



Администрация
Томской области



ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ
ИНФОРМАЦИИ



Национальный
исследовательский
Томский
государственный
университет



Памятка для Педагогов

Профилактика детского суицида

- 8 схем реагирования
- стратегии поведения
часть 2



В случае угрозы суицида со стороны студента необходимо принимать срочные меры!

8 схем реагирования

- Прежде всего важно не оставлять подростка одного, попытаться успокоить его, снизить его тревогу.
- Немедленно информировать его родителей или законных представителей о ситуации риска, в которой оказался подросток, и о необходимости оказать ему экстренную помощь.
- В ситуации высокого суицидального риска, попытки или завершённого суицида необходима работа экстренных служб.

Если суицидальное поведение связано с буллингом, также необходимо сообщить в полицию, объяснить ученикам, что доведение до самоубийства — это наказуемое преступление, в связи с чем дело будет расследовать следственный комитет.

1 Иметь в доступе телефоны экстренных и иных служб помощи

Круглосуточный общероссийский детский «телефон доверия»
(служба экстренной психологической помощи)

8-800-200-01-22

Детско-подростковый медико-психологический центр ОГАУЗ
«Томская клиническая психиатрическая больница»:

ул. Северный городок, 52.

Это психиатры и психологи, которые ведут прием по разным вопросам.

Регистратура:

+7 (3822) 469-127 (дети – до 14 лет)

+7 (3822) 468-487 (подростки – с 15 лет)

Заведующая ДДО:

+7 (3822) 468-769 (Кульбакина Татьяна Александровна)

Телефон экстренной службы: 112, 03 - с городского, 103 – с сотового.

2 Ограничить доступ к средствам самоповреждения и способам суицида

- Убрать из зоны досягаемости все предметы, которые возможно использовать прямо с целью суицида.
- Ограничить возможность открыть окно или выйти на крышу: падение с высоты — второй по популярности способ суицида в городской среде.
- Ограничить возможности перемещения ребенка.

3 Не оставлять ребенка одного с проблемой — включать в ситуацию педагогов, друзей и других сверстников

Чувство одиночества и отвержения — один из факторов риска суицидального поведения.

Даже если подростка выписали из больницы, куда он попал в связи с суицидальными проявлениями, опасность может сохраняться и после выписки. Необходимо продолжать работу с профессионалами, медиками и значимыми людьми из окружения ребенка. Большое количество суицидов происходит на этапе кажущегося *улучшения*, когда у человека появляются энергия и воля для того, чтобы довести суицидальные идеи до конца.

4 Развивать коммуникативные навыки: спрашивать и слушать

Выслушав подростка, его мысли и переживания, связанные с суицидальным поведением, вы сможете снизить уровень напряжения, дать ему понять, что вы беспокоитесь о нем и хотите ему помочь.

Что делать, чтобы улучшить коммуникацию?

- Спокойно, открыто и прямо говорить о происходящем, называть происходящее своими словами (желание лишиться жизни, намерение уйти из жизни, попытка убить себя).
- Слушая подростка, проявить уважение, сопереживание и понимание. Использовать технику активного слушания.

- Установление доверительного контакта — важнейшая задача.
- Уважительно относиться к молчанию, подростка, **без сомнения, непросто говорить о том, что он чувствует и думает.**
- Показать подростку, что он вам важен, вы беспокоитесь **о нем.**
- Дать ему понять, что все в жизни, кроме смерти, меняется.
- Сосредоточиться на том, чтобы показать подростку все его достоинства и сильные стороны, заставить увидеть себя ценной и уникальной личностью.

5 Транслировать студентам, что им нужно делать, если они заметили суицидальные намерения кого-то из сверстников

- Очень вероятно, что именно сверстники заметят резкие изменения в поведении **своего товарища или что подросток в какой-то момент сам сообщит им о своем нежелании жить.**
- Важно информировать детей о некоторых факторах риска суицидального поведения и сигналах тревоги (например, что их товарищ выражает нежелание жить, рассказывает в подробностях, как совершит самоубийство, признает, что страдает, и т.д.).
- В таком случае детям необходимо **немедленно связаться с педагогом или психологом и рассказать о том, что происходит.**
- Очень важно донести до подростков, что быстрое вмешательство, в том числе и с их стороны, может спасти жизнь их друга.

6 Действия после публичной суицидальной попытки студента или попытки, ставшей известной широкой публике

- Не замалчивать произошедшее. Однако нужно иметь в виду, что до тех пор, пока подросток, совершивший суицидальную попытку, не сообщил об этом своим товарищам, эта информация является конфиденциальной, событием его частной жизни, и нужно попросить о понимании этого как его родителей, так и сотрудников школы.

- Говорить об этом с позиции уважения к подростку, совершившему попытку.
- Избегать оценок и осуждения, и особенно сплетен.
- Говорить о суицидальном поведении прямо.
- Создать эмоциональные сети поддержки. Транслировать подросткам информацию, что такая поддержка может спасти жизни.
- Дать понять студентам и другим участникам образовательного процесса, что образовательная организация не позволит **насмехаться или стыдить человека, который пытался покончить с жизнью.**
- Если попытку суицида совершил педагог, все вышеперечисленные пункты остаются в силе. **Коллеги-педагоги, так же, как и его студенты, должны относиться к нему с уважением.**
- Также рекомендуется общаться с **суицидентом с позиции уважительного выслушивания, уважать его молчание, позволять ему рассказать все, что он считает нужным, не перебивать.**
- Следует обязательно обсудить с родителями состояние подростка. Настроить и поддержать их в принятии решения о необходимости оказания подростку **медицинской, в том числе психиатрической и психологической, помощи.**
- Важно попытаться избежать обвинений и оценочных **суждений в адрес родителей**, подросток которых **попытался покончить с собой.**
- Обязательно предложить родителям ребенка, совершившего суицидальную попытку, самим обратиться за помощью.

7 Помощь группе в ситуации **завершенного суицида студента**

Помочь студентам выразить свои эмоции — это первый шаг для конструктивного совладания с горем. Замалчивание может привести к тому, что:

- Подростки будут обсуждать это между собой, за спиной у взрослых. Часто замалчивание провоцирует повышение уровня тревоги среди студентов, отсутствие возможности открыто спросить педагога о произошедшем, невозможность выражения своих чувств, страхов, сомнений и т.д.
- Будут дети, которые переживают острое чувство вины, например, в связи со спором или конфликтом с **суицидентом в прошлом. Вина — очень частое и очень деструктивное в ситуации совладания с горем, особенно связанным с суицидом, чувство. Незнание и отсутствие адекватной направляющей помощи провоцируют неопределенность, запутанность, непонимание и делают боль сильнее, разрушительно влияя на процесс проживания горя.**
- Молчание помешает выявлению факторов риска у других подростков, которые сильно травмированы случившимся и также могут иметь суицидальные идеи.

Работа педагога

- Постараться снизить чувство вины — это самое важное.
- Быть искренним. Сообщать **детям правду о произошедшем, это помогает снизить заражаемость идеями. Однако необходимо помнить, что до тех пор, пока подросток, совершивший суицидальную попытку, не сообщил об этом своим товарищам, эта информация является конфиденциальной.**
- Не сообщать **деталей, например, подробностей о способе самоубийства.**
- Выделить время на размышления о произошедшем. В течение первой недели очень важно продолжать обсуждать суицид сверстника.
- Помогать в выражении чувств, страхов, сомнений и переживаний с помощью различных видов деятельности в соответствии с их уровнем когнитивного развития, например, **через рисунки, сочинения или коллажи о произошедшем.**
- Транслировать возможность обсуждать произошедшее наедине.

- **Разрешать оставлять цветы или письма и прочее.**
- Помогать в **переживании горя и облегчении боли с помощью выражения и демонстрации своих чувств.**
- Обратит их внимание на то, что, если у кого-то из них есть суицидальные мысли или серьезные проблемы, очень важно, чтобы они сообщили об этом, для того **чтобы им могла быть оказана помощь.**
- В ситуации общения с родителями подростка, совершившего самоубийство, важнее всего не делать поспешных выводов, не судить родителей и других людей за произошедшее. Общаться с человеком, незадолго до того потерявшим близкого, очень тяжело. Лучшее, что можно сделать в этой ситуации, — **слушать и поддерживать намерения обращаться за помощью.**
- В ситуации общения с родителями других подростков нужно избегать поспешных и оценочных суждений. Важно обратить внимание родителей на естественность их переживаний в сложившейся ситуации, возможность своевременного обращения за помощью для себя и своих детей. Подсказать родителям, куда можно обратиться за этой помощью.

8 Если суицид произошел в школе, на глазах у сверстников

- Сообщить экстренным службам (112, 03/103). Полиция и скорая приедут на место. Важно предоставить любые данные, которые могли бы быть связаны с возможным случаем **кибербуллинга или школьной травли.**
- Вывести остальных подростков из места, где находится тело погибшего.
- Не трогать тело.
- Как только это **станет возможным, педагоги, каждой группы должны сообщить детям, что произошло.**
- Помочь им показать, что они чувствуют, **и предложить помощь.**
- Снизить эмоциональное напряжение и проявить внимание к тем подросткам, которые находятся в состоянии острой тревоги.
- Постараться избежать того, чтобы они чувствовали себя виноватыми. Поговорить об этом.

- Запросить помощь профессионалов.

Как общаться с родителями подростка с суицидальным поведением?

Стратегии поведения

- Спокойно, открыто и прямо говорить о происходящем, **называть происходящее своими словами.**
- Слушая родителя, проявить уважение, сопереживание и понимание. Использовать технику активного слушания.
- Установление доверительного контакта — важнейшая задача.
- Спокойно относиться к **различным формам реакции родителя на ваше сообщение, без сомнения, ему непросто говорить о том, что он чувствует и думает.**
- Показать родителю, что его ребенок вам важен, вы беспокоитесь о нем.
- Обсудить с родителем возможные варианты дальнейшего развития событий. Поддержать в решении обратиться за помощью.
- В беседе с родителем важно отметить, что **суицидальное поведение ребенка — это в любом случае крик о помощи.** Не следует винить ребенка, ругать и наказывать его за происходящее. Это не поможет решить проблему, но может усугубить его состояние.

Какие сигналы тревоги могут проявляться в поведении других студентов после суицида их товарища?

- Чувство вины за смерть друга или одноклассника.
- Изменение поведения и реагирования на фоне произошедшего.
- Мысли о том, что **суицид — акт смелости и в ситуации, когда ты страдаешь, лучше всего умереть, за что все будут восхищаться твоей храбростью.** Превращение погибшего друга в героя.
- Высказывания или демонстрации того, что ему также не нравится жить.

- Запрет и нежелание говорить о смерти.
- Интерес к разным способам суицида.
- Угрозы покончить с жизнью, выражения своего желания сделать так же.

В этих случаях очень важно, чтобы преподаватель связался с родителями такого студента, чтобы сориентировать их и показать, что их ребенок нуждается в специализированной помощи.

Как реагировать педагогу, заметившему признаки самоповреждений у подростка?

- Успокоиться, избавиться от чувства напряжения и паники.
- При разговоре **не отвлекаться, смотреть прямо на собеседника. Расположиться удобно — не напротив подростка, не через стол.**
- Не показывать подростку, что вы куда-то спешите: не смотреть на часы, не выполнять параллельно других дел, не вести никаких записей.
- Приглашать подростка на беседу лучше не через третьих лиц, а напрямую, как бы невзначай. Например, сначала можно обратиться с несложной **просьбой или поручением, таким образом создавая повод для общения.**
- Во время беседы вокруг не должно быть посторонних людей и отвлекающих факторов.
- Необходимо следить за интонациями. Уговоры и, напротив, директивный тон неэффективны. Наоборот, они лишь убедят подростка в том, что его не понимают.
- Не следует перебивать подростка и делать замечания. Дайте ему возможность высказаться до конца.

Как педагогу вести себя с подростком, оказавшимся в кризисной ситуации?

- Позволить выговориться и **излить эмоции**, так как **подростки часто страдают от одиночества и остро нуждаются во внимании и сопереживании**.
- Вести себя спокойно, правильно и понятно формулировать вопросы, выяснить суть кризисной ситуации и то, какая помощь необходима.
- Не выражать удивления от услышанного, не ругать и не осуждать ребенка за любые, самые шокирующие высказывания.
- Не спорить, не высмеивать и не принижать переживания ребенка, не приводить в пример других детей, которым «живется еще хуже» или у которых «точно такие же проблемы». Подобное поведение заставит ребенка испытывать стыд за свои переживания и ощущать себя еще более никчемным.
- Постараться изменить романтическое представление подростка о собственной смерти.
- Не давать **большого количества советов**, так как **подростки в депрессивном состоянии просто не способны их воспринимать, но при этом обязательно подчеркнуть, что проблема носит временный характер**.
- Стремиться вселить в подростка надежду в конструктивные способы решения его проблемы, которые должны быть реалистичными и направленными на укрепление его сил и возможностей.

Если вы чувствуете, что с ребенком творится что-то неладное, будьте бдительны, не проходите мимо! Как можно быстрее попытайтесь разобраться с состоянием подростка, ведь речь может идти о его здоровье и даже жизни.

Полезные ресурсы:

- pobedish.ru
- травлинет.рф
- fcprc.ru
- Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России
psi.mchs.gov.ru/psihologicheskaya-sluzhba/voprosy-k-psihologu
Задайте вопрос психологу онлайн.
- ТвояТерритория.онлайн
Психологическая онлайн-помощь подросткам и молодежи до 23 лет. Анонимно, конфиденциально, бесплатно. Ежедневно 15.00-22.00 по московскому времени.
- pomoschryadom.ru
Психологическая помощь подросткам «ПомощьРядом.рф» в режиме переписки.
- propsyteen.ru
Кабинет онлайн-консультирования для подростков и молодежи. Анонимно, конфиденциально, бесплатно.

Изготовлено
ОГАУ «Центр медицинской и фармацевтической информации»
Тираж: 20 000 экз.
Томск, 2022 г.

