



Администрация Московского района Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 510  
с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга

196247, С-Петербург, ул. Кубинская, д. 62, лит. А . тел. (812) 417-55-06. Факс /812/375-55-31 E-mail: [gbou510msk@obr.gov.spb.ru](mailto:gbou510msk@obr.gov.spb.ru)

ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
ГБОУ школа № 510 Московского района  
Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от 28.08.24г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ школы № 510  
Московского района Санкт-Петербурга  
М.А. Макарова

Приказ № 392 от 02.09.24г.

**Программа**  
**по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних, обучающихся**  
**в ГБОУ школе № 510 Московского района Санкт-Петербурга**  
**на 2024-2025 учебный год**

## Паспорт программы

<p><b>Структура программы</b></p>	<p>Актуальность программы Цель программы Задачи программы Срок реализации программы Ожидаемые результаты от реализации программы Нормативно-правовая база программы Словарь терминов План мероприятий программы Приложения: • в приложениях № 2 - 4 представлены рекомендации специалистам по работе с несовершеннолетними в случае выявления суицидального риска. • в приложении № 5 представлена информация для специалистов в случае выявления признаков суицидального поведения несовершеннолетних.</p>
<p><b>Нормативно-правовая база программы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Распоряжение Правительства РФ от 26 апреля 2021 г. № 1058-р «Об утверждении комплекса мер до 2025 г. по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних»</li> <li>• Распоряжение комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении Плана мероприятий по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних, обучающихся в государственных образовательных учреждениях, на 2024-2025 учебный год», от 21.08.2024 г. № 1028-р.</li> </ul>
<p><b>Цель программы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организация профилактической работы по предупреждению суицидальных действий среди подростков, сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся в ГБОУ школе № 510 Московского района Санкт-Петербурга</li> </ul>
<p><b>Задачи программы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выявление детей «группы риска», обучение данной группы методам релаксации и саморегуляции;</li> <li>• межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций;</li> <li>• пропаганда здорового образа жизни, формирование у учащихся позитивного образа Я.</li> </ul>
<p><b>Срок реализации программы</b></p>	<p>2024-2025 учебный год</p>
<p><b>Ожидаемые результаты от реализации программы</b></p>	<p>Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации детско-родительских взаимоотношений.</p>

## Пояснительная записка.

По данным детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое - среди основных причин потенциальной потери жизни. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия в их окружении: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения учителей одноклассников, друзей, черствости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за равнодушного отношения родителей и педагогов к их проблемам протестуя, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых.

Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности подростки, потерявшие смысл жизни. Причиной суицида могут быть также алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностные конфликты и т.п. Проблема детских суицидов присуща как неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни - фиксированного, негибкого построения человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения. Своевременная психологическая помощь, участливое отношение к подросткам, попавших в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий.

**Актуальность программы** связана с ростом уровня самоубийств среди российских подростков. Проблема детских суицидов присуща как неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни - фиксированного, негибкого построения человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения. Своевременная психологическая помощь, участливое отношение к подросткам, попавших в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий.

**Цель программы:** организация профилактической работы по предупреждению суицидальных действий среди подростков, сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся в ГБОУ школе № 510 Московского района Санкт-Петербурга.

### **Задачи программы:**

- выявление детей «группы риска», обучение данной группы методам релаксации и саморегуляции.
- межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование у учащихся позитивного образа Я.

### **Принципы реализации программы:**

- Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности ребенка.
- Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности ребенка.
- Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
- Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика.
- Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

### **Ожидаемый результат.**

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации детско-родительских взаимоотношений.

**Нормативно-правовые акты,  
регулирующие сферу профилактики суицидального поведения несовершеннолетних и  
молодежи**

Международные акты

1. "Конвенция о правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989)

Федеральное законодательство

1. Конституция РФ ст. 20
2. Гражданский кодекс РФ
3. Семейный кодекс РФ
4. Уголовный кодекс РФ
5. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях
6. Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" ст. 14
7. Федеральный закон от 24.06.1999 N 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних"
8. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ст.ст. 34-41-48)
9. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"
10. Закон РФ от 02.07.1992 N 3185-1 "О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании"
11. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию"
12. Федеральный закон от 27.07.2006 N 149-ФЗ "Об информации, информационных технологиях и о защите информации"
13. Федеральный закон от 31.05.2001 N 73-ФЗ "О государственной судебно-экспертной деятельности в Российской Федерации"
14. Постановление Правительства РФ от 06.05.2006 N 272 "О Правительственной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав"
15. Постановление Правительства РФ от 06.11.2013 N 995 "Об утверждении Примерного положения о комиссиях по делам несовершеннолетних и защите их прав"
16. Постановление Минтруда РФ от 19.07.2000 N 53 (ред. от 24.11.2008) "Об утверждении методических рекомендаций по организации деятельности государственного (муниципального) учреждения "Центр психолого-педагогической помощи населению"
17. Постановление Минтруда РФ от 19.07.2000 N 54 (ред. от 24.11.2008) "Об утверждении Методических рекомендаций по организации деятельности государственного (муниципального) учреждения "Центр экстренной психологической помощи по телефону"
18. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.10.2012 г. N 1101 "О единой автоматизированной информационной системе "Единый реестр доменных имен, указателей страниц сайтов в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и сетевых адресов, позволяющих идентифицировать сайты в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
19. Указ Президента РФ от 01.09.2009 N 986 "Об Уполномоченном при Президенте Российской Федерации по правам ребенка"
20. Указ Президента РФ от 13.04.2011 N 444 "О дополнительных мерах по обеспечению прав защиты интересов несовершеннолетних граждан Российской Федерации"
21. Указ Президента РФ от 01.06.2012 N 761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы"
22. Указ Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 г. N 1351 Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г.
23. Приказ Минтруда России от 24.07.2015 N 514н "Об утверждении профессионального стандарта

"Педагог-психолог (психолог в сфере образования)"

24.Приказ Минтруда России от 18.11.2013 N 682н "Об утверждении профессионального стандарта "Психолог в социальной сфере"

25.Письмо Минобрнауки РФ от 10.03.2009 N 06-224<Об организации в субъектах Российской Федерации работы по профилактике жестокого обращения с детьми>

(вместе с "Рекомендациями об организации в субъектах Российской Федерации работы по профилактике жестокого обращения с детьми")

26."Методические рекомендации "Профилактика жестокого обращения с детьми и насилия в семье" (N 18)" (утв. председателем Комитета здравоохранения г. Москвы 15.10.1999)

27.Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 21 августа 2002 г. №273/171 «Об утверждении рекомендаций по взаимодействию органов управления и учреждений здравоохранения и органов управления и учреждений социальной защиты населения по вопросам выявления семей находящихся в социально опасном положении»

28.Приказ МВД России № 1166 (от 31 декабря 2012 года) «Вопросы организации деятельности участковых уполномоченных полиции»

29.Приказ МВД России от 15.10.2013 N 845 "Об утверждении Инструкции по организации деятельности подразделений по делам несовершеннолетних органов внутренних дел Российской Федерации"

30.Приказ Минздрава РФ от 06.05.1998 N 148 "О специализированной помощи лицам с кризисными состояниями и суицидальным поведением»

31.Приказ Министерства образования и науки РФ № 2537 (от 26 октября 2011 года) «Об утверждении плана мероприятий Министерства образования и науки Российской Федерации по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011 – 2015 годы»

32.Информационное письмо Минобрнауки России от 26.01.2000 г. N 22-06-86 "О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков".

33.Информационное письмо Минобрнауки России от 29.05.2003 г. N 03-51-102ин/22-03 "О мерах по усилению профилактики суицида среди детей и подростков".

34.Письмо Рособрнадзора от 20.09.2004 г. N 01-130/07-01 "О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков".

35.Письмо Минобрнауки России от 27.02.2012 N 06-356 "О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся"

36.Письмо Минобрнауки России от 18.11.2013 N ВК-843/07

"О направлении методических рекомендаций по организации обучения" (вместе с "Рекомендациями по организации обучения педагогических работников, работающих с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, а также родителей (законных представителей) детей по вопросам профилактики суицидального поведения обучающихся, употребления психоактивных веществ, распространения вич-инфекции и жестокого обращения с детьми", утв. Минобрнауки России 18.11.2013 N ВК-53/07ВН)

37.Письмо Минобрнауки России от 28.04.2014 N ДЛ-115/03

"О направлении методических материалов для обеспечения информационной безопасности детей при использовании ресурсов сети Интернет"

38.Письмо Минобрнауки России от 18.01.2016 N 07-149 "О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида»

39.Письмо Минпросвещения России от 30.10.2020 N 07-6586 "О направлении информации" (вместе с "Рекомендациями по проведению в образовательных организациях субъектов Российской Федерации мероприятий для родителей (законных представителей) по формированию культуры профилактики суицидального поведения несовершеннолетних с освещением вопросов, касающихся психологических особенностей развития детей и подростков, факторов поведения, необходимости своевременного обращения к психологам и психиатрам в случаях неадекватного или резк

изменившегося поведения несовершеннолетнего")

40.Распоряжение Правительства РФ от 18.09.2019 N 2098-р <Об утверждении комплекса мер до 2020 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних>

41.Письмо Минкомсвязи России от 10.04.2020 N ЛБ-С-088-8929 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями для общеобразовательных организаций по обеспечению комплексной безопасности")

42.Распоряжение Правительства РФ от 26 апреля 2021 г. № 1058-р «Об утверждении комплекса мер до 2025 г. по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних»

43.Распоряжение комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении Плана мероприятий по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних, обучающихся в государственных образовательных учреждениях, на 2024-2025 учебный год», от 21.08.2024 г. № 1028-р.

### Словарь терминов

**Суицид** – самодеструктивное поведение человека, направленное на намеренное лишение себя жизни.

**Суицидальная попытка** – это целенаправленные действия по лишению себя жизни, не закончившиеся смертью.

**Суицидальные замыслы** – активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.

**Суицидальный риск** – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

**Суицидент** – человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

**Социальная среда** – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

**План  
работы по ранней профилактике суицидального поведения несовершеннолетних  
на 2024 - 2025 учебный год**

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные	Отметки о выполнении
<b>1. Организационно-методическая работа</b>				
1.1	Изучение нормативно-правовой базы, повышение профессиональной компетенции. Знакомление с новыми методиками выявления детей, склонных к суициду членов педагогического коллектива	В течение года	Социальный педагог, педагог-психолог	
1.2	Сбор информации о детях и семьях, состоящих на разных формах учета. Оформление карточек учащегося.	Сентябрь	Социальный педагог, Классные руководители	
1.3	Выявление и учет обучающихся «группы риска»	В течение учебного года	Классные руководители, Социальный педагог	
1.4	Индивидуальные профилактические беседы с обучающимися	В течение учебного года	Социальный педагог, педагог-психолог	
1.5	Организация диагностической и коррекционной работы по профилактике суицидов	По плану	Социальный педагог, педагог-психолог	
1.6	Участие в работе РМО психологов и социальных педагогов	В течение учебного года	Социальный педагог, педагог-психолог	
<b>2. Профилактические мероприятия среди обучающихся</b>				
2.1	Беседы с обучающимися по профилактике суицидального поведения.	Сентябрь-май	Социальный педагог Педагог-психолог	
2.2	Проведение с обучающимися профилактических мероприятий, направленных на формирование у них позитивного мышления, мировосприятия и мотиваций, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения, в том числе повторных суицидальных попыток.	Сентябрь-май	Социальный педагог Педагог-психолог	
2.3	Организация вовлечения несовершеннолетних обучающихся в социально значимую деятельность (в том числе деятельность волонтерских и добровольческих организаций) и организованные формы помощи	Сентябрь-май	Зам по ВР Кл рук Социальный педагог Педагог-психолог	

<b>2.4</b>	Проведение для несовершеннолетних тренингов и индивидуальных психологических консультаций, направленных на профилактику суицидальных настроений и формирование позитивного мировоззрения.	Сентябрь-май	Педагог-психолог	
<b>2.5</b>	Регулярное информирование несовершеннолетних и их родителей (законных представителей) о действующих службах экстренной психологической помощи детям и членам их семей, а также детском телефоне доверия, Интернет-ресурсах, посредством которых оказывается психологическая помощь, и иных возможностях получения несовершеннолетними и членами их семей помощи в кризисных ситуациях.	Сентябрь-май	Кл рук Социальный педагог Педагог-психолог	
<b>2.6</b>	Проведение интерактивного занятия: «Я. Ты. Мы» - для обучающихся 6-х классов;	Сентябрь	Педагог-психолог	
<b>2.7</b>	Проведение интерактивного занятия: «Ты не один» - для обучающихся 9-х классов;	октябрь	Педагог-психолог	
<b>2.8</b>	Районный спортивный флешмоб «Переменка здоровья».	Октябрь	Зам по ВР Кл рук Социальный педагог Педагог-психолог	
<b>2.9</b>	Интерактивные занятия «Безопасность в интернете – инструкция по применению» - для обучающихся 3-х классов.	Октябрь	Педагог-психолог	
<b>2.10</b>	Тренинг для подростков «Психологическая помощь подросткам, находящимся в трудной жизненной ситуации, как условие профилактики деструктивного поведения».	Октябрь, Апрель	Педагог-психолог	
<b>2.11</b>	Беседа на тему: «Права и обязанности подростков» - для обучающихся 6-х классов;	Ноябрь	Социальный педагог Педагог-психолог	
<b>2.12</b>	Проведение интерактивного занятия: «Мой свободный мир» - для обучающихся 8-х классов.	Декабрь	Педагог-психолог	
<b>2.13</b>	Психологическо-профилактическая программа	Декабрь	Социальный педагог	



	«ЖИВИ», приуроченная к Всемирному дню борьбы со СПИДом совместно с МО «Звездное»		Педагог-психолог	
<b>2.14</b>	Цикл районных квизов для старшеклассников по патриотике, ЗОЖ, профилатике правонарушений в подростковой среде.	Декабрь-январь	Социальный педагог Педагог-психолог	
<b>2.15</b>	Проведение интерактивного занятия: «Как сдать экзамены» - для обучающихся 9-х и 10-х, 11-х классов	Январь	Педагог-психолог	
<b>2.16</b>	Проведение интерактивного занятия: «Вверх» - для обучающихся 5-х классов;	Январь	Педагог-психолог	
<b>2.17</b>	Диагностика суицидального риска обучающихся 6-х, 7-х, 8-х, 9-х, 10-х, 11-х классов.	Март – апрель	Педагог-психолог	
<b>2.18</b>	Проведение интерактивного занятия: «Мой выбор» - для обучающихся 10-х классов.	Март	Педагог-психолог	
<b>2.19</b>	Открытая научно-практическая конференция для обучающихся старших классов и педагогов «Здоровое поколение России»	Март	Педагог-психолог	
<b>2.20</b>	Дистанционный конкурс фото, видео и рисунков для обучающихся 5-9 классов: «Жизнь – это...».	Март	Педагог-психолог	
<b>2.21</b>	Проведение интерактивного занятия: «Дружный класс» - для обучающихся 5-х классов;	Апрель	Педагог-психолог	
<b>2.22</b>	Проведение интерактивного занятия: «Моя НЕ зависимость» - для обучающихся 10-х классов;	Апрель	Педагог-психолог	
<b>2.23</b>	Районный конкурс детских творческих работ по ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.	Май	Социальный педагог Педагог-психолог	
<b>2.24</b>	Акция для обучающихся, приуроченная ко всемирному дню телефона доверия.	17 Мая	Социальный педагог Педагог-психолог	
<b>2.25</b>	Интерактивные занятия «Знакомство с принципами телефона доверия» - для обучающихся 4-х классов.	Май	Педагог-психолог	
<b>3. Профилатические мероприятия для родителей (законных представителей) несовершеннолетних</b>				
<b>3.1.</b>	Разработка и распространение информационных	Сентябрь-Май	Социальный педагог	

	материалов (памятки, буклеты) по вопросам информационной безопасности детей, мирного разрешения межличностных конфликтов – среди несовершеннолетних, по профилактике суицидального поведения подростков – среди родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.		Педагог-психолог	
<b>3.2</b>	Выступление на родительских собраниях	Сентябрь-Май	Социальный педагог Педагог-психолог	
<b>3.3</b>	Консультации (беседы) с родителями.	Сентябрь-Май	Социальный педагог Педагог-психолог	
<b>4. Мероприятия для педагогических работников</b>				
<b>4.1</b>	Выступление на педагогическом совете на тему: «Меры профилактики и предупреждения суицида в подростковой среде»	Август	Педагог-психолог	
<b>4.2</b>	Проведение мероприятий по психологическому просвещению педагогов, родителей (законных представителей) и обучающихся о причинах кризисных состояний, в том числе суицидального поведения, факторах риска и путях действия в этой ситуации.	Февраль	Социальный педагог Педагог-психолог	
<b>4.3</b>	Консультации (беседы) с педагогами.	Сентябрь-Май	Социальный педагог Педагог-психолог	

УТВЕРЖДЕН  
на заседании Комиссии по делам  
несовершеннолетних и защите их прав  
при Правительстве Санкт-Петербурга

постановление от 04.10.2023  
№ 4-23-03/2023

**АЛГОРИТМ**  
**действий по выявлению и профилактике суицидального поведения**  
**несовершеннолетних**

Настоящий алгоритм определяет перечень действий специалистов в случае выявления суицидальных признаков и аутоагрессивного поведения подростков, разработанный на основе законодательства Российской Федерации, регулирующего деятельность по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, и опыта организации данной деятельности.

Взаимодействие органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних строится в соответствии с общей схемой, отраженной в приложении № 1.

В приложениях № 2 - 4 представлены рекомендации специалистам по работе с несовершеннолетними в случае выявления суицидального риска.

В приложении № 5 представлена информация для специалистов в случае выявления признаков суицидального поведения несовершеннолетних.



## РЕКОМЕНДАЦИИ

### педагогам-психологам по работе с несовершеннолетними в случае выявления суицидального риска

#### Стадия развития суицидального поведения (СП)

- Суицидальные мысли: несовершеннолетний думает о суициде как о возможном способе решения проблемы, выходе из трудной ситуации; представляет, что будет происходить, если он умрет, без конкретных действий, приводящих к смерти (т.е. не представляет себе сам процесс, а только факт «я умру и...»)
- Суицидальные намерения: несовершеннолетний говорит о своем желании и намерении умереть; он находится в процессе выбора способа, которым лишит себя жизни, продумывает дату или обстоятельства, когда он мог бы это сделать; продумывает, что и как нужно сделать для подготовки суицида, но пока он думает, а не действует
- Суицидальные действия: несовершеннолетний не только знает, как и когда он совершит суицид, но при этом уже совершает определенные действия для подготовки (например, находит дом с открытым входом на крышу, получает у врача рецепт на снотворное, достает таблетки, пишет прощальную записку, дарит единственную, по-настоящему ценную для себя вещь лучшему другу и т.п.)

При подозрении суицидального риска специалист должен выяснить, на какой стадии находится несовершеннолетний и, соответственно, степень срочности вмешательства. Помочь в этом могут следующие вопросы:

- *Сообщал ли ты кому-нибудь о своем намерении?*
- *Я так понимаю, ты думаешь о смерти. Знаешь ли ты, каким образом это сделаешь и когда?*
- *Окружающие и твои близкие, вероятно, не догадываются о твоём намерении? В ответ на это подросток может сообщить, писал ли он кому-то прощальные письма и т.п.*

В зависимости от стадии развития СП специалист использует следующий алгоритм работы:

Варианты действий специалиста в зависимости от стадии развития СП			
Стадия	Суицидальные мысли	Суицидальные намерения	Суицидальные действия
Уровень риска	низкий	умеренный	высокий
Порядок действий	Обычная консультация с рекомендацией (см.ниже)	Обычная консультация с учетом рекомендаций (см.ниже)	Кризисная интервенция без ограничения по времени до момента преодоления эмоционального кризиса и изменения состояния

### **Задачи консультанта:**

- Помочь в снижении аффекта (вход в Зону Внутреннего Одиночества)
- Заключить антисуицидальный контракт
- Расширить «туннельное» видение ситуации
- Помочь в поиске альтернатив
- Мотивировать на обращение за дальнейшей помощью
- Предоставить информацию о видах помощи, обсудить сомнения и тревоги

### **Принципы антисуицидального консультирования**

- Установление отношений доверия и взаимопонимания. Помните: лечат отношения. Именно создав их, вы получаете главный инструмент работы.
- Идентифицировать триггер, запустивший суицидальные намерения, и сфокусироваться на нем (Задавание прямых вопросов).
- Избегать всего, что мешает контакту (оценочность, проекции и пр.)
- Поощрять открытость собеседника, вызвать желание говорить (перефразирование, прояснение и пр.)
- Осознавать фрустрированные потребности собеседника (принятие, общение, безопасность и пр.)
- Избегать обозначения других проблем, на решение которых сейчас нет ресурса (не вскрывать «старые раны»)
- Воздерживаться от оценки и критики системы ценностей собеседника, попыток переделать (не сейчас!)

- Открыто выражать несогласие с суицидальным решением собеседника, свою точку зрения на суицид. (Я не поддерживаю такой способ решения проблем).
- Разъяснять свою позицию и побуждать собеседника к анализу ситуации, альтернативному видению (Расширение туннельного восприятия проблемы).
- Исследовать и поощрять попытки собеседника самостоятельно справиться с ситуацией.
- Отслеживать и подчеркивать его потенциальные возможности по выходу из кризиса (Ресурс).

### **Рекомендации по ведению кризисной интервенции.**

1. Присоединитесь, разделите чувства, поверьте обоснованности:

*- Я понимаю, что иногда может быть невыносимо тяжело, наваливается усталость*

*и все кажется беспросветным...*

*- Мне тоже знакомы моменты, когда наступает отчаяние, и руки опускаются..*

*и кажется, что по-другому уже никогда не будет*

*- я верю, что тебе действительно очень тяжело, если ты решил/а покончить с собой*

2. Выразите сочувствие и желание помочь

3. Постарайтесь заключить антисуицидальный контракт (например: *я понимаю, что ты, вероятно, перепробовал/а уже много всего, наверное, разочаровался во всем и во всех, раз решил/а использовать последний выход. Но это – действительно самый последний вариант. И он у тебя всегда есть. Я хочу помочь. Давай договоримся, что ты отложишь свой план на некоторое время, а мы с тобой попробуем еще раз разобраться во всем, и возможно, найдем какой-то альтернативный путь*).

4. Проведите вентиляцию чувств, постарайтесь дать выход агрессии, переведите аутоагрессию во внешнюю агрессию. При суициде внутри несовершеннолетнего всегда много агрессии, важно дать ей выход, переведя ее на внешний объект (друзья, родители, партнер). Не бойтесь стимулировать выброс агрессии, обиды на окружение несовершеннолетнего – это не приведет к деструктивным реакциям в отношении других людей, но значительно снизит вероятность суицида.

5. Актуализируйте внутренние ресурсы клиента. Для этого спросите о прошлых кризисах, о том, как он/а с ними справлялись (например, «Я понимаю, что тебе много всего довелось пережить в жизни. Возможно, это не первый такой тяжелый период? Можешь вспомнить прошлый раз, когда тебе было так же (или почти так же) тяжело?...Что тебе помогло справиться тогда?...Я вижу, что ты сильный человек, у тебя есть очень важные качества...»)

6. Расширьте перспективу (например, «Понимаю, что сейчас тебе все кажется беспроектным, как будто мир уже никогда не будет светлым. Мне тоже это знакомо – в середине ночи трудно поверить, что бывает по-другому. Но потом приходит новый день, и все меняется – появляются новые возможности, ты встречаешь человека, который меняет весь мир вокруг...И может быть, это где-то совсем рядом, а ты можешь уже не увидеть этот день. И это чертовски обидно...»)

7. Предоставьте рекомендации по нахождению новых способов реагирования на стресс, саморегуляции, управления эмоциями, развитию навыков коммуникации. Например, обучите простой, короткой технике релаксации.



## РЕКОМЕНДАЦИИ

### для педагогов и социальных педагогов по работе с несовершеннолетними в случае выявления суицидального риска

#### Маркеры суицидального состояния

Условием эффективной работы по выявлению детей с высоким уровнем суицидального риска является своевременное обращение классного руководителя

или учителя к специалистам в случаях:

- склонность к быстрой перемене настроения, необычные вспышки раздражительности или любвеобильности;

- высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Мне нельзя помочь»;

- заметная перемена в обычных манерах поведения, наличия у ребенка серьезных поведенческих проблем (отказ от соблюдения установленных норм и правил, агрессивное поведение и т.п.);

- попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей

(при наличии других настораживающих признаков);

- появление у ребенка проявлений депрессивного состояния (замкнутость, «уход в себя», эмоциональные «всплески», отдаление от семьи и друзей и др.);

- пропуск обучающимися уроков и учебных дней без уважительных причин;

- употребления или предполагаемого употребления ими спиртных напитков

и других наркотических веществ;

- резкое ухудшение состояния здоровья, недостаток сна или повышенная сонливость, ухудшение или улучшение аппетита, усиление жалоб на физическое недомогание;

- признаки беспокойства, усиленное чувство тревоги;

- неряшливый внешний вид или педантичное отношение к внешнему виду;

- упадок энергии, признаки вечной усталости;

- излишний риск в поступках;

- поглощенность мыслями о смерти или загробной жизни;

- выражение безнадежности;

- раздача в дар любимых вещей и предметов, приведение в порядок всех дел;

- разговоры о собственных похоронах;

- в других случаях, когда ухудшение социальных условий представляет угрозу эмоциональному благополучию подростка.

Не все из перечисленных симптомов могут присутствовать одновременно. Однако наличие двух или трех поведенческих признаков указывает, что у ребенка может быть депрессия и ему нужна помощь специалиста.

**Вопросы, которые следует задать педагогу ребенку, который может совершить самоубийство и обратился к Вам за помощью:**

- Как дела? Как ты себя чувствуешь?
- Ты выглядишь, словно в воду опущенный, что-то случилось?
- Что ты собираешься делать?
- А что, если ты причинишь себе боль?
- Ты когда-нибудь причинял себе боль раньше? Когда это было? Что случилось?

На какой отметке шкалы ты был в то время?

- Если б я попросил бы тебя пообещать мне не причинять себе боль, то ты бы смог это сделать? Что бы помешало тебе дать обещание?
- Что помогло тебе справиться с трудностями в прошлом? Что могло бы помочь сейчас?
- От кого ты бы хотел эту помощь получить?
- Знают ли твои родители, что ты испытываешь такие трудности, сложности, душевные муки?
  - Хочешь ли ты посоветоваться со специалистом (психотерапевтом, неврологом)?

**Очень важно всегда серьезно относиться к любым угрозам, поэтому необходимо:**

- \* не разглашать полученную от ребенка информацию лицам, не имеющим отношения к происходящему, разговаривать с ребенком конфиденциально.
- \* говорить с ребенком открыто и прямо;
- \* дать ребенку почувствовать, что вам не все равно, что с ним происходит;
- \* слушать с чувством искренности и понимания;
- \* отстаивать свою точку зрения, что самоубийство – это неэффективное решение всех проблем;
- \* прибегнуть к помощи «авторитетных людей» для оказания поддержки ребенку, нуждающемуся в помощи;
- \* заключить «соглашение о несвершении самоубийства», условием которого будет обещание ребенка не причинять себе боль никоим образом;
- \* подумать, кто может помочь ребенку: пригласить родителей, школьного воспитателя или психолога, человека, которому ребенок доверяет;
- \* при необходимости пригласить психотерапевта, который может вывести ребенка из кризисного состояния; при осложненных или

критических ситуациях доставить его в ближайший психоневрологический центр или больницу;

\* просто остаться с ребенком рядом; если необходимо уйти, оставить

его на попечение другого взрослого;

\* попытаться установить, насколько произошедшая ситуация стала кризисной и суицидоопасной;

\* попытаться выявить не только те моральные структуры личности, которые подверглись психотравматизации, но и «зоны сохранной моральной мотивации», которые могут выступить в качестве антисуицидальных факторов (такowymi могут быть чувство долга и ответственности, достоинство, гордость, совесть, стыдливость, стремление избежать негативных санкций и мнений, стремление поддержать собственный престиж и т.д.).

**В случае выявления высокого риска потенциального суицида у  
одного**

**или нескольких учащихся педагог ОУ:**

1. Информировывает о суицидальных намерениях учащегося узкий круг лиц, которые могут повлиять на принятие мер по снижению риска (администрацию, психолога, медицинского работника, родителей). Согласовывает с ними дальнейшие действия.
2. Поддерживает визуальный и эмоциональный контакт с ребенком, имеющим высокий уровень суицидального риска, до прибытия специалистов.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ**

**для медицинских работников по работе с несовершеннолетними в случае выявления суицидального риска**

### **Критерии определения уровня риска для врачей поликлиник**

#### **Высокий уровень суицидального поведения**

- Суицидальное намерение плюс суицидальный план, включающий определенный метод.
- Суицидальное намерение плюс подготовительные действия (оружие, петли и т.д.)
- Суицидальные мысли плюс многочисленные попытки в анамнезе плюс импульсивность плюс алкоголь
- Хронические, непрекращающиеся суицидальные мысли плюс галлюцинаторные переживания плюс доступность суицидоопасных средств

#### **Умеренный риск суицидального поведения**

- Хронические суицидальные мысли с многочисленными суицидальными попытками в анамнезе
- Биполярное расстройство с периодами импульсивности и потенциального самоповреждения
- Одна попытка самоубийства в анамнезе плюс текущая депрессия
- Употребление психоактивных веществ плюс трудности с преодолением стресса и негативный аффект, плюс высокий уровень безнадежности

**Низкий уровень – это значит, что нет никаких признаков суицидального намерения или суицидального плана.**

- Хронический низкий уровень суицидальных мыслей – периодические мысли о самоубийстве без плана и намерения плюс депрессивное расстройство;

- Одноосное расстройство, такое как биполярное расстройство, большое депрессивное расстройство, расстройство, связанное с употреблением психоактивных веществ, паническое расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство;
- В анамнезе попытка самоубийства один год назад, но в настоящее время нет актуального психического расстройства и повышенного уровня безнадежности, возбуждения или импульсивности.

**Клиническая картина предсуицидального кризиса определена следующими симптомами:** "эмоциональная боль", "крайняя степень беспокойства с диссоциативными или сенсорными нарушениями", "острой ангедонией", "тотальной инсомнией", "отчуждением или значительное снижение социальной активности", "избегание связей с близкими людьми". Особенно нужно обращать внимание на симптомы болезненной психической анестезии: "я не живу, а существую" и безысходности, неразрешимости проблем. По полуструктурированному интервью "суицидальный нарратив": "социальное поражение или личное унижение", "восприятие себя бременем для других", "безысходность". Выраженность суицидальных мыслей тесно связана с "эмоциональной болью", "избеганием связи с близкими".

**Важно при общении с подростком в суицидальном кризисе следовать следующим рекомендациям:**

1. Относиться к нему искренне, серьезно и уважительно, вне зависимости от того, как ведет и что говорит подросток.
2. Верить, когда подростки говорят о самоубийстве, даже если это выражается в демонстративно-шантажном СП.
3. Позволять подростку выражать чувства (плач, гнев, отвращение).
4. Внимательно и постоянно отслеживать свои переживания (страх, растерянность, раздражительность). Не избегать сообщать ребенку о своих чувствах (бережно). Быть естественным. Не заниматься морализаторством.
5. Не откладывать вопросы, связанные с прояснениями мыслей о самоубийстве, на конец беседы, но не задавать до установления доверительных отношений.

6. По возможности провести минимальную диагностику суицидального риска. Это может быть полезно для самого ребенка, чтобы он обратил внимание на свое состояние.

7. Сообщить ребенку и его родителям (опекунам) о возможностях получения психотерапевтической помощи в бюджетных учреждениях города.

**Информация для специалистов в случае выявления признаков  
суицидального поведения несовершеннолетних**

**При невозможности оценки степени риска суицидального поведения специалистами образовательных учреждений (ОУ):**

- в дневное время обращаться за консультативной помощью к специалистам центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи районов Санкт-Петербурга, а также государственного бюджетного учреждения Регионального центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Центр диагностики и консультирования» Санкт-Петербурга по тел. 8 (812) 571-69-73;

- в нерабочее время обращаться за помощью в СПб ГКУЗ ЦВЛ «Детская психиатрия» им. С.С. Мнухина. Тел.: 8 (812) 576-10-10  
Эл. почта: [cvldp@zdrav.spb.ru](mailto:cvldp@zdrav.spb.ru)

**В случае выявления информации без возможности идентифицировать её владельца:**

- о суицидальном риске несовершеннолетнего;
- преступлениях или правонарушениях, совершаемых в отношении несовершеннолетнего и/или несовершеннолетним в отношении иных лиц;

в любое время обращаться в «Центр защиты и развития личности» для анализа информации, консультирования и координации с сотрудниками правоохранительных органов. Тел.: +7 (921) 364-88-84  
Эл. почта: [msb-21@mail.ru](mailto:msb-21@mail.ru)

<b><u>8-800-2000-122</u></b>	Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей (законных представителей). Анонимно и бесплатно для жителей Российской Федерации
<b>667-82-82</b>	Телефон «горячей линии» в СПб ГБУ социального обслуживания социальный приют для детей «Транзит»
<b>576-10-10</b>	Телефон доверия в СПб ГКУЗ ЦВЛ «Детская психиатрия» им. С.С. Мнухина
<b>747-13-40</b>	Телефон доверия в ГБУ ГЦСП «Контакт»
<b>712-20-70</b>	Телефон доверия в ГБОУ «Балтийский берег»