



**МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

ул. Соляная, 32, г. Саратов, 410002
Тел.: (845-2) 49-21-12; факс (845-2) 28-67-49
minobr@minobr.saratov.gov.ru

09.12.2020 № *01-26/8557*

на № _____

**Руководителям органов местного
самоуправления, осуществляющих
управление в сфере образования**

Для использования в работе направляю «Рекомендации 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 резко изменившегося поведения несовершеннолетнего», рекомендованные Министерством просвещения Российской Федерации.

Приложение: на 11 л. в 1 экз.

Заместитель министра

И.А. Чинаева

Рекомендации

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 резко изменившегося поведения несовершеннолетнего

Настоящие рекомендации разработаны во исполнение пункта 2 комплекса мер до 2020 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2019 г. № 2098-р, адресованы педагогам-психологам, социальным педагогам и иным педагогическим работникам в образовательных организациях, осуществляющим взаимодействие с родителями (законными представителями) несовершеннолетних по вопросам предупреждения формирования суицидального поведения, и направлены на обеспечение единых подходов при планировании и проведении в образовательных организациях 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 резко изменившегося поведения несовершеннолетнего.

Глоссарий

Деадаптация – нарушение приспособляемости организма к меняющимся условиям среды обитания или неадаптивное поведение человека в сложных для него жизненных обстоятельствах.

Деадаптация социальная проявляется в нарушении норм морали и права, в асоциальных формах поведения и деформации системы внутренней регуляции, референтных и ценностных ориентации, социальных установок и т.д.

Существенное поведение – проявление суцидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Вариант поведения личности, характеризующийся осознанным желанием покончить с собой но не закончившейся смертью.

Суцид – целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни с целью покончить жизнь самоубийством или с демонстративно-шантажными целями,

Суцидальная попытка (попытка суцида, незавершенный суцид) – признак данного явления – преднамеренность.

Суцид – преднамеренное, умышленное лишение себя жизни, самоубийство.

Свойств или признаков.

Стигматизация – предвзвтое, негативное отношение к отдельному человеку или группе людей, связанное с наличием у него (у них) тех или иных особенностей

в привычную модель поведения в эмоционально болезненных ситуациях;

стать регулирующими, оставая на коже рубцы и шрамы, и со временем превратиться и подобное), которые не представляют прямую угрозу для жизни, однако могут

повреждения поверхности тела (порезы, проколы, расцарапывание, ожоги самоповреждающее поведение без суцидальных намерений – намеренные

несуцидальные самоповреждения и суцидальные попытки;

направленное на причинение себе физического вреда и включющее

Самоповреждающее поведение – социально неодобряемое поведение,

Профилактика – совокупность предупредительных мероприятий.

для обучающегося, в частности, являются семья, образовательная организация,

референтной значимости ведущих институтов социализации, которыми

так и ковенными десоциализирующими влияниями, когда имеет место снижение

образцы асоциального, антиобщественного поведения, взглядов, установок,

десоциализирующими влияниями, когда ближайшее окружение демонстрирует

При этом нарушения социализации могут быть вызваны как прямыми

как функциональной, так и содержательной стороны социализации.

развития, социализации индивида, когда имеет место нарушение

При социальной дезадаптации речь идет о нарушении процесса социального

Особое место во взрослении ребенка занимает подростковый кризис – пик
 Особенности подросткового возраста.

и фактах о суициде.

поведения, знаний о службах экстренной психологической помощи, а также о мифах
 особенностей подросткового возраста, признаках формирования суицидального
 суицидального поведения несовершеннолетних: представления о психологических
 «газовой информации» для предупреждения риска формирования и развития
 важно обеспечить передачу родителям (законным представителям) подростков
 педагога с родителями (законными представителями) обучающихся. При этом
 и при этом эффективных направлений работы педагога-психолога, социального
 Психологическое просвещение является одним из наиболее доступных

формирование культуры профилактики суицидального поведения
 несовершеннолетних у их родителей (законных представителей)

намерении.

вероятностью оказывающие влияние на формирование и реализацию суицидальных
 факторы риска суицида – внешние и внутренние параметры, с высокой

самоубийства.

к его совершению или обещанием скрыть средства или орудия совершения
 или орудий совершения самоубийства либо устранением препятствий
 самоубийства советами, указаниями, предоставлением информации, средств
 Склонение несовершеннолетнего к суициду – действие совершению

суицидальных действий.

побуждений, формирования суицидального поведения и осуществления

Суицидальный риск – степень вероятности возникновения суицидальных

факторы риска.

определенные формы, способы осуществления, стадии развития, предикторы,
 психических актов, направляемые представлениями о лишения себя жизни. Имеет
 путем добровольного ухода из жизни), то есть любые внутренние и внешние формы
 (цель – смерть, мотив – разрешение или изменение психотравмирующей ситуации

переходного периода от детства к взрослости. Мир воспринимается подростками как некое соотношение белого и черного, хорошего и плохого, причем как в окружающих, так и в себе.

Подростковый возраст характеризуется интенсивным формированием мировоззрения, системы самооценки и оценки окружающей действительности, ценностно-смысловой сферы личности. В этот период происходит глобальная перестройка организма ребенка на физиологическом уровне, отражающаяся на его психологическом состоянии и обуславливающая эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения: от эйфории до депрессии.

В подростковом возрасте совершенствуется самостоятельность несовершеннолетнего во всех жизненных областях. Основная реакция для подростка – реакция эмансипации, толкающая его к дистанцированию от взрослых, прежде всего от родителей, а изменение ведущего вида деятельности с учебной на эмоционально-личностное общение со сверстниками приводит к возрастанию значимости мнения друзей при принятии решений, желанию быть принятым в группе. Именно подростки в первую очередь склонны присоединяться к определенным субкультурам, придумывать собственную субкультуру для того, чтобы проявить свою «инаковость», непохожесть на окружающих.

Подростки начинают противопоставлять себя, свой мир взрослым, искать собственные ценности и смыслы в настоящем и будущем.

В подростковом возрасте формируется «чувство взрослости», желание признания себя равным во взрослой среде.

Однако в силу того, что жизненный опыт недостаточен, интеллектуальные способности еще несовершенны и находятся в стадии развития, подростковый возраст характеризуется большим количеством противоречий:

противоречие между желанием освободиться от опеки со стороны родителей или других взрослых и невозможностью жить самостоятельно вследствие трудностей социальной, психологической, финансовой адаптации к реалиям самостоятельной жизни;

противоречие между желанием делать самостоятельный выбор во всех сферах

жизни и отсутствием желания нести за этот выбор персональную ответственность;

противоречие между отказом подчиняться мнению старших и конформизмом в среде сверстников;

противоречие между установкой на личное благополучие и непониманием ценности собственной жизни, приводящее к формированию рискованного поведения;

противоречие между все возрастающими интеллектуальными и физическими силами и, как следствие, возрастающими потребностями в интеллектуальной и материальной сферах, и отсутствием финансовой самостоятельности и возможности удовлетворить эти потребности.

Подростковый возраст характеризуется бурными эмоциональными реакциями на различные жизненные ситуации (как положительные, так и отрицательные), причем эмоциональная реакция по силе может не соответствовать стимулу и быть гораздо более выраженной, чем этого требуют обстоятельства. Наибольший всплеск негативных эмоциональных реакций возникает при попытке окружающих ущемить самолюбие подростка. Как правило, пик такой эмоциональной неустойчивости приходится, в зависимости от половой принадлежности, на разный возраст: у мальчиков раньше, чем у девочек: для мальчиков проблема с неадекватным эмоциональным реагированием приходится на возраст 11-13 лет, а у девочек – на возраст 13-15 лет.

Итогом может стать формирование чувства незащищенности, одиночества. Подросток начинает активно искать тех, кто сможет помочь ему заполнить возникшую пустоту, демонстрирует внимание, сочувствие. К сожалению, именно в такое время на пути у подростков могут возникать лица, способные повлиять на формирование еще большего разрыва с общественными нормами.

Трудности социального взаимодействия приводят подростка к формированию дезадаптивного поведения и, как следствие, к нарушению социализации. При сочетании проблем в социализации и возникновения трудной жизненной ситуации может начать формироваться суицидальное поведение.

Крайне важно, чтобы родители (законные представители) стремились помочь

подросткам справиться с его внутренними конфликтами, были готовы безоценочно принимать ребенка, относиться к нему терпеливо и доверительно, проявляя гибкость в реагировании на меняющееся поведение.

Признаки формирования суицидального поведения у подростков.

Исследователями проблемы подросткового суицида отмечается, что острота переживаний подростка становится несовместимой с жизнью, если у него нет эмоциональной связи с семьей. Важно информировать родителей (законных представителей) несовершеннолетних о признаках, по которым можно предположить риск формирования суицидального поведения у ребенка:

- стремление к постоянному длительному уединению, отстраненности от окружающих, включая родных и друзей;
- изменение (особенно резкое) режима сна, бессонница;
- изменение аппетита;
- падение учебной успеваемости;
- резкие и частые смены настроения от апатии до агрессивности;
- изменения во внешнем виде (безразличное отношение к своему внешнему виду, неопрятность);
- раздача личных вещей в качестве подарков своим близким, друзьям;
- стремление «привести дела в порядок»;
- самоповреждающее и рискованное поведение: стремление оказаться в местах с высоким риском травмоопасности, нанесение себе порезов;
- появление в речи высказываний «ненавижу жизнь», «я никому не нужен», «лучше умереть», «не могу этого вынести», «они все еще пожалеют» и подобных.

Важно донести до родителей (законных представителей) несовершеннолетнего, что любое высказанное подростком стремление уйти из жизни необходимо воспринимать серьезно. Недопустимы равнодушие, черствость или агрессивность по отношению к ребенку. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, участие, предложить ребенку помощь, консультацию у специалистов.

Информированность о услугах экстренной психологической помощи. Значительная роль в профилактике суицидального поведения несовершеннолетних отводится работе службы экстренной психологической помощи «Общероссийский детский телефон доверия для детей и подростков 8-800-2000-122». В субъектах Российской Федерации могут функционировать региональные горячие линии, телефоны доверия для оказания поддержки детям и взрослым, находящимся в кризисном положении, трудной жизненной ситуации. На базе медицинских организаций функционируют кабинеты, центры, стационары для оказания помощи несовершеннолетним с суицидальным поведением. Рекомендуются регулярно информировать родителей (законных представителей) несовершеннолетних об имеющихся способах получения психологической помощи, в том числе экстренной, и об алгоритме действий в случае выявления риска суицидального поведения ребенка.

Стигмы, мифы и реальность суицида и риска формирования суицидального поведения у подростков.

Немаловажным риском суицида является стигма в отношении обращения за помощью, все еще существующая в обществе. Продолжают подвергаться стигматизации те, кто стремится получить помощь в связи с суицидальным поведением, нарушениями психического здоровья, злоупотреблением психоактивными веществами либо иными эмоциональными стресс-факторами, что может быть существенным препятствием к получению необходимой помощи. Стигма может мешать членам семьи подростка оказать ему необходимую поддержку, а иногда даже признать наличие тревожной ситуации.

Также в сознании многих людей существуют мифы о самоубийстве, которые способны мешать позитивным действиям при выявлении суицидального поведения и не позволяют принять необходимые меры по оказанию помощи в отношении суицидального человека:

Миф, стигма	Факт
<p>Большинство самоубийств совершается без предупреждения, поэтому невозможно ничего предпринять для его предотвращения</p>	<p>Большинство людей с риском суицидального поведения подают предупреждающие сигналы о своих реакциях или чувствах. Например, подростки могут оставлять открыто таблетки на столе, тексты стихов о смерти. Подобные сигналы нельзя игнорировать</p>
<p>Говоря о самоубийстве с подростком, можно подать ему идею о совершении этого действия. Безопаснее полностью избегать этой темы</p>	<p>Беседа о самоубийстве не порождает и не увеличивает риска его совершения. Напротив, она снижает его. Лучший способ выявления суицидальных намерений – прямой вопрос о них. Открытый разговор с ребенком с выражением искренней заботы и беспокойства о нем может стать для подростка источником облегчения и нередко одним из ключевых элементов в предотвращении непосредственной опасности самоубийства. Избегание в беседе этой темы может стать дополнительной причиной для сведения счетов с жизнью</p>
<p>Если человек говорит о самоубийстве, то он его не совершит</p>	<p>К любой угрозе ребенка уйти из жизни нужно относиться серьезно, даже если эта угроза носит манипулятивный характер. Грань между демонстративно-шантажным и истинным суицидом в подростковом возрасте несущественна</p>
<p>Суицидальные попытки, не приводящие к смерти, являются лишь формой поведения, направленной на привлечение внимания. Подобное поведение достойно игнорирования или наказания</p>	<p>Демонстративное суицидальное поведение представляет собой призыв о помощи. Если ребенок не получает отклика, ему легко прийти к выводу, что уже никто и никогда его не поймет, ему не поможет, и соответственно, от намерения покончить с собой перейти к совершению суицида. Наказание за суицидальное поведение и его оценка как «недостойного» способа призыва о помощи может привести</p>

	к чрезвычайно опасным последствиям. Оказание помощи в разрешении проблем, установление контакта является эффективным методом предотвращения суицидальных форм поведения
Самоубийца определенно желает умереть, и будет неоднократно предпринимать попытки, пока не совершит самоубийство. Оказывать помощь таким людям бесполезно	Очень немногие люди сохраняют уверенность в своих желаниях или однозначном решении покончить с жизнью. Большинство людей являются открытыми для помощи других, даже если она навязывается им помимо воли. Дети, к тому же, не вполне осознают конечность смерти, относятся к ней как к чему-то временному. Порой они думают, что, умерев (уснув ненадолго), накажут родителей или своих обидчиков, а затем воскреснут (проснутся)
Те, кто кончают с собой – психически больны и им ничем нельзя помочь	Очень многие совершающие самоубийство люди не страдают никаким психическим заболеванием. Для них это всего лишь временная ситуация, из которой они не видят другого выхода

В работе с родителями (законными представителями) несовершеннолетних по профилактике суицида рекомендуется уделить особое внимание вопросу мифов и стигм о суициде, разъяснить, что легкомысленное отношение к проблеме суицидального поведения у подростка может повлечь необратимые трагические последствия.

Формы работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних по профилактике суицидального поведения

Наиболее распространенной формой работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних являются родительские собрания (общешкольные, классные), родительские всеобучи, лекции, беседы, индивидуальные консультации (в том числе с привлечением медицинских работников, суицидологов), а наиболее эффективными приемами педагогической

и принятия, вместе с тем побуждая ребенка изменить свое поведение с учетом ребенка в форме, необходимой, чтобы сохранить отношения уважения, эмпатии и искренне и эмоционально честно выразить свои чувства по отношению к поведению и конфронтации, столкновения интересов ребенка и родителя. Родители смогут позволить родителям применять его на практике в ситуации конфликта – метод «Я-сообщения» («Я-высказывания»): освоение данного метода

помогает преодолеть апатию, формировать активную жизненную позицию; и внимания к внутреннему миру человека, вызывает положительные эмоции, – изотерпия: ее применение создает атмосферу доверия, терпимости самовыражения родителей;

ощущения собственной личностной ценности, расширения способов для диагностики работы; средство развития внимания к чувствам, усилению – арттерапия: применяются отдельные приемы как вспомогательное средство решения;

игры участники анализируют заданные условия и принимают оптимальные – решения кейсов: посредством моделирования системы отношений в ходе ситуациях, в которых могут оказаться родители;

и разрешаются проблемы. Это хорошая разработка вариантов поведения в тех произвольного характера, отражающих модели жизненных ситуаций, имитируются – ролевые игры: в ходе проработки сценариев спланированного или ситуации существования;

принятию себя подростком и позволяющих эффективно преодолевать критические формирования адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному продолжению трудностей у подростков. Целью подобных тренингов выступают – тренинги, ориентированные на формирование конструктивных стратегий следующие технологии:

культуры профилактики суицидального поведения могут быть использованы В формировании у родителей (законных представителей) несовершеннолетних проекция результатов, обсуждение на равных. поддержки выступают доверительная беседа, совет, акцент на достоинства ребенка,

интересов родителя.

При планировании мероприятий для работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних рекомендуется избегать их категоричных и (или) неоднозначных названий (негативный пример: «Наши ошибки в воспитании детей», «Нет насилию» и подобное) и, напротив, присваивать мероприятиям, событиям названия, демонстрирующие созидательность совместной работы для благополучия подростка и его семьи и возможность положительного решения сложных вопросов (например, «Как помочь ребенку?», «От сердца к сердцу», «Я – ответственный родитель»).

Важным инструментом информирования родителей (законных представителей) несовершеннолетних о возможностях получения экстренной психологической помощи является тиражирование листовок, памяток, буклетов с представлением алгоритма действий в случае кризисной ситуации и сведений о телефоне доверия и экстренной психологической помощи.