одиноким с людьми

      2) Я часто радуюсь

      3) Я все время радуюсь

**Опросник детской депрессии** **Maria Kovacs (1992)**

***Предъявление опросника***

Попросите ребенка записать свое имя или запишите его сами. Убедитесь в том, что ребенок полностью понял содержание опросника и инструкцию – тщательно и полно оценит, как он себя чувствовал в течение последних двух недель. Для маленьких детей и для детей с трудностями в течении проведения диагностики необходимо зачитать как инструкцию, так и каждый пункт шкал.

***Интерпретация***

*Шкала А* (негативное состояние - п.п. 1, 6, 8, 10, 11, 13) - общее снижение настроения негативная оценка собственной эффективности в целом. Постоянное ожидание неприятностей, склонность к плаксивости, повышенный уровень тревожности;

*Шкала В* (межличностные проблемы – п.п. 5, 12, 26, 27) – идентификация себя с ролью плохого, агрессивное поведение, высокий негативизм, непослушание;

*Шкала С* (неэффективность - п.п. 3, 15, 23, 24) – высокий уровень убеждения неэффективности в школе;

*Шкала Д* (ангедония – п.п. 4, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22) – высокий уровень истощаемости, наличие чувства базы одиночества;

*Шкала Е* (негативная самооценка – п.п. 2, 7, 9, 14, 25) – негативная оценка собственной неэффетивности, наличие суицидальных мыслей.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | Баллы за номер ответа | | | Шкала |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | 0 | 1 | 2 | А |
| 2 | 2 | 1 | 0 | Е |
| 3 | 0 | 1 | 2 | С |
| 4 | 0 | 1 | 2 | Д |
| 5 | 2 | 1 | 0 | В |
| 6 | 0 | 1 | 2 | А |
| 7 | 2 | 1 | 0 | Е |
| 8 | 2 | 1 | 0 | А |
| 9 | 0 | 1 | 2 | Е |
| 10 | 2 | 1 | 0 | А |
| 11 | 2 | 1 | 0 | А |
| 12 | 0 | 1 | 2 | В |
| 13 | 2 | 1 | 0 | А |
| 14 | 0 | 1 | 2 | Е |
| 15 | 2 | 1 | 0 | С |
| 16 | 2 | 1 | 0 | Д |
| 17 | 0 | 1 | 2 | Д |
| 18 | 2 | 1 | 0 | Д |
| 19 | 0 | 1 | 2 | Д |
| 20 | 0 | 1 | 2 | Д |
| 21 | 2 | 1 | 0 | Д |
| 22 | 0 | 1 | 2 | Д |
| 23 | 0 | 1 | 2 | С |
| 24 | 2 | 1 | 0 | С |
| 25 | 2 | 1 | 0 | Е |
| 26 | 0 | 1 | 2 | В |
| 27 | 2 | 1 | 0 | В |

Подсчет общего показателя:

1. суммируйте выбранные баллы по всем 27 пунктам;

2. с помощью специальной таблицы с учетом возраста и пола испытуемого переведите «сырой» балл в Т-баллы.

***По данным ведущих специалистов лаборатории клинической психологии и психотерапии Московского НИИ психиатрии МЗ РФ наиболее надежным является общий балл опросника (общий балл депрессивности), а не показатели отдельных шкал.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Т-балл** | **Интерпретация** |
| Свыше 70 | Очень значительно превышает средний уровень (группа риска) |
| 66-70 | Значительно превышает средний уровень (группа риска) |
| 61-65 | Выше среднего уровня |
| 56-60 | Чуть выше среднего уровня |
| 45-55 | Средний уровень |
| 40-44 | Чуть ниже среднего уровня |
| 35-39 | Ниже среднего уровня |
| 30-34 | Много ниже среднего уровня |
| Ниже 30 | Значительно ниже среднего уровня |

**Таблица перевода «сырых» баллов в Т-баллы для опросника детской депрессии**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Т показатель** | **Общий балл** | | | |
| **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **Девочки** |
| **7 – 12 лет** | **7 – 12 лет** | **13 – 17 лет** | **13 – 17 лет** |
| 100 | 48 |  | 53 | 41 |
| 99 | 47 | 44 | 52 |  |
| 98 | 46 | 43 | 51 | 40 |
| 97 |  |  | 50 | 39 |
| 96 | 45 | 42 |  |  |
| 95 | 44 | 41 | 49 | 38 |
| 94 | 43 | 40 | 48 |  |
| 93 |  |  | 47 | 37 |
| 92 | 42 | 39 | 46 | 36 |
| 91 | 41 | 38 | 45 |  |
| 90 | 40 |  |  | 35 |
| 89 |  | 37 | 44 | 34 |
| 88 | 39 | 36 | 43 |  |
| 87 | 38 | 35 | 42 | 33 |
| 86 | 37 |  | 41 | 32 |
| 85 |  | 34 | 40 |  |
| 84 | 36 | 33 |  | 31 |
| 83 | 35 |  | 39 |  |
| 82 |  | 32 | 38 | 30 |
| 81 | 34 | 31 | 37 | 29 |
| 80 | 33 |  | 36 |  |
| 79 | 32 | 30 | 35 | 28 |
| 78 |  | 29 |  | 27 |
| 77 | 31 | 28 | 34 |  |
| 76 | 30 |  | 33 | 26 |
| 75 | 29 | 27 | 32 |  |
| 74 |  | 26 | 31 | 25 |
| 73 | 28 |  | 30 | 24 |
| 72 | 27 | 25 |  |  |
| 71 | 26 | 24 | 29 | 23 |
| 70 |  | 23 | 28 | 22 |
| 69 | 25 |  | 27 |  |
| 68 | 24 | 22 | 26 | 21 |
| 67 | 23 | 21 |  |  |
| 66 |  |  | 25 | 20 |
| 65 | 22 | 20 | 24 | 19 |
| 64 | 21 | 19 | 23 |  |
| 63 | 20 | 18 | 22 | 18 |
| 62 |  |  | 21 | 17 |
| 61 | 19 | 17 |  |  |
| 60 | 18 | 16 | 20 | 16 |
| 59 |  |  | 19 |  |
| 58 | 17 | 15 | 18 | 15 |
| 57 | 16 | 14 | 17 | 14 |
| 56 | 15 | 13 | 16 |  |
| 55 |  |  |  | 13 |
| 54 | 14 | 12 | 15 | 12 |
| 53 | 13 | 11 | 14 |  |
| 52 | 12 |  | 13 | 11 |
| 51 |  | 10 | 12 |  |
| 50 | 11 | 9 | 11 | 10 |
| 49 | 10 | 8 |  | 9 |
| 48 | 9 |  | 10 |  |
| 47 |  | 7 | 9 | 8 |
| 46 | 8 | 6 | 8 | 7 |
| 45 | 7 |  | 7 |  |
| 44 | 6 | 5 | 6 | 6 |
| 43 |  | 4 |  |  |
| 42 | 5 | 3 | 5 | 5 |
| 41 | 4 |  | 4 | 4 |
| 40 |  | 2 | 3 |  |
| 39 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 38 | 2 |  |  | 2 |
| 37 | 1 | 0 | 1 |  |
| 36 |  |  | 0 | 1 |
| 35 | 0 |  |  |  |
| 34 |  |  |  | 0 |

**Бланк Шкалы семейной гибкости и сплоченности (FACES-3)**

***Инструкция:*** Опишите вашу реальную семью. Прочитайте следующие высказывания и оцените их, проставляя баллы от 1 до 5, где:

1 – почти никогда; 2 – редко; 3 – время от времени; 4 – часто; 5 – почти всегда.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждение** | **Почти никогда** | **Редко** | **Время от времени** | **Часто** | **Почти всегда** |
| 1 | Члены семьи обращаются друг к другу за помощью | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | При решении проблем учитываются предложения детей | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Мы с одобрением относимся к друзьям других членов семьи | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Дети самостоятельно выбирают форму поведения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Мы предпочитаем общаться только в узком семейном кругу | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Каждый член нашей семьи может быть лидером | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Члены нашей семьи более близки с посторонними, чем друг с другом | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | В нашей семье изменяется способ выполнения повседневных дел | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Мы любим проводить свободное время все вместе | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Наказания обсуждаются родителями и детьми вместе | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Члены нашей семьи чувствуют себя очень близкими друг другу | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | В нашей семье большинство решений принимается родителями | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | На семейных мероприятиях присутствует большинство членов семьи | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Правила в нашей семье изменяются | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Нам трудно представить себе, что мы могли бы предпринять всей семьей | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Домашние обязанности могут переходить от одного члена семьи к другому | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Мы советуемся друг с другом при принятии решений | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Трудно сказать, кто у нас в семье лидер | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Единство очень важно для нашей семьи | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Трудно сказать, какие обязанности в домашнем хозяйстве выполняет каждый член семьи | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Шкала семейной гибкости и сплоченности (FACES-3)**

**Обработка и интерпретация результатов:**

1. Определение типа структуры семьи. При обработке подсчитывается количество баллов, полученных при суммировании четных и нечетных утверждений.

Количество баллов, полученное при суммировании нечетных пунктов, определяет уровень семейной сплоченности, четных — уровень семейной адаптации.

Тип семейной системы определяется двумя параметрами — суммарными оценками по шкалам сплоченности и семейной адаптации в соответствии с нормами оценок, стандартизированных на различных выборках.

***Нормы оценок для семей с подростками***:

**Сплоченность**

10 – 31 балл - ***Разобщенная семья***: члены семьи крайне эмоционально разделены, мало привязаны друг к другу и ведут себя не согласовано, не способны оказывать поддержку друг другу и совместно решать жизненные проблемы. Изолируясь друг от друга, подчеркивая свою независимость, они скрывают свою неспособность устанавливать близкие взаимоотношения. При сближении с другими у них возрастает чувство тревоги);

32-37 баллов – ***Разделенная семья***: в эмоциональных отношениях в семье присутствует некоторая разделенность, однако она не является такой крайней, как в разобщенной семье. Несмотря на то, что время, проводимое отдельно, для членов семьи более важно, семья способна собираться вместе, обсуждать проблемы, оказывать поддержку друг другу и принимать совместные решения. Интересы и друзья являются обычно разными, но существует и область, разделяемая с другими членами семьи;

38-43 балла – ***Связанная семья***: характеризуется высокой степенью эмоциональной близости, лояльностью во взаимоотношениях и определенной зависимостью членов семьи друг от друга. Члены семьи часто проводят время вместе, это время для них важнее, чем время, посвященное индивидуальным друзьям и интересам. Сплоченность в таких семьях не достигает степени запутанности, когда пресекаются всякие различия;

44-50 балла – ***Сцепленная семья***: характерна чрезмерная эмоциональная близость (слияние) и лояльность, отсутствие личного пространства, независимости у членов семьи. Такие семьи и их члены являются слабодифференцированными.

**Адаптация**

10-19 баллов – ***Ригидная семья***: обладает низкой гибкостью и адаптивностью. Такая система не способна решать жизненные задачи, возникающие перед семьей при ее продвижении по стадиям жизненного цикла. Семья отказывается меняться и приспосабливаться к изменяющейся ситуации (рождение, смерть членов семьи, взросление детей и отделение их от семьи, изменения к карьере, месте жительства и т.д.). Система часто становится ригидной, когда она чрезмерно иерархиизирована, т.е. существует член семьи, который всем завидует и все контролирует. Переговоры по важным вопросам в такой семье ограничены, а большинство решений принимается лидером. В ригидной системе роли, как правило, строго распределены и правила взаимодействия остаются неизменными;

20-24 балла – ***Структурированная семья***: характеризуется умеренной гибкостью. Здесь присутствует некоторая степень демократического стиля руководства, предполагающая переговоры по проблемам между членами семьи, включая мнение детей. Родители и внутрисемейные правила стабильны, имеется возможность их обсуждения. Существуют определенные дисциплинарные правила.

25-29 баллов – ***Гибкая семья***: характеризуется умеренной гибкостью, демократическим стилем руководства. Переговоры ведутся открыто и активно, включая детей. Роли разделяются с другими членами семьи и меняются, когда это необходимо. Правила могут быть изменены и соотнесены с возрастом членов семьи. Иногда, правда, семье может не хватать лидерства, и члены семьи завязают в спорах друг с другом;

30-50 баллов – ***Хаотичная семья***: характеризуется высокой степенью непредсказуемости. Такое состояние система частично приобретает в момент кризиса, например, при рождении ребенка, разводе, потере источника дохода и т.д. Проблемным оно становится, если система застревает в нем надолго. Такой тип системы имеет неустойчивое и ограниченное руководство и испытывает недостаток лидерства. Решения являются импульсивными и непродуманными. Роли неясны и часто смещаются с одного члена к другому. В этом состоянии семья может находиться в течение такого периода времени, которое ей необходимо для адаптации к кризисной ситуации. Проблемным данное состояние становится тогда, когда система застревает в состоянии хаоса надолго.

Посредством комбинирования четырех уровней сплоченности и четырех уровней адаптации возможно определить 16 типов семейных систем, 4 из которых являются умеренными по обоим уровням и называются сбалансированными, 4 — экстремальными, или несбалансированными, так как имеют крайние показатели по обоим уровням. Восемь других типов являются средними (средне сбалансированными), так как один из параметров относится к экстремальным, а другой — к сбалансированным уровням (см. рис. 1).

К сбалансированным типам семей относятся

1. раздельные и структурированные семьи;
2. раздельные и гибкие семьи;
3. связанные и структурированные семьи;
4. связанные и гибкие семьи.

К средне сбалансированным типам семей можно отнести:

1. разобщенные и структурированные семьи;
2. разобщенные и гибкие семьи;
3. сцепленные и структурированные семьи;
4. сцепленные и гибкие семьи;
5. разделенные и хаотичные семьи;
6. разделенные и ригидные семьи;
7. связанные и ригидные семьи;
8. связанные и хаотичные семьи.

Экстремальные уровни обычно рассматриваются как проблематичные, ведущие к нарушениям функционирования семейной системы. К ним относятся:

1. разобщенные и ригидные семьи;
2. разобщенные и хаотичные семьи;
3. сцепленные и ригидные семьи;
4. сцепленные и хаотичные семьи.

**Интерпретация по вопросам:**

ключевые вопросы – 1, 7, 11, 19, особое внимание стоит обратить на высокий балл при ответе на вопрос 7.

При анализе результатов скрининга необходимо учитывать ответы по вопросам: 1 «Члены семьи обращаются друг к другу за помощью» – почти никогда, 7 «Члены нашей семьи более близки с посторонними, чем друг с другом» – почти всегда, 11 «Члены нашей семьи чувствуют себя очень близкими друг другу» – почти никогда.»

***Негативные ответы на эти ключевые вопросы могут выступить значимыми факторами риска суицидального поведения в дальнейшим и подлежат уточнению в индивидуальной беседе.***

**Методика «Опросник уровня агрессии Басса-Перри»**

Инструкция: Прочитайте, пожалуйста, предложенные утверждения и оцените, насколько вы согласны с ними по 5-ти бальной шкале от 1 («не согласен») до 5 («согласен»). Отметьте выбраный ответ «+». Здесь нет верных или неверных, хороших или плохих вариантов. Указывайте вариант ответа, который первым придет вам в голову. Отвечайте, не пропуская утверждения!

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Утверждение** | **Не согласен (1 балл)** | **Скорее не согласен (2 балла)** | **Не могу определиться (3 балла)** | **Скорее согласен (4 балла)** | **Согласен (5 баллов)** |
| **1.** | Иногда я не могу сдержать желание ударить другого человека |  |  |  |  |  |
| **2.** | Если меня спровоцировать, я могу ударить другого человека |  |  |  |  |  |
| **3.** | Если кто-то ударит меня, я дам сдачи |  |  |  |  |  |
| **4.** | Я дерусь чаще, чем окружающие |  |  |  |  |  |
| **5.** | Если для защиты моих прав мне надо  применить физическую силу, я так и сделаю |  |  |  |  |  |
| **6.** | Некоторые люди своим обращением ко мне могут довести меня до драки |  |  |  |  |  |
| **7.** | Я не могу представить себе причину, достаточную, чтобы ударить другого человека |  |  |  |  |  |
| **8.** | Бывало, что я угрожал своим знакомым |  |  |  |  |  |
| **9.** | Иногда я настолько выходил из себя, что ломал вещи |  |  |  |  |  |
| **10.** | Я быстро вспыхиваю, но и быстро остываю |  |  |  |  |  |
| **11.** | Я раздражаюсь, когда у меня что-то не получается |  |  |  |  |  |
| **12.** | Иногда я чувствую, что вот-вот взорвусь |  |  |  |  |  |
| **13.** | У меня спокойный характер |  |  |  |  |  |
| **14.** | Некоторые мои друзья считают, что я вспыльчив |  |  |  |  |  |
| **15.** | Иногда я выхожу из себя без особой причины |  |  |  |  |  |
| **16.** | Мне трудно сдерживать раздражение |  |  |  |  |  |
| **17.** | Бывает, что я просто схожу с ума от ревности |  |  |  |  |  |
| **18.** | Временами мне кажется, что жизнь мне что- то не додала |  |  |  |  |  |
| **19.** | Другим постоянно везет |  |  |  |  |  |
| **20.** | Я не понимаю, почему иной раз мне бывает так горько |  |  |  |  |  |
| **21.** | Я знаю, что мои так называемые друзья сплетничают обо мне |  |  |  |  |  |
| **22.** | Я не доверяю слишком доброжелательным людям |  |  |  |  |  |
| **23.** | Иногда мне кажется, что люди насмехаются надо мной за глаза |  |  |  |  |  |
| **24.** | Если человек слишком мил со мной, значит он от меня что-то хочет |  |  |  |  |  |

**Опросник склонности к агрессии Басса-Перри «BPAQ»**

Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Все пункты интерпретируются в прямых значениях:

|  |  |
| --- | --- |
| **Не согласен** | 1 балл |
| **Скорее не согласен** | 2 балла |
| **Не могу определиться** | 3 балла |
| **Скорее согласен** | 4 балла |
| **Согласен** | 5 баллов |

**Подсчёт сырых баллов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Шкала** | **Прямые утверждения** |
| Физическая агрессия | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 |
| Гнев | 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 |
| Враждебность | 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24 |

**Нормативные значения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шкала** | **Мужчины** | | **Женщины** | |
| **M** | **σ** | **M** | **σ** |
| Физическая агрессия | 26.49 | 6.22 | 21.53 | 6.49 |
| Гнев | 20.29 | 5.67 | 22.62 | 5.66 |
| Враждебность | 22.08 | 5.21 | 22.81 | 5.66 |
| Общий показатель | 68.85 | 13.15 | 66.97 | 13.44 |

Ключевыми вопросами, после которых необходима индивидуальная беседа являются 1 – «Иногда я не могу сдержать желание ударить другого человека» и 9 – «Иногда я настолько выходил из себя, что ломал вещи» (4–5 баллов).

Вопросы 18 и 20 отвечают за депрессивное состояние. Также важны ответы на вопросы: 10, 2, 12, 16.

* 1. **Факторы риска у подростков**
* **Психические расстройства:** депрессия, тревожные расстройства, биполярное расстройство, расстройства пищевого поведения.
* **Злоупотребление психоактивными веществами:** алкоголь, наркотики.
* **Суицидальные попытки в анамнезе:** любая предыдущая попытка значительно повышает риск повторной.
* **Семейный анамнез суицидов:** наличие случаев суицида в семье.
* **Переживания травматических событий:** физическое, сексуальное или эмоциональное насилие, потеря близкого человека, буллинг.
* **Проблемы в отношениях:** конфликты с родителями, друзьями, разрыв отношений.
* **Изоляция и одиночество:** отсутствие социальных связей, чувство отверженности.
* **Низкая самооценка и чувство безнадежности.**
* **Проблемы в школе:** неуспеваемость, конфликты с учителями, буллинг.
* **Хронические заболевания.**
* **Доступ к средствам совершения суицида:** огнестрельное оружие, лекарства.
* **Влияние социальных сетей и СМИ:** суицидальный контент, кибербуллинг.
* **Особенности возраста:** пубертатный период с гормональными перепадами, эмоциональной нестабильностью.
* **Особенности личности:** импульсивность, низкая стрессоустойчивость, перфекционизм.

**1.3 Факторы, которые могут снизить риск суицида**

* Сильные семейные связи.
* Поддерживающие отношения с друзьями.
* Хорошие навыки решения проблем и преодоления стресса.
* Позитивное самовосприятие и высокая самооценка.
* Вера во что-то большее, чем себя (религия, духовность).
* Доступ к качественной медицинской и психологической помощи.
* Участие в общественной жизни, наличие увлечений и интересов.

**1.4 Маркеры суицидального поведения**

Важно помнить, что не все признаки обязательно указывают на суицидальные намерения, но требуют внимательного отношения и наблюдения.

* **Прямые высказывания о желании умереть:** "Я хочу умереть", "Жизнь не имеет смысла", "Я не хочу больше жить".
* **Косвенные намеки на суицид:** "Скоро вам будет лучше без меня", "Я хочу исчезнуть", "Я больше не могу этого выносить".
* **Подготовка к смерти:** прощание с близкими, раздача личных вещей, написание завещания.

**1.4.1 Изменения в поведении**

* + Замкнутость, уход в себя, отказ от общения.
  + Резкое изменение настроения: депрессия, тревога, раздражительность, апатия.
  + Потеря интереса к любимым занятиям.
  + Снижение успеваемости в школе.
  + Изменения в аппетите и сне.
  + Необъяснимые вспышки гнева и агрессии.
  + Беспокойство, нервозность.
  + Ощущение вины и бесполезности.
  + Чрезмерная самокритика.
  + Изоляция от семьи и друзей.
  + Пренебрежение к своей внешности.
  + Рискованное поведение, злоупотребление алкоголем или наркотиками.
* **Интерес к темам смерти и суицида:** поиск информации в интернете, чтение книг, просмотр фильмов.
* **Травмы и порезы на теле, которые ребенок пытается скрыть (самоповреждения).**
* **Чувство безнадежности и беспомощности.**
* **Ощущение, что ребенок является обузой для окружающих.**

**1.5. Действия педагога при обнаружении признаков суицидального поведения**

1. **Немедленно примите меры:** не игнорируйте и не обесценивайте ситуацию.
2. **Установите доверительный контакт:**

* Найдите тихое и укромное место для разговора.
* Будьте внимательны, спокойны и терпеливы.
* Слушайте активно и эмпатично.
* Не перебивайте, не критикуйте и не осуждайте.
* Покажите, что вам небезразлична его/ее судьба.

1. **Задавайте прямые вопросы о суициде:** не бойтесь спрашивать: "Ты думал о том, чтобы покончить с собой?", "У тебя есть план, как ты это сделаешь?". Прямые вопросы не спровоцируют суицид, а наоборот, дадут ребенку возможность высказаться.
2. **Оцените степень риска:**

* Есть ли у ребенка суицидальные мысли?
* Есть ли у него/нее конкретный план?
* Есть ли у него/нее доступ к средствам совершения суицида?
* Были ли у него/нее суицидальные попытки в прошлом?

1. **Убедите ребенка обратиться за профессиональной помощью:**

* Объясните, что суицидальные мысли – это симптом, который можно лечить.
* Предложите свою помощь в поиске специалиста (психолога, психотерапевта, психиатра).
* Подчеркните, что вы будете рядом и поддержите его/ее на этом пути.

1. **Не обещайте хранить тайну, если это угрожает жизни ребенка.**
2. **Немедленно сообщите о ситуации родителям (законным представителям) ребенка и администрации школы (завучу по воспитательной работе, психологу).** Важно действовать сообща.
3. **Обеспечьте безопасность ребенка до приезда специалистов или родителей.** Не оставляйте его/ее одного.
4. **Задокументируйте свои действия:** запишите все, что сказал ребенок, и какие меры вы предприняли.

**1.6 Действия родителей при обнаружении признаков суицидального поведения**

1. **Не паникуйте, но и не игнорируйте проблему.**
2. **Поговорите с ребенком:**
   * Выберите подходящее время и место для разговора.
   * Покажите свою любовь и поддержку.
   * Будьте открыты и искренни.
   * Слушайте внимательно и эмпатично.
   * Задавайте прямые вопросы о суициде.
   * Не осуждайте, не критикуйте и не обесценивайте чувства ребенка.
3. **Не спорьте с ребенком о его/ее чувствах.** Не говорите: "Не глупи", "Все будет хорошо", "Ты просто перерастёшь это". Эти фразы могут заставить ребенка почувствовать себя непонятым и одиноким.
4. **Помните, что для ребенка его/ее проблемы кажутся очень серьезными, даже если вам они кажутся незначительными.**
5. **Не вините себя и других.** Сосредоточьтесь на том, что вы можете сделать сейчас, чтобы помочь ребенку.
6. **Немедленно обратитесь за профессиональной помощью к психологу, психотерапевту или психиатру.** Это необходимо, даже если ребенок отрицает наличие проблемы.
7. **Ограничьте доступ к средствам совершения суицида:** уберите из дома лекарства, оружие, острые предметы.
8. **Усильте контроль за ребенком:** не оставляйте его/ее одного, проводите больше времени вместе, интересуйтесь его/ее жизнью.
9. **Обеспечьте ребенку здоровую среду:** достаточный сон, правильное питание, физическая активность.
10. **Покажите ребенку, что он/она не одинок и что есть люди, которые любят и заботятся о нем/ней.**
11. **При необходимости госпитализируйте ребенка.**
12. **После стабилизации состояния продолжайте наблюдение и психотерапию.**

**Профилактические мероприятия в школе и дома:**

**А. В школе:**

* Проведение регулярных тренингов и семинаров для педагогов по профилактике суицида.
* Внедрение программ по развитию эмоционального интеллекта и навыков общения у учащихся.
* Создание безопасной и поддерживающей атмосферы в школе, свободной от буллинга и дискриминации.
* Обеспечение доступности психологической помощи для учащихся и педагогов.
* Проведение тематических мероприятий, направленных на повышение осведомленности о проблеме суицида и формирование позитивного отношения к жизни.
* Организация родительских собраний и лекций по вопросам профилактики суицида.
* Размещение информации о телефонах доверия и других службах поддержки в доступных местах.
* Создание групп поддержки для учащихся, испытывающих эмоциональные трудности.
* Сотрудничество с родителями и другими специалистами для оказания помощи учащимся, находящимся в группе риска.

**Б. Дома:**

* Создание доверительных отношений с ребенком. Важно, чтобы ребенок чувствовал, что может поговорить с вами о чем угодно, не боясь осуждения.
* Проводите время вместе с ребенком. Играйте, гуляйте, смотрите фильмы, занимайтесь общими увлечениями.
* Интересуйтесь жизнью ребенка. Спрашивайте о его/ее друзьях, интересах, проблемах.
* Слушайте ребенка внимательно и эмпатично. Постарайтесь понять его/ее чувства и переживания.
* Поддерживайте ребенка в его/ее начинаниях. Хвалите за достижения, даже если они кажутся незначительными.
* Учите ребенка справляться со стрессом и решать проблемы.
* Ограничьте время, которое ребенок проводит в социальных сетях и за компьютером.
* Обратите внимание на любые изменения в поведении ребенка и не игнорируйте их.
* Будьте примером для ребенка. Покажите, как вы справляетесь со стрессом и проблемами.
* Обратитесь за профессиональной помощью, если у вас есть какие-либо опасения.

**Важные ресурсы:**

* **Телефон доверия для детей и подростков: 8-800-2000-122** (бесплатно, круглосуточно, анонимно).
* **Единый общероссийский телефон доверия для взрослых: 8-800-707-61-12**
* **Онлайн-консультации психологов:** существуют различные онлайн-платформы, предлагающие бесплатные или платные консультации психологов.
* **Местные службы психологической помощи:** обратитесь в местные центры психологической помощи или к школьному психологу.
* **Сайты, посвященные профилактике суицида:** например, сайты организаций, занимающихся психическим здоровьем.

**Заключение**

Профилактика суицида – это комплексная задача, требующая совместных усилий педагогов, родителей и специалистов. Повышение осведомленности, формирование навыков выявления и оказания поддержки, создание безопасной и поддерживающей среды – все это позволит нам защитить детей и подростков от этой трагедии.

Формирование благоприятной и поддерживающей среды для детей, позволяющей им открыто говорить о своих чувствах и проблемах, является основой для профилактики суицида.

Помните, что каждая жизнь ценна, и каждый ребенок заслуживает того, чтобы жить и быть счастливым. Будьте внимательны, поддерживайте и защищайте своих детей!

**Важно!** Данные рекомендации носят ознакомительный характер и не являются заменой профессиональной консультации психолога, психотерапевта или психиатра. В случае обнаружения признаков суицидального поведения у ребенка необходимо немедленно обратиться за квалифицированной помощью.

**Список литературы**

1. Моховиков А.Н. Суицидология: прошлое и настоящее: проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. М., 2001;
2. Старшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия. М.,2018;
3. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю. Детский суицид: Взгляд на проблему. С-П.2024.