

### Памятка по профилактике суицидоопасного поведения

В учреждениях профессионального образования работу по профилактике суицидоопасного поведения обучающихся необходимо организовывать в нескольких направлениях.

#### **1 Выявление суицидальных настроений обучающихся УПО**

1.1. Мониторинг психоэмоционального состояния обучающихся в учреждениях профессионального образования следует проводить постоянно.

Систематическое изучение психоэмоционального состояния обучающихся проводится педагогом-психологом, педагогом социальным, руководителями учебных групп, администрацией с целью ранней диагностики субдепрессивного состояния.

Диагностику с использованием апробированных методик проводит педагог-психолог УПО.

1.2. Особое внимание руководители учебных групп, преподаватели, педагог-психолог, педагог социальный, администрация должны обращать на внешние признаки обучающихся.

Педагогическим работникам необходимо обращать внимание на обучающихся, находящихся в группе суицидального риска:

- сложной семейной ситуации (развод родителей, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);
- испытывающие серьезные проблемы в обучении;
- не имеющие друзей;
- не имеющие устойчивых интересов, увлечений;
- склонные к депрессиям (имеющие психические заболевания);
- перенесшие тяжелую утрату;
- остро переживающие несчастную любовь (разрыв высокозначимых любовных отношений);
- имеющие семейную историю суицида (ставшие свидетелями суицида или была попытка суицида);
- употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;
- имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;
- совершившие уголовно наказуемый поступок (характеризующиеся криминальным поведением) или ставшие жертвой уголовного преступления (в т. ч. насилия);
- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

Следует обращать внимание на внешние признаки возможности суицидального риска:

- резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к обучению и оценкам;

- затаянное подавленное настроение, низкий эмоциональный фон, раздражительность;
- резкое изменение поведения (стал неряшливым, терять интерес к тому, чем раньше доставляло удовольствие и др.);
- разговоры или намеки о желании умереть или о нежелании продолжать жизнь;
- рискованное поведение с высоким риском причинения вреда своей жизни и здоровью;
- систематические прогулы, демонстративность поведения и др.

После проведенного наблюдения за обучающимся субъекты воспитательного и образовательного процесса заполняют «Карту суицидального риска», которая позволит дополнить общую картину количественными показателями и скорректировать предварительную оценку складывающейся ситуации:

1.3 Всем участникам образовательного процесса необходимо создавать следующие условия профилактики суицидального риска в УПО:

- благоприятную эмоционально-психологическую атмосферу в УПО, группе, общежитии и т.д.;
- способствовать насыщению обучающихся яркими событиями, дающими возможность достичь ситуации успеха, проявить себя и почувствовать свою значимость (социальные проекты, акции и т.д.);
- содействовать доверительному общению обучающихся со всеми участниками образовательного процесса (педагогами, социальным педагогом, педагогом-психологом, руководителями групп и др.);
- оказывать помощь и поддержку в решении проблем и преодолении трудностей;
- осуществлять контроль за социальными сетями обучающихся.

## **2. Организация работы с обучающимися, склонными к суицидоопасному поведению в УПО**

Профилактика суицидоопасного поведения несовершеннолетних может быть эффективной только при комплексности и слаженности действий всех участников образовательного процесса.

Деятельность в данном направлении ведется в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Алгоритм действий работников учреждений образования, здравоохранения и органов внутренних дел при выявлении несовершеннолетних, склонных к суицидоопасному поведению (письмо Министерства образования Республики Беларусь от 26.12.2017 № И-10-20/502);
- Инструкция о порядке действий работников учреждений образования, здравоохранения и сотрудников органов внутренних дел при выявлении факторов риска суицидальных действий у несовершеннолетних (Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь,

Министерства образования Республики Беларусь, Министерства внутренних дел Республики Беларусь от 15.01.2019 № 7/5/130);

- Методические рекомендации по организации работы по профилактике суицидального поведения обучающихся и вовлечения детей и подростков в активные деструктивные сообщества и игры (приложение 5 к инструктивно-методическому письму «Особенности организации воспитательной и идеологической работы в учреждениях общего среднего образования в 2017/2018 учебном году»);

- Алгоритм действий участников образовательного процесса с несовершеннолетним учащимся, совершившим попытку суицида и признании его находящимися в социально опасном положении (на основании информации о совершении попытки суицида несовершеннолетним).

Важным аспектом в данном направлении работы является формирование жизнестойкости и повышение ценности жизни. Педагогам, педагогам социальным, педагогам-психологам и другим заинтересованным лицам необходимо проводить мероприятия (с использованием интерактивных форм работы), направленные на оказание помощи в адаптационный период, сплочение коллектива группы, развитие навыков преодоления трудных жизненных ситуаций, поиска вариантов разрешения проблемы, обучение навыкам конструктивного разрешения конфликтов, коррекции эмоциональных состояний и т.д.

#### **Перечень диагностических методик**

1. Тест-опросник «Оценка настроения».
2. Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой).
3. «Опросник детской депрессии» (CDI) М. Ковач.
4. Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунга.
5. Методика САН (методика и диагностика самочувствия, активности и настроения).

#### **КАРТА СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА**

<b>Фактор риска</b>	<b>Не выявлен</b>	<b>Слабо выражен</b>	<b>Сильно выражен</b>
<b>1. Биографические данные</b>			
1 .Ранее имела место попытка суицида или самоповреждающее поведение	-0,5	-0,5	-0,5
2 Суицидальные попытки у родственников (законных представителей)	+2	+2	+2
3 Развод или смерть одного из родителей (законных представителей)	+3	+3	+3
4 Недостаток «тепла» в семье	-0,5	-0,5	-0,5
5 Полная или частичная безнадзорность	+1	+1	+1
<b>2. Актуальная конфликтная ситуация</b>			

<i>а) вид конфликта:</i>			
1. Конфликт со значимым человеком	-0,5	-0,5	-0,5
2. Конфликт со сверстниками, отвержение группой	+0,5	+0,5	+0,5
3. Продолжительный конфликт с близкими людьми, друзьями	+1	+1	+1
4. Внутриличностный конфликт, высокая внутренняя напряженность	-0,5	-0,5	-0,5
<i>б) поведение в конфликтной ситуации:</i>			
5. Высказывание с угрозой суицида	-0,5	+2	+3
<i>в) характер конфликтной ситуации:</i>			
6. Подобные конфликты имели место раньше	-0,5	-0,5	-0,5
7. Конфликт отягощен неприятностями в других сферах жизни (образование, здоровье, отвергнутая любовь)	+0,5	+0,5	+0,5
8. Непредсказуемый исход конфликтной ситуации, ожидание его последствий	-0,5	-0,5	-0,5
<i>г) эмоциональная окраска конфликтной ситуации:</i>			
9. Чувство обиды, жалости к себе	-0,5	-0,5	-0,5
10. Чувство усталости, бессилия, апатия	+1	+1	+1
11. Чувство непреодолимости конфликтной ситуации, безысходности	+2	+2	+2
<b>3. Характеристика личности</b>			
<i>а) волевая сфера личности:</i>			
1. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений	-1	-1	-1
2. Решительность	+0,5	+0,5	+0,5
3. Настойчивость	+1	+1	+1
4. Сильно выраженное желание достичь своей цели	-0,5	-0,5	-0,5
<i>б) эмоциональная сфера личности:</i>			
5. Болезненное самолюбие, ранимость	-0,5	-0,5	-0,5
6. Доверчивость	+1,5	+1,5	+1,5
7. Эмоциональная вязкость («застревание» на своих переживаниях, неумение отвлечься)	+2	+2	+2
8. Эмоциональная неустойчивость	-0,5	-0,5	-0,5
9. Импульсивность	+0,5	+0,5	+0,5
10. Эмоциональная зависимость, необходимость близких эмоциональных контактов	+1	+1	+1

11. Низкая способность к созданию защитных механизмов (низкая стрессоустойчивость)	-0,5	-0,5	-0,5
--	------	------	------

<b>Набранные баллы</b>	<b>Степень суицидального риска</b>
менее 9 баллов	риск незначителен
9-15,5 баллов	риск присутствует
более 15,5 баллов	риск значителен