**Содержание:**

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи программы
3. Основные направления программы
4. Ожидаемые результаты
5. Тематический план
6. Список литературы

**Пояснительная записка**

Старший подростковый возраст **–** один из самых сложных периодов в жизни человека. Одновременно с перестройкой всего организма происходит и перестройка психики. В этот период жизни подросток активно ведет поиск своего «я», появляется потребность в автономии. На первое место для него выходят собственные принципы поведения, собственные взгляды и убеждения

Таким образом, особенностью старшего подросткового возраста является незавершённость процессов формирования личности. В силу возрастных особенностей им присущи эмоциональная неустойчивость, перепады настроения, раздражительность, склонность к конфликтам, неустойчивость поведения. Подростки старшего возраста очень подвержены отрицательному влиянию семьи и социума, зависимы от требований, норм и ценностей своего ближайшего окружения. Именно эти факторы являются причиной отклоняющегося поведения подростков.

Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны педагогов, сверстников, друзей, чёрствости и безразличия окружающих.

***Психологический смысл суицида*** чаще всего заключается в отреагирования аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей человек оказывается, а именно: от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения.

Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностный конфликт и т.д.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решились на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным способом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых.

Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки.

В подростковом возрасте основным видом деятельности является учение и в образовательных организациях обучающие проводят большую часть времени. Поэтому педагоги не могут находиться в стороне от этой проблемы. Профилактика суицида эффективна, прежде всего там, где люди постоянно взаимодействую друг с другом. Так же как и семья, техникум является тем местом, где складываются и поддерживаются важные социальные связи молодых людей. Учитывая тот факт, что подростки взрослея, отдаляются от семьи, тревожные сигналы о намерении совершить суицид скорее будут услышаны одногрупниками, друзьями или педагогами, чем членами семьи.

Наряду с этим крайне важно создание эмоционально-благоприятных условий для развития личности, обучения конструктивным способам разрешения конфликтов, умения рассматривать разные жизненные альтернативы. Только своевременный мониторинг психологического благополучия студентов и системная работа всего педагогического коллектива при взаимодействии с родителями по повышению социальной компетентности студентов могут обеспечить эффективность профилактики суицидов и самовольных уходов среди подростков.

***Факторы суицидального риска***

Выделяется ряд основных факторов суицидального риска:

1) ***Факторы семейного неблагополучия***, если они действуют в ярко выраженной и пролонгированной форме (например, алкоголизация родителей, невыполнение или искажение воспитательной функции в семье отца, нарушение отношений вследствие психиатрического заболевания родителя и т.п.)

2) ***Психологические факторы*** (личностные особенности проблемного студента).

3) ***Травматические факторы*** - это экстраординарные события, которые вызывают сильное психологическое напряжение, приводящее к дезадаптации (например, ранняя незапланированная беременность в ситуации отсутствия психологической поддержки со стороны родителей и т.п.)

4) ***Время года***. Больше всего самоубийств регистрируется осенью и весной, особенно весной, когда человеческие несчастья контрастируют с цветением окружающей природы. Резкое несоответствие весеннего радующегося мира и отчаянного состояния души может провоцировать самоубийства. Уровень суицидов в апреле выше примерно на 120%, чем среднегодовой. Суициды учащаются во время рождественских праздников («счастливый сезон» не приносит ожидаемой радости).

***В зоне повышенного суицидального риска находятся обучающиеся:***

• с выраженными акцентуациями характера: сензитивные, возбудимые, эмотивные.

• со сниженным показателем настроения, менее удовлетворенные жизнью, депрессивные;

• злоупотребляющие алкоголем и наркотиками;

• совершившие суицидальную попытку, либо бывшие свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи;

• одаренные;

• с плохой успеваемостью;

• беременные девушки;

• жертвы насилия.

***Особенности суицидального поведения подростков***

Суицид среди молодежи имеет следующие характерные черты:

• Суициду предшествуют кратковременные, объективно не тяжелые конфликты в сферах близких отношений (семье, образовательном учреждении, группе).

• Конфликт воспринимается как крайне значимый и травматический.

• Суицидальное поведение регулируется скорее порывом, в нем нетпродуманности, взвешенности, точного расчета.

• Суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное, мужественное решение.

• Подражательный характер (подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов).

• Средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-го этажа, малотоксичные вещества, тонкая веревка).

***Причины суицида***

• Проблемы и конфликты в семье. Развод родителей.

• Насилие в семье, нарушения общения с близкими, семьей.

• Несчастная любовь

• Потеря родственников и близких.

• Подражание кумирам, из чувства коллективизма.

***Типы суицидального поведения***

• Истинный (когда человек действительно хочет убить себя). Чаще использует повешение.

• Аффективный (с преобладанием эмоционального момента). Обусловлено сильным аффектом и сопровождается дезорганизацией и сужением сознания. Чаще прибегают к попыткам повешения, отравления токсичными препаратами.

• Демонстративный (самоубийство как способ привлечь внимание к своей личности, оказание давления на окружающих значимых лиц с целью изменения конфликтной ситуации в благоприятную сторону). Проявляется в виде порезов вен, отравлении лекарствами, изображения повешения.

***Изменения в поведении подроста, которые могут свидетельствовать о суицидальных намерениях:***

• недостаток сна или повышенная сонливость

• нарушение аппетита

• признаки беспокойства, вспышки раздражительности

• усиление чувства тревоги

• признаки вечной усталости, упадок сил

• неряшливый внешний вид

• усиление жалоб на физическое недомогание

• склонность к быстрой перемене настроения

• отдаление от семьи и друзей

• излишний риск в поступках

• выражение безнадежности, поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах

• открытые заявления: ненавижу жизнь; не могу больше этого выносит; жить не хочется; никому я не нужен.

Иногда индикатором суицида могут быть поступки типа: дарение ценных личных вещей, предметов увлечений, улаживание конфликтов с родными и близкими.

Задача всех, кто работает с молодежью - научиться распознавать признаки надвигающейся опасности, обсудить, что можно и нужно делать, чтобы помочь молодым людям отыскать способ выхода из кризиса. Исследования показывают, что вполне серьезные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого. С годами суицид «молодеет»: о суициде думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем еще дети. Профилактика суицидального поведения и предотвращения суицидальной попытки является на сегодняшний день одной из самых актуальных.

Не менее важной проблемой на сегодняшний день являются ***самовольные уходы*** из дома несовершеннолетних. Печальная статистика констатирует, что с каждым годом в России  все больше и больше несовершеннолетних уходят из дома и как показывает возрастная категория, чаще всего это происходит именно в подростковом возрасте.

***Самовольный уход – форма психологической защиты, при которой человек неосознанно избегает психотравмирующей ситуации****.* Своего рода «страусиная политика». Действительно, уход из ситуации дает временное облегчение, но при этом довольно часто остаются нереализованными стратегические цели и не удовлетворены существенные потребности и желания, что является поводом для последующих глубоких душевных переживаний.

Причинами самовольного ухода из дома в первую очередь является ослабленныйконтроль со стороны родителей или опекунов, а так же недостаточное вниманиек потребностям и интересам подростка, дискомфорт в отношениях в семье, недостаточнаяорганизация свободного от учебы времени, либо негативное влияние сверстников. В большинстве случаев уходом из дома подросток выражает протест и показывает наличие своего мнения и собственной жизненной позиции.

Данная программа предназначена для организации профилактической работы по предотвращению суицидальных попыток и самовольных уходов среди учащихся САТТ.

**Цель программы:**

Сокращение числа самовольных уходов и предотвращение суицидального поведения у учащихся САТТ в результате формирования позитивного восприятия окружающего мира и достижения устойчивых позитивных отношений с людьми и миром в целом.

**Задачи программы**

* Обучение студентов навыкам конструктивного разрешения конфликтов и самообладания в стрессовых ситуациях.
* Формирование у студентов способности к адекватной самооценке и критической оценке действительности, в которую они попадают.
* Подготовка студентов к ситуациям, которые могут возникнуть в жизни и с которыми необходимо справиться.
* Обучение знаниям, умениям и навыкам эффективного поведения и общения.
* Научить студентов понимать чувства и мотивы поведения других людей.
* Научит использовать полученные знания на практике в общении со сверстниками, родителями.
* Выявление студентов группы риска и информирование педагогов с целью обеспечения особого внимания в работе с подростками.
* Развитие психологической компетентности педагогов как ресурса для психологической поддержки и развития студентов.

**Основные направления программы**

***Диагностическое направление***

***Задачи***—применение пакета диагностических методик с цельюполучения информации об индивидуально-психологических особенностях учащихся, выявление возможностей, интересов, способностей и склонностей студентов, выявления подростков группы риска по девиантному поведению.

***Содержание:***

• Диагностика особенностей личности и поведения подростка;

• Диагностика мотивационной сферы и динамики ее развития;

• Диагностика эмоционально-волевой сферы (уровень тревожности, активности, актуальные страхи, уровень тревожности) и динамики ее развития, влияния эмоционального состояния на процесс обучения, удовлетворенности различными сторонами образовательного процесса;

• Диагностика личностной сферы (самооценка, потребность в достижении, уровень коммуникации, ценностные ориентации) и динамики ее развития.

***Профилактическое направление***

***Задачи***— предупреждение девиантного поведения у учащихся техникума.

***Содержание:***

* формирование жизни и ценности здоровья;
* ориентирование школьников на здоровый образ жизни;
* пропаганда общечеловеческих ценностей и толерантности;
* формирование и развитие коммуникативных навыков.

***Формы реализации:***

* лекции, тренинги, групповые и ролевые игры для учащихся, дискуссии, беседы, упражнения.
* консультации (групповые и индивидуальные) для учащихся, педагогов и родителей;

***Консультационное направление***

***Задачи*–**оказание помощи учащимся,педагогам и родителям повопросам профилактики суицидального поведения и самовольных уходов учащихся.

***Содержание:***

* консультирование подростков по вопросам, связанным с обучением, развитием, личностным и профессиональным самоопределением, ценности жизни и здоровья, особенностям взаимоотношений со взрослыми и сверстниками;
* консультирование классных руководителей и педагогов образовательного учреждения по вопросам психологического состояния учащихся;
* консультирование родителей и членов семей по вопросам воспитания, внутрисемейных и межличностных взаимоотношений.

***Просветительское направление***

***Задачи***—повышение уровня психологических знаний ипсихологической культуры всех участников образовательного процесса, формирование у субъектов психологического сопровождения потребности в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании.

***Содержание:***

* распространение психологических знаний;
* формирование психологической культуры.

***Формы реализации:***

* тренинги для учащихся
* педагогические советы;
* раздача буклетов и памяток педагогам и учащимся

**Ожидаемые результаты**

1. Уменьшение факторов риска, приводящих к самовольным уходам несовершеннолетних.
2. Сформированность у несовершеннолетних представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни.
3. Повышение психологической компетентности педагогов и родителей по вопросам конструктивного преодоления конфликтных ситуаций и оказания психологической поддержки подростку в трудной жизненной ситуации.
4. Повышение психологической компетентности студентов: овладение конструктивными навыками совладания со стрессовой ситуацией, разрешения конфликтных ситуаций, формирования ответственного личностного выбора.
5. Повышение толерантности в отношениях между учащимися и педагогами, благоприятный психологический климат в техникуме.

Срок реализации программы – 10 месяцев (учебный год)

Всего занятий по программе 20 (2 раза в месяц)

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Форма проведения** |
| 1 | **Раздел 1. Подростковый возраст.**  Вводное занятие.  Переход от детства к взрослости.  Физическое и психическое взросление. | 1 | Групповая дискуссия |
| 2. | Подростковый возраст.  Особенности развития личности подростка.  Поведенческие реакции подростка.  Изучение индивидуальных особенностей личности обучающиеся. | 1 | Беседа и обсуждение  диагностика |
| 3. | Изучение индивидуальных особенностей личности подростка.  Обсуждение результатов диагностики. | 1 | диагностика  беседа |
| 4. | Качества личности подростка.  Творческие способности.  Креативность. | 1 | Игровые упражнения |
| 5. | Самооценка.  Источники формирования самооценки. | 1 | Беседа диагностика |
| 6. | Самоотношение. Что включает в себя понятие “самоотношение”. Самоуважение – путь к уверенности в себе. | 1 | Обсуждение |
| 7 | С точки зрения других.  Формирование навыков конструктивного поведения при общении с разными людьми. | 1 | тренинг |
| 8 | Неповторимость индивидуальности.  Формирование социальных навыков взаимодействия с другими людьми. | 1 | тренинг |
|  | Итого: | 8 |  |
| 9 | **Раздел 2. Межличностные взаимоотношения**  Межличностные отношения.  Взаимоотношение поколений. | 1 | дискуссия |
| 10 | Коллектив и личность.  Лидерство. | 1 | Ролевые игры  диагностика |
| 11 | Роль чувств в жизни человека (настроение и формы переживания). | 1 | дискуссия |
| 12 | Любовь в жизни человека. | 1 | Игровые упражнения |
| 13 | Что такое дружба?  Особенности юношеской дружбы. | 1 | Беседа |
|  | Итого: | 5 ч. |  |
| 14 | **Раздел 3. Здоровый образ жизни.**  Что такое саморегуляция?  Приемы и методы саморегуляции. | 1 | Обучение упражнениям |
| 15 | Почему подростки не слышат предостережений? | 1 | Беседа  анкетирование |
| 16 | Умение сказать “НЕТ” вредным привычкам. | 1 | Тренинг навыков отказа |
| 17 | Позитивное мышление.  Как влияет образ мыслей на жизнь человека?  Приемы позитивного мышления, вера в удачу. | 1 | Тренинг |
|  | Итого: | 4 ч. |  |
| 18 | **Раздел 4. Семейная психология.**  Психология семейных отношений. | 1 | Лекция  беседа |
| 19 | Общение в семье: конфликты в семье и их преодоление. | 1 | Игровые упражнения |
| 20 | Стили семейного воспитания. | 1 | Лекция  беседа |
| 21 | Заключительное занятие.  Подведение итогов: творческая работа “Что я узнал о себе нового? | 1 | Творческая  Работа  беседа |
|  | Итого: | 4 ч. |  |
|  | **Всего:** | 21 ч. |  |

**Содержание**

**Раздел 1. Подростковый возраст.**

***Тема 1. Вводное занятие. Переход от детства к взрослости. Физическое и психическое взросление. Юность .***

Занятие построено в форме групповой дискуссии, рассматриваются следующие вопросы:

- переход от детства к взрослости;

- физическое и психическое взросление.

В конце занятия студенты отвечают на вопросы теста “Капитан или пассажир?” (автор Прутченков А.С.), тест “Поддаетесь ли вы чужому мнению?” (для выявления уровня конформности поведения, автор Киршева Н.В. и Рябчикова Н.А.).

***Тема 2. Подростковый возраст. Особенности развития личности подростка. Поведенческие реакции подростка. Изучение индивидуальных особенностей личности обучающиеся.***

Занятие включает обсуждение подросткового возраста, поведенческие реакции подростка. Чем характеризуется данный возрастной период, на что необходимо обратить внимание, чтобы успешно общаться с родителями и сверстниками. Изучение индивидуальных особенностей личности, в целях коррекции своего поведения, развития определенных качеств и особенностей личности.

***Тема 3. Изучение индивидуальных особенностей личности обучающиеся. Обсуждение результатов диагностики.***

Занятие включает проведение диагностики индивидуальных особенностей личности с использованием теста Айзенга (подростковый вариант), опросника по схеме построения профессиональной перспективы (ЛПП), тест Томаса “Стили разрешения конфликтов” (выявление стиля поведения в конфликтных ситуациях), ряд методик по определению уровня концентрации внимания, видов памяти и развития мышления.

***Тема 4. Качества личности. Творческие способности***

Занятие включает развивающие игровые упражнения, творческие задания, при помощи которых студенты знакомятся с различными качествами личности, понятием Креативность, исследуют свои творческие способности и выявляют у себя новые. В конце занятия обсуждение: что нового обучающиеся узнали о себе?

***Тема 5. Самооценка. Источники формирования самооценки.***

Занятие построено на дискуссии, идет обсуждение особенностей поведения людей в зависимости от самооценки. Далее предлагается провести исследование свой самооценки, используем тест “Самооценка” (модификация Л.П.Пономаренко).

***Тема 6. Самоотношение. Что включает в себя понятие “самоотношение”. Самоуважение – путь к уверенности в себе.***

Знакомство студентов с понятием “самоотношение”, “самоуважение”, в ходе беседы идет обсуждение. Подросткам предлагается изучить биографии известных людей и их достижения, в конце занятия подводим итог: что помогает человеку достичь успеха?

***Тема 7. С точки зрения других.***

Знакомство подростков с навыками конструктивного поведения при общении с разными людьми. Обучение умению видеть ситуацию глазами другого человека и навыкам конструктивного взаимодействия с людьми. Занятие проводится в форме тренинга.

***Тема 8. Выбор жизненных целей***

Формирование у студентов умения ставить реальные цели и выбирать адекватные способы их достижения. Что значит ответственное отношение к своему будущему, уметь реалистически оценивать свои возможности. Представление о своих жизненных ценностях. Занятие проводится в виде тренинга.

**Раздел 2. Межличностные взаимоотношения.**

***Тема 9. Межличностные отношения. Взаимоотношение поколений.***

Занятие включает дискуссию на тему: “Взаимоотношение поколений”, что мешает наладить хорошие взаимоотношения. Используя ролевые игры студенты на практике узнают и изучат ошибки, совершаемые при знакомстве с новыми людьми. При проведении тренинга “Составь рассказ”, определение типологии людей по методам восприятия информации.

***Тема 10. Коллектив и личность. Лидерство.***

Знакомство с понятием “Коллектив”, видами коллективов, с этапами формирования коллектива, с распределением ролей в коллективах. Проведение диагностики позволит подросткам определить свое отношение к коллективу, и общий показатель сплоченности своего коллектива, на данном этапе формирования.

***Тема 11. Роль чувств в жизни человека (настроение и формы переживания).***

Знакомство с понятиями “Эмоциональная сфера личности”, “Чувства”, “Настроение”. Закрепление материала с помощью проигрывания упражнений: “Изобрази эмоцию”, “Передай эмоцию”, “Как я могу владеть своими эмоциями”.

***Тема 12. Любовь в жизни человека.***

Занятие построено в форме дискуссии на тему : “Одна из форм переживания – любовь в жизни человека”, (здесь раскрывается понятие “любовь”, её разновидности, согласно греческой интерпретации, обсуждение ситуаций из жизни людей и произведений писателей). Советы по преодолению эмоций при расставании.

***Тема 13. Что такое дружба? Особенности юношеской дружбы.***

Обсуждение с подростками, что такое феномен дружбы, с помощью ролевых и творческих упражнений: “Незаконченные предложения”, “Что препятствует сохранению дружбы?”. Изучение факторов, влияющие на зарождение дружбы, составление правила отношений, позволяющих сохранить дружбу. В конце занятия проводится тест “Настоящий друг” (автор Киршева Н.В., Рябчикова Н.А.).

**Раздел 3. Здоровый образ жизни.**

***Тема 14. Что такое саморегуляция? Приемы и методы саморегуляции.***

На занятии изучается понятия “саморегуляция”, для чего необходимо знать приемы и методы саморегуляции. Далее занятие проходит в активной форме и отрабатываются навыки саморегуляции. В конце занятия студентам предлагается игровое упражнение релаксации “Капля”, с использованием аудио аппаратуры.

Студенты получают знания о вредных последствиях злоупотребления алкоголя и наркотических веществ. Идет обсуждение на тему: “Почему часть сверстников игнорируют предупреждения взрослых?”.

***Тема 15. Умение сказать “НЕТ” вредным привычкам.***

Занятие полностью построено на отработке навыков отказа. Используются ролевые игры, обучающиеся проигрывают ситуации “За компанию”, “Маменькин сынок”, “Слабак” и непосредственно тренинговые упражнения в кругу.

***Тема 16. Позитивное мышление. Как влияет образ мыслей на жизнь человека? Приемы позитивного мышления, вера в удачу.***

В процессе беседы подростки знакомятся с представлением о важности позитивного мышления, как влияет образ мыслей на человека. Отрабатывают приемы позитивного мышления на тренингах: “Коллаж удачи”, “Умение получать хорошее”, “Избавление от негативных мыслей”. В конце занятия обучающиеся отвечают на вопросы теста: “Вы умеете быть счастливым?” (болгарский еженедельник “Орбита”).

**Раздел 4. Семейная психология.**

***Тема 17. Психология семейных отношений.***

Занятие построено в форме дискуссии. Рассматриваются некоторые из проблем, возникающие в семье, факторы, влияющие на стабильность семейных отношений. В конце занятия студенты разбиваются на группы, составляют перечень признаков гармоничной семьи, затем защищают свои проекты. Идет обсуждений.

***Тема 18. Общение в семье: конфликты в семье и их преодоление.***

Занятие построено в форме игры. Разыгрывается ситуация “Неприятность на работе” (обучающиеся анализируют семейные конфликты и их преодоление).

Идет обсуждение и выводы. Самостоятельно подростки составляют основные правила общения, выделят главные моменты.

***Тема 19. Стили семейного воспитания.***

Студенты детально останавливаются на воспитательной функции семьи. В процессе обсуждения разбирают типы негармоничного (неправильного) воспитания. Выделяют основные причины негармоничного (неправильного) воспитания.

**Тема 20. Заключительное занятие. Подведение итогов: творческая работа “Что я узнал о себе нового?”.**

Подведение итогов, что полезного приобрели, чему научились, предлагается написать мини сочинение “Что я знаю о себе?”. Желающие выступают со своими творческими работами перед группой.

***Литература***

1. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков “В чем смысл жизни” // Школьный психолог, 2012, №5.

2. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2011, №4 (16).

3. Михайлова Н., Сафонова Т., Тюпкина Е., Немолот Е. Деловая игра для педагогов среднего звена “Педагогические приёмы создания ситуации успеха” // Школьный психолог, 2011, №15.

4. Мешковская О. Занятие “Подарок самому себе” // Школьный психолог, 2010, №10.

5.Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками “группы риска” “Грани моего Я” // Школьный психолог, 2010, №15

6.Панченко Н. Занятие “Я + Он + Они == Мы” // Школьный психолог, 2012, №18.

7.Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 2012.

8.Савченко М. Тренинг “Уверенность” для учащихся 11 классов // Школьный психолог, 2011, №2, 3, 4

9.Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба сними // Школьный психолог, 2012, №40, 41, 42.

10. Н.Н.Обозов “Психология межличностных отношений”, 1990 г.

11. Н.Н.Обозов “Возрастная психология: юность”, СП, 2001г.

**Приложение 1.**

**ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ**

(по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)

**Сигналы суицидального риска**

***Ситуационные сигналы:***

- Смерть любимого человека;

- Вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);

- Сексуальное насилие;

- Нежелательная беременность;

- «Потеря лица» (позор, унижения).

***Поведенческие сигналы:***

- Наркотическая и алкогольная зависимость;

- Уход из дома;

- Самоизоляция от других людей и жизни;

- Резкое снижение поведенческой активности;

- Изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;

- Предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;

- Частное прослушивание траурной или печальной музыки;

- «Приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, урегулирование конфликтов).

***Эмоциональные сигналы:***

- Поиск пути к смерти и желание жить одновременно;

- Депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;

-Переживание горя.

***Коммуникативные сигналы:***

-Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное). Шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщения.

**Помощь при потенциальном суициде**

Распознавание суицидальной опасности, разговор с суицидентом о его намерениях – это первая помощь.

Выслушивайте. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте возможность высказаться.

Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.

Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу – запрет).

Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегать этой темы.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения.

Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.

**Приложение 2.**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

- Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте это.

- Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка – это только сблизит вас.

- Доверять вам будут, если вы будете не только родителями, но и друзьями, способными понять и сопереживать.

- Будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться к старости.

- Чаще бывайте в школе.

- Не забывайте слова известного педагога В. Сухомлинского: «Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное».

Развеем мифы ….

**МИФ 1.** Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществляли его на деле.

Это не так. На самом деле 4 из 5 суицидентов не раз подавали сигнал о своих намерениях.

**МИФ 2**. Человек в суицидальном состоянии твердо решил покончить жизнь самоубийством.

Это не так. Большинство самоубийц не пришли к однозначному решению жить или умереть. Они «играют со смертью», предоставляя окружающим спасать их.

**МИФ 3.** Самоубийство происходит внезапно, без всякого предупреждения.

Это не так. Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.

**МИФ 4**. Суициденты постоянно думают о смерти. Это не так. Позывы к смерти кратковременны. Если в такой момент помочь человеку преодолеть стресс, его намерения могут измениться.

**МИФ 5.** Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла.

Это не так. Большинство самоубийств происходит в течение примерно 3 месяцев после начала « улучшения», когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств к жизни.

**МИФ 6.** Суицид, чаще всего, совершают молодые люди.

Это не так. Суицид примерно в равной мере проявляется среди всех возрастных категорий.

**МИФ 7.** Самоубийства, происходят гораздо чаще в среде богатых или, наоборот, исключительно среди бедных.

Это не так. Уровень самоубийства одинаков во всех слоях общества.

**МИФ 8**. Суицид – это наследственная «болезнь».

Это не так. Добровольная смерть одного из членов семьи может усилить суицидальный кризис у других лишь в том случае, когда они сами подвержены мысли о смерти.

**МИФ 9**. Все самоубийцы – душевнобольные или умственно неполноценные люди.

Это не так. Уходят из жизни глубоко несчастные люди.

**МИФ 10**. Женщины угрожают самоубийством, а мужчины осуществляют его.

Это не так. Мужчины в 3 раза больше женщин заканчивают жизнь самоубийством, а женщины в 3 раза чаще мужчин предпринимают попытки суицида. Женщины используют средства с большими шансами на спасение: таблетки, яды, газ и т.д. мужчины предпочитают огнестрельное оружие или веревку, где шансы на спасение минимальны.

**Приложение 3**

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ**

**СУИЦИД – это преднамеренное лишение себя жизни…**

**Почему ребенок решается на самоубийство?**

- нуждается в любви и помощи

- чувствует себя никому не нужным

- не может сам разрешить сложную ситуацию

- накопилось множество нерешенных проблем

- боится наказания

- хочет отомстить обидчикам

- хочет получить кого-то или что-то

**В группе риска – подростки, у которых:**

- сложная семейная ситуация

- проблемы в учебе

- мало друзей

- нет устойчивых интересов, хобби

- перенесли тяжелую утрату

- семейная история суицида

- склонность к депрессиям

- употребляющие алкоголь, наркотики

- ссора с любимой девушкой или парнем

- жертвы насилия

- попавшие под влияние деструктивных

религиозных сект или молодежных течений

**Признаки суицида:**

- угрожает покончить с собой

- отмечается резкая смена настроения

- раздает любимые вещи

- «приводит свои дела в порядок»

- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать

- живет на грани риска, не бережет себя

- утратил самоуважение

**Что Вы можете сделать?**

- будьте внимательны к своему ребенку

- умейте показывать свою любовь к нему

- откровенно разговаривайте с ним

- умейте слушать ребенка

- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве

- не оставляйте ребенка один на один с проблемой

- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы

- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно

- привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц

- обратитесь за помощью к специалистам

**Чего нельзя делать?**

- не читайте нотации

- не игнорируйте человека, его желание получить внимание

- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.

- не спорьте

- не предлагайте неоправданных утешений

- не смейтесь над подростком

**Советы внимательным и любящим родителям:**

- показывайте ребенку, что вы его любите

- чаще обнимайте и целуйте

- поддерживайте в сложных ситуациях

- учите его способам разрешения жизненных ситуаций

- вселяйте в него уверенность в себе

- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения

**Эти слова ласкают душу ребенка…**

- Ты самый любимый!

- Ты очень много можешь!

- Спасибо!

- Что бы мы без тебя делали!

- Иди ко мне!

- Садись с нами!

- Расскажи мне, что с тобой?

- Я помогу тебе…

- Я радуюсь твоим успехам!

- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!

- Как хорошо, что ты у нас есть!

**Что можно сделать для того, чтобы помочь**

*I. Подбирайте ключи к разгадке суицида.*Суицидальная превенция состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Ваше знание ее принципов и стремление обладать этой информацией может спасти чью-то жизнь. Делясь ими с другими, вы способны разрушить мифы и заблуждения, из-за которых не предотвращаются многие суициды.

Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным. Чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем значительнее шансы исчезновения самоубийства из перечня основных причин смерти.

*2. Примите суицидента как личность.*Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Иногда соблазнительно отрицать возможность того, что кто-либо может удержать человека от суицида. Именно поэтому тысячи людей — всех возрастов, рас и социальных групп — совершают самоубийства. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

*3. Установите заботливые взаимоотношения.*Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальнойэмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

Вместо того чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и не любим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося человека.

*4. Будьте внимательным слушателем***.** Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.

У вас может появиться фрустрация, обида или гнев, если человек не ответит немедленно на ваши мысли и потребности. Понимание, что у того, о ком вы заботитесь, существует суицидальная настроенность, обычно вызывает у помощника боязнь отвержения, не желанности, бессилия или ненужности. Несмотря на это, помните, что этому человеку трудно сосредоточиться на чем-то, кроме своей безысходности. Он хочет избавиться от боли, но не может найти исцеляющего выхода. Если кто-то признается вам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: «Я очень ценю вашу откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от вас требуется много мужества». Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

Как психологи, так и неспециалисты должны развивать в себе искусство «слушать третьим ухом». Под этим подразумевается проникновение в то, что «высказывается» невербально: поведением, аппетитом, настроением и мимикой, движениями, нарушениями сна, готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуации. Несмотря на то, что основные предвестники самоубийства час- то завуалированы, тем не менее, они могут быть распознаны восприимчивым слушателем.

*5. Не спорьте.* Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

*6. Задавайте вопросы.* Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замышляешь самоубийства?», то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Если близкий человек ответит: «Нет», то вам скорее всего не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса.

Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор ты считаешь свою жизнь столь безнадежной?», «Kaк ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства?», «Есть ли у вас конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой?», «Если ты раньше размышлял о самоубийстве, что тебя останавливало?» Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, ты говоришь...» Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

*7. Не предлагайте неоправданных утешений.* Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. После того, что вы услышали от кого-то о суицидальной угрозе, у вас может возникнуть желание сказать: «Нет, ты так на самом деле не думаешь». Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований, за исключением вашей личной тревоги.

**Приложение 4**

**Что нужно подросткам знать о суициде**

**Что нужно знать о суициде?**

Поскольку суицид каждый год угрожает жизни многих тысяч молодых людей, все подростки должны представлять себе, “что такое суицид и как с ним бороться”. Помни, для борьбы с суицидом достаточно одного человека – тебя.

Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации о суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем информация достоверная. Сейчас ты получишь информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.

**Кто совершает самоубийства? Почему? Каким образом?**

Мы знаем, что тема суицида внушает страх. Страх этот может быть еще большим, если ты знаешь кого-то, кто предпринял попытку уйти из жизни или же покончил с собой, или если тебе самому приходили в голову мысли о суициде. Мы знаем также, что суицид является запретной темой, о нем не принято говорить с родителями, учителями или друзьями.

Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицидальную попытку. Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицид. Если это так, то ты, вероятно, слышал, как кто-то (быть может, и ты сам) задавал вопрос: “Зачем ей было умирать?” или “Зачем ему было так поступать со своей семьей?”

Вопросы эти вполне естественны, но большей частью ты не получишь на них однозначного ответа, не узнаешь, почему твой знакомый решил расстаться с жизнью. Напрашивается другой, более точный вопрос: “Какая проблема или проблемы возникли у этого человека?” Тебе это может показаться странным, но большинство подростков, совершающих суицид, на самом деле умирать ведь не хотят. Они просто пытаются решить одну или несколько проблем. Трагедия состоит в том, что проблемы временные они решают раз и навсегда. Самое важное – помнить, что в большинстве своем молодые люди, которые пытаются покончить с собой или кончают с собой, умирать вовсе не хотят. Они хотят избежать проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надежным средством эту боль остановить.

Откуда мы знаем, что тысячи молодых людей, совершивших суицид в прошлом году, умирать вовсе не хотели? А если они не хотели умирать, то почему умерли?

Большей частью молодые люди совершают суицидальную попытку у себя дома между четырьмя часами пополудни и полностью. Иными словами, они пытаются покончить с собой именно там, где их скорее всего найдут, и делают это в такое время дня, когда кто-то из членов семьи большей частью находится дома. Шанс прийти им на помощь велик, – тот же, кто надеется, что будет спасен, на самом деле убивать себя не хочет.

А как же те молодые люди, которых спасти не удалось? Откуда мы знаем, что на самом деле умирать им не хотелось? Наверняка мы знать этого не можем, однако, разговаривая с молодыми людьми, которых спасти удалось, но которые должны были бы погибнуть, мы можем представить себе, о чем они думали.

Столкнувшись с неотвратимостью смерти, почти все они говорили, что неожиданно начинали понимать: проблемы их не столь велики, чтобы их нельзя было решить. Им вдруг становилось ясно: не так уж все плохо. За секунду до смерти они осознавали, что хотят жить.

Для того чтобы удержать друга или знакомого от самоубийства, надо немного разбираться в человеческой психологии.

Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основных вещи:

1. Нам нужно, чтобы нас любили.

2. Нам нужно хорошо к себе относиться.

На наше поведение оказывают воздействие два основных принципа:

1. Наше поведение зависит от того, как мы к себе относимся.

2. Поведение каждого человека имеет цель; наши поступки не происходят “просто так”.

Если руководствоваться этими очень важными соображениями и ясно представлять себе их реальный, практический смысл, то можно чуть лучше разобраться, почему некоторые подростки хотят уйти из жизни. Ты увидишь так же, как дружеские забота и ласка умеют обнадеживать, гнать от себя мысли о самоубийстве.

Потребность любви. Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе. Потребность любви – это:

– потребность быть любимым;

– потребность любить;

– потребность быть частью чего-то.

Если эти три “потребности” присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы.

Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, “не вовлеченность”. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого, что самооценка их снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались походя, теперь становятся для них неразрешимыми.

Некоторые подростки сравнивают это тревожное, неприкаянное состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идет ко дну, или же человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце. Как ты думаешь, что для них в это нелегкое время самое главное? Ты угадал – Друг.

Подумай сам. Предположим, ты задумал совершить самоубийство, потому что “тебя никто не любит”, и вдруг ты начинаешь ощущать чью -то ласку, заботу, с тобой говорят, тебя слушают – и у тебя появляется проблеск надежды. Если же тебя преследуют мысли о смерти, потому что ты сам никого не любишь, то теплые чувства по отношению к тебе могут оказаться заразительными: под их воздействием может растаять и твое холодное сердце. Если же ты хочешь покончить с собой, потому что чувствуешь, что никуда “не вписываешься”, бывает достаточно всего одного дружеского рукопожатия, чтобы ощутить, что ты занял место в сердце хотя бы одного человека.

Заботливый и ласковый друг способен отговорить тебя от самоубийства, ибо он удовлетворяет твою потребность в любви, потребность, столь свойственную каждому из нас. Иногда для спасения человека бывает достаточно всего одного ласкового слова.

Окружение – это то место, где ты находишься “в окружении” других. Такие “окружений” у тебя несколько: дом, школа, двор. Находясь в компании своих друзей, ты пребываешь в окружении сверстников. В принципе “Окружений” может быть еще больше, например: работа, церковь или баскетбольная площадка. В каждом из таких мест ты взаимодействуешь, контактируешь с другими. Разговариваешь, смеешься, споришь. А иногда просто молчишь.

Самооценка – это то, как ты оцениваешь себя сам.

На чем основывается наша самооценка?

– Наша самооценка – это наше самоощущение. То, как мы воспринимаем себя, нашу жизнь, наши чувства по отношению к друзьям – все это воздействует на нашу самооценку.

– Наша самооценка – это и то, каким мы представляемся другим. Наша самооценка зависит от того, как к нам относятся наши друзья, учителя, родители или воспитатели, что они о нас говорят.

Подумай, как изменится твоя самооценка в зависимости от следующих обстоятельств:

* твои родители тебя хвалят;
* ты завалил экзамен;
* твои друзья “за тебя горой”;
* учитель физкультуры кричит на тебя;
* ты считаешься самой хорошенькой девушкой в классе;
* кто-то назвал тебя “психом”;
* тебя избрали в совет класса;
* ты подвел приятеля.

Важная информация № 1. Суицид – основная причина смерти у сегодняшней молодежи.

Суицид является “убийцей № 2” молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. “Убийцей № 1” являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению же специалистов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Если специалисты правы, то тогда главным “убийцей” подростков является суицид.

Иногда смертный случай признается суицидом лишь в том случае, если покончивший с собой оставил предсмертную записку, однако большинство тех, кто решил расстаться с жизнью, записок, как правило, не оставляют. Иногда нельзя точно сказать, явилась та или иная насильственная смерть самоубийством, поэтому в графу “суицид” попадают лишь те случаи, которые не вызывают никаких сомнений.

Исследования показывают, что вполне серьезные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. С годами суицид “молодеет”: о суициде думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем еще дети.

Важная информация № 2. Как правило, суицид не происходит без предупреждения.

Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе дела всегда.

Важная информация № 3. Суицид можно предотвратить.

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьется своего.

В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то вероятнее всего, снова покушаться на свою жизнь они не будут.

Важная информация № 4. Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде.

Существует точка зрения, будто разговоры с подростками на “суицидальные” темы представляют немалую опасность, так как они могут захотеть испытать эту опасность на себе. Ты, должно быть, слышал разговоры о том, что нельзя, дескать, беседовать с молодежью о наркотиках, потому что тогда они могут захотеть их попробовать; нельзя разговаривать с ними про секс, потому что тогда они займутся сексом, и т.д. Некоторые родители, учителя, психологи избегают слова “суицид”, потому что боятся навести своих подопечных на мысль о насильственной смерти.

На самом же деле, разговаривая с подростком о суициде, мы вовсе не подталкиваем его суицид совершить. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не дает им покоя. Если твоя знакомая, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, это значит, что она давно уже о нем думает, и ничего нового ты ей о нем не скажешь. Больше того, твоя готовность поддержать эту “опасную” тему даст ей возможность выговориться, – суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидальноопасными.

Важная информация № 5. Суицид не передается по наследству.

От мамы ты можешь унаследовать цвет глаз, от папы – веснушки на носу; суицидальные же идеи по наследству не передаются. Вместе с тем, если кто-то из членов твоей семьи уже совершил суицид, ты оказываешься в зоне повышенного суицидального риска. Представь, например, семью, где родители много курят, пьют или употребляют наркотики. В такой семье дети рискуют перенять вредные привычки родителей. На этих детей действует так называемый “фактор внушения”: родители, дескать, плохому не научат. Разумеется, дети вовсе не обязаны подражать родителям. Для подражания они вправе выбрать другой, более положительный, пример.

Важная информация № 6.Суициденты, как правило, психически здоровы.

Как правило, подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. Большей частью они находятся в состоянии острого эмоционального конфликта, от чего в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве. Лишь у очень небольшого числа молодых людей наблюдаются серьезные химические и физические нарушения мозговой деятельности, в связи, с чем их поступки и ощущения могут в течение долгого времени отличаться неадекватностью.

Психически нездоровые люди часто кончают с собой. Из-за резких перепадов настроения и неадекватного поведения жизнь их превращается в пытку – однако твои друзья и знакомые, в большинстве своем, к этой категории не принадлежат.

Важная информация № 7. Тот, кто говорит о суициде, совершает суицид.

Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами. Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят. Тем не менее, у нас принято от них “отмахиваться”. “Он шутит”, – говорим или думаем мы. – “Она делает вид”, или: “Это он говорит, чтобы привлечь к себе внимание!” Не рискуй жизнью своего друга: раз он заговорил о самоубийстве, значит это серьезно.

Важная информация № 8. Суицид – это не просто способ обратить на себя внимание.

Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова подростка: “Я хочу покончить с собой”. Им кажется, что подросток хочет, чтобы на него обратили внимание, или же что ему просто что-то нужно.

Если твой знакомый заговорил о самоубийстве, то он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание. И вместе с тем он не шутит. Какие уж тут шутки! Если ты настоящий друг, то в этой ситуации тебе не пристало рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлекать к себе внимание. Вместо этого, обрати внимание на то, что говорит твой друг, не рассуждай о том, чем он руководствовался, заговорив о суициде.

Исходя из того, что если твой друг завел разговор о самоубийстве, значит, живется ему и в самом деле не сладко. Значит, он решился на отчаянный шаг. Даже если он просто “делает вид”, хочет обратить на себя внимание, это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. Что-то у него наверняка стряслось. И лучше всего – прислушаться к его словам, отнестись к его угрозам всерьез.

Важная информация № 9. Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезны.

Разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по-разному. То, что одному кажется ерундой, другому может показаться концом света.

Наверно, ты согласишься, что дети и взрослые часто смотрят на жизнь по-разному. То, что ужасно для тебя, для них ерунда, и наоборот. У тебя, например, плохое настроение оттого, что ты подрался со своим лучшим другом, а родители скажут: “Ну и что? У тебя и без него друзей хватает”.

На жизнь по-разному смотрят не только родители и дети. Даже у самых близких друзей может быть разная точка зрения: то, что “здорово” для тебя, для одного твоего друга “паршиво”, а для другого – “нормально”.

Важная информация № 10. Суицид – следствие не одной неприятности, а многих.

Ты ведь слышал выражение: “Последняя капля, которая переполнила чашу терпения”? Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля – ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А теперь представь, что капель этих не десять и даже не сто, а многие тысячи. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена.

Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большей частью они пытаются уйти из жизни не из-за одной неудачи, а из-за серии неудач.

Важная информация № 11. Самоубийство может совершить каждый.

Предотвращать суицид было бы проще всего, если бы его совершали только определенные подростки. К сожалению, тип ”суицидоопасного подростка” установить невозможно.

Подростки из богатых семей подвержены суицидальным настроения ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, но и молодые люди, у которых нет проблем ни в школе, ни дома.

На первый взгляд может показаться, что вашей подруге не грозит суицид, потому что у нее все есть: деньги, машина, друзья, модные “тряпки”. Но благополучие – вовсе не гарантия от суицида. Важно то, что твои друзья говорят и делают, а не то, сколько у них денег и что они, по-твоему, чувствуют.

Важная информация № 12. Чем лучше настроение у суицидента, тем больше риск.

Самоубийство подростка, который вроде бы уже выходит из кризиса, для многих является полной неожиданностью. Большинство молодых людей пытаются покончить с собой всего один раз в жизни; для тех же подростков, которые могут совершить вторичную суицидальную попытку, самое опасное время – 80-100 дней после первой попытки.

После первой попытки расстаться с жизнью подростки ощущают постоянную поддержку окружающих. Друзья, родители, учителя уделяют им повышенное внимание, и у них возникает чувство, что все их любят.

Однако спустя три месяца жизнь возвращается в прежнее русло. Друзья, родители и учителя по-прежнему окружают совершившего суицид немалой заботой, однако жизнь, как говорится, “берет свое”, появляются у них дела и поважнее. Тем более что настроение у подростка отличное – вот всем и кажется, что худшее позади.

Однако совершивший суицидальную попытку подросток возвращается в нормальное состояние медленнее, чем может показаться. Страхи и неприятности, подтолкнувшие его к суициду, еще не прошли окончательно, еще дают о себе знать. Вот почему этот этап наиболее опасен: все опекавшие подростка занялись своими делами, у него же возникает впечатление, что от него отвернулись, и ему может прийти в голову мысль совершить еще одну суицидальную попытку, чтобы “вернуть” к себе внимание окружающих.

Иногда на то, чтобы окончательно изжить в себе суицидальные намерения, подросткам требуется не меньше трех месяцев. За это время может выясниться, что ситуация к лучшему не изменилась: любимая девушка к нему не вернулась, отметки лучше не стали, пристрастие к наркотикам или к алкоголю такое же сильное. Тут-то им и приходит в голову мысль, что единственный выход из положения – повторная попытка расстаться с жизнью. Они находятся в неплохой форме и начинают планировать суицидальную попытку номер два с удвоенной энергией.

В этом случае их друзьям следует быть настороже. Тебе может показаться, что твой друг после первой попытки одумался и “пошел на поправку”, – он же в это самое время задумал второй суицид активно приступил к осуществлению своего намерения. Вид у него при этом совершенно счастливый, ведь про себя он думает: “Ничего, скоро все это кончится”.

Информация № 13 – самая важная: друг может предотвратить самоубийство!

От заботливого, любящего друга зависит многое. Он может спасти потенциальномусуициденту жизнь.

А теперь представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, – сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.

**Приложение 5**

**ОПРОСНИК СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА (ОСР)**

**(модификация Т.Н. Разуваевой)**

*Цель:* диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Предназначена для учащихся 8-11 класса.

Методика применяется в случае, если на основе предшествующего наблюдения (исследования) была выявлена высокая вероятность суицидального поведения. Тестированию должна предшествовать беседа, в ходе которой взрослый должен проявить максимум внимания и сочувствия.

*Инструкция:* Я буду зачитывать утверждения, а Вы в бланке для ответов ставить в случае согласия с утверждением "+", в случае несогласия с утверждением "-".

*Текст опросника*

1. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
5. Вам определенно не везет в жизни.
6. Учиться Вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.
8. Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.
9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
10. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
11. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.
12. Вы считаете себя обреченным человеком.
13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.
14. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.
15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.
16. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.
17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.
18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.
19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.
20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.
21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.
22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.
23. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.
24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.
25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.
26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.
27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.
28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.
29. Часто Вы действуете необдуманно, повинуясь первому порыву.

*Обработка результатов.* По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Ответу «да» начисляется 1 балл. Количество утверждений по каждому фактору принимается за 100%. Количеств баллов переводится в проценты. Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

|  |  |
| --- | --- |
| Субшкальный диагностический коэффициент | Номера суждений |
| Демонстративность | 12, 14, 20, 22, 27 |
| Аффективность | 1, 10, 20, 23, 28, 29 |
| Уникальность | 1, 12, 14, 22, 27 |
| Несостоятельность | 2, 3, 6, 7, 17 |
| Социальный пессимизм | 5, 11, 13, 15, 17, 22, 25 |
| Слом культурных барьеров | 8, 9, 18 |
| Максимализм | 4, 16 |
| Временная перспектива | 2, 3, 12, 24, 26, 27 |
| Антисуицидальный фактор | 19, 21 |

*Содержание субшкальных диагностических концептов*

1. **Демонстративность.** Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оцениваемое из внешней позиции порой как "шантаж", "истероидное выпячивание трудностей", демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как "крик о помощи". Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональнойрегидностью, когда "диалог с миром" может зайти слишком далеко.
2. **Аффективность.** Доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмоционально. В крайнем варианте - аффективная блокада интеллекта.
3. **Уникальность.** Восприятие себя, ситуации, и, возможно, собственной жизни в целом как явления исключительного, не похожего на другие, и, следовательно, подразумевающего исключительные варианты выхода, в частности, суицид. Тесно связана с феноменом "непроницаемости" для опыта, т.е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт.
4. **Несостоятельность.** Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, "выключенности" из мира. Даннаясубшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельностью. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внешнего монолога - "Я плох".
5. **Социальный пессимизм.** Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими. Социальный пессимизм тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. В отсутствие Я наблюдается экстрапунитивность по формуле внутреннего монолога "Вы все недостойны меня".
6. **Слом культурных барьеров.** Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих его в какой-то мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведения из литературы и кино. В крайнем варианте - инверсия ценности смерти и жизни. В отсутствие выраженных пиков по другим шкалам это может говорить только об "экзистенции смерти". Одна из возможных внутренних причин культа смерти - доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самодеятельность: "Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования".
7. **Максимализм.** Инфантильный максимализм ценностных установок. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта в какой-то одной жизненной сфере. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах.
8. **Временная перспектива.** Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальный страх неудач и поражений в будущем.
9. **Атисуицидальный фактор.** Даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снимает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В определенном смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы.

**Приложение 6**

**МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ**

**СТЕПЕНИ РИСКА СОВЕРШЕНИЯ СУИЦИДА**

**(И.А. Погодин)**

Предлагаемая методика призвана способствовать психологам, социологам, врачам в установлении степени риска совершения суицида людьми, оказавшимися в тяжелых жизненных ситуациях. Вместе с тем ее могут использовать педагоги, работники социальных и правоохранительных органов для подтверждения своих выводов о людях, которые по своим поведенческим и другим признакам находятся в условиях жизненного кризиса или в пресуицидальном состоянии.

Основу методики составляет специальная карта, в которую включен 31 фактор риска суицида. Наличие и степень выраженности каждого из этих факторов необходимо установить у обследуемого индивида. Сбор информации осуществляется традиционными методами, которые широко используются психологами: наблюдение, индивидуальные беседы, изучение и анализ документов. Лучше узнать человека помогает обобщение мнений о нем знакомых с ним людей, сопоставление результатов наблюдений и выводов, сделанных из бесед с его окружением.

Достоверность методики повышается с расширением источников информации и способов изучения личности.

На основании материала, предшествующего изучению личности исследуемого, а также по результатам свободной беседы с ним постарайтесь отметить наличие выраженности у него перечисленных в карте факторов. При этом напротив каждого фактора поставьте его условный «вес» в соответствии с таблицей. Так, например, при наличии факторов 8, 9, 11—31 напротив них ставится «вес» +1; если они слабо выражены — +0,5; если не выявлены — 0; если фактор отсутствует, ставится -0,5. «Вес» факторов 5—7 оценивается баллами от -0,5 до +2, а факторов 1—4, 10 от -0,5 до +3.

Нулем оцениваются также характеристики факторов 7—10 у лиц, не достигших среднего возраста начала половой жизни (19 лет) и вступления в брак (21 год). Затем вычисляется алгебраическая сумма «весов» всех факторов. Если полученная величина меньше, чем 8,8, риск суицида незначителен. Если эта величина колеблется от 8,8 до 15,4, то имеется риск совершения суицидальной попытки. В случае, когда сумма «весов» превышает 15, 4, риск суицида исследуемого лица велик, а в случае наличия в анамнезе попытки самоубийства значителен риск ее повтора. При наличии цифр, превышающих критические значения риска суицида, необходимо немедленно обратиться к врачам и провести клинико-психологическое обследование этого индивида.

*Карта риска суицидальности*

*Изучаемые факторы:*

I.Данные анамнеза

1. Возраст первой суицидальной попытки — до 18 лет.

2. Ранее имела место суицидальная попытка.

3. Суицидальные попытки у родственников.

4. Развод или смерть одного из родителей (до 18 лет).

5. Недостаток тепла в семье в детстве или юношестве.

6. Полная или частичная безнадзорность в детстве.

7. Начало половой жизни — 16 лет и ранее.

8. Ведущее место в системе ценностей принадлежит любовным отношениям.

9. Производственная сфера не играет важной роли всистеме ценностей.

10. В анамнезе имел место развод.

II. Актуальная конфликтная ситуация

11. Ситуация неопределенности, ожидания.

12. Конфликт в области любовных или супружеских отношений.

13. Продолжительный служебный конфликт.

14. Подобный конфликт имел место ранее.

15. Конфликт, отягощенный неприятностями в других сферах жизни.

16. Субъективное чувство непреодолимости конфликтной ситуации.

17. Чувство обиды, жалости к себе.

18. Чувство усталости, бессилия.

19. Высказывания с угрозой суицида.

III. Характеристика личности

20. Эмоциональная неустойчивость.

21. Импульсивность.

22. Эмоциональная зависимость, необходимость близких эмоциональных контактов.

23. Доверчивость.

24. Эмоциональная вязкость, неподвижность.

25. Болезненное самолюбие.

26. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений.

27. Напряженность потребностей (сильно выраженное желание достичь своей цели, высокая интенсивность данной потребности).

28. Настойчивость.

29. Решительность.

30. Бескомпромиссность.

31. Низкая способность к образованию компенсаторныхмеханизмов, вытеснению фрустрирующих факторов.

**«Вес» факторов риска суицида в зависимости от его наличия,**

**выраженности и значимости**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Характеристика наличия факторов | Номера факторов | | |
| 8; 9; 11—31 | 5—7 | 1—4; 10 |
| Отсутствует (фактор) | -0,5 | -0,5 | -0,5 |
| Слабо выражен | +0,5 | +1,0 | +1,5 |
| Присутствует | +1,0 | +2,0 | +3,0 |
| Наличие не выявлено |  | 0 | 0 |