



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ № 11  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**



Municipal Budget Educational Establishment UNESCO Associated School GYMNASIUM № 11

---

214 Чапаевская St. Samara 443010 Russia Tel /8 46/ 333 45 25 Fax /8 46/ 332 80 42 E-mail:  
gimnaz11@samtel.ru

Адрес: 443010, г.Самара, ул. Чапаевская, 214, тел. 333-45-25 ИНН 6315700021 КПП 631501001 E-mail:  
gimnaz11@samtel.ru

**Методические рекомендации  
классным руководителям по профилактике  
суицидального поведения подростков**

**Материал подготовила:**

Витевская Любовь Викторовна,  
педагог-психолог высшей категории  
МБОУ гимназии № 11 г.о. Самара

**Самара, 2017**

Одна из острейших проблем современного российского общества – проблема аутоагрессивного поведения и суицида среди подростков и молодёжи.

Самоубийство – последний шаг в аутодеструктивном поведении. В его основе чаще всего лежит стремление убежать от болезненного эмоционального состояния и мучительного самосознания. Подкрепляют попытку уйти из жизни высокие стандарты и ожидания, которые накладываются на текущие проблемы, неудачи, препятствия или стресс.

Что характерно для палитры переживаний потенциального самоубийцы, в том числе подростка? Самообвинения и пониженная самооценка, тенденция приписывать себе ответственность за неудачи.

Для потенциального самоубийцы характерно отвержение и вытеснение значимых мыслей:

- Искажение временного пространства – смысл жизни сжимается до настоящего, сиюминутного, человеку трудно думать о будущем;
- Отмечается очень конкретное восприятие действительности;
- Отсутствие отдалённой цели;
- Происходит отказ от решения проблем в значимых мыслительных категориях.

### ***Почему подростки решают умереть?***

Причина в одиночестве, в разобщённости нашего всё более технологичного мира. Общение в семье заменяется компьютером или телевизором, у родителей и учителей не хватает времени на разговоры с детьми. В школе тоже страдают от чувства изоляции и отсутствия друзей. И всё более разителен контраст между «взрослым» самоощущением, стилем жизни подростков и их душевной незрелостью. С ранних лет освоив интернет, в 11-13 лет они ориентируются во взрослом мире лучше многих родителей: ведут блоги, создают веб-страницы, уверенно пользуются

гаджетами, по-взрослому одеваются... При этом эмоционально они остаются подростками – импульсивными, тревожными, легко впадающими в отчаяние, не умеющими просчитывать последствия своих поступков. Из-за этого дисбаланса дети безоружны перед слишком сильными переживаниями. К тому же, подросток смерти не боится. Он мало ценит жизнь именно потому, что он подросток. Ощущение ценности человеческой жизни постигает по мере взросления и психологического созревания. Потому решиться на суицид подростку нетрудно. Кроме того, суицидальное поведение – вещь заразная. Попытка суицида может быть спровоцирована незначительным на взгляд взрослого, но катастрофическим для ребёнка событием. Самооценка подростка меняется мгновенно: плохая отметка или замечание иногда равносильны для него утверждению «Я хуже всех, меня нельзя любить». Острый стыд, страх наказания, школьные неурядицы способны толкнуть ребёнка на крайний шаг.

Для большинства детей и подростков смерть имеет начало и конец, как долгая болезнь или длительное отсутствие. Они уверены, что после смерти жизнь продолжится – уже без тех неприятностей, которые были «на этом берегу». Виртуальные игры, где смерть ничего не значит, делают уход из жизни ещё более абстрактным. Они не хотят умирать – они просто хотят выйти из невыносимой ситуации. Представление о ценности человеческой жизни у них не сформировано, так что собственная жизнь для них – небольшая цена за месть обидчику, за возможность настоять на своём. Убивая себя, человек на самом деле целится в своих близких, которые, как ему кажется, мешают ему жить, говорит З.Фрейд. Поскольку направить агрессию на других нельзя, она оказывается направлена на себя. Молодой человек начинает относиться к себе как к ненавистным «им», «другим» и в итоге стремится к саморазрушению.

### ***Тревожные симптомы***

- Ребёнок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести своё намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

### ***Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание***

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Отвержение сверстников, травля (в том числе, в социальных сетях).
- Объективно тяжёлая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжёлое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).

- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

***Что делать классному руководителю, чтобы предотвратить суицидальное поведение подростков?***

Поскольку большая часть времени жизни современного подростка связана с образовательным учреждением, то именно педагоги могут первыми услышать тревожные «звонки», сигнализирующие о наличии проблем у конкретного ребёнка.

***Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков***

Антисуицидальные факторы личности – это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений. К ним относятся:

- Эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- Выраженное чувство долга, обязательность;
- Концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- Учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представление о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- Убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
- Наличие жизненных, творческих, семейных и других планов и замыслов;

- Наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- Психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряжённости;
- Наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- Проявление интереса к жизни;
- Привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;
- Уровень религиозности и боязнь греха самоубийства.

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

### ***Содержание деятельности классного руководителя по профилактике суицидального поведения подростков***

1. Выявление подростков «группы риска» и оказание им морально-психологической поддержки в процессе индивидуальной работы.
2. Формирование антисуицидального барьера в рамках групповой профилактической работы с подростками через систему классных часов или иных мероприятий.

Что же делать классному руководителю, если он отметил у себя в классе подростка, в отношении которого появилось подозрение, что он относится к «группе риска» по суициду?

1. Побеседовать с подростком, найдя для этого относительно нейтральный повод, например, о результатах учёбы по какому-либо предмету, постепенно перейдя в разговоре к наличию у него каких-либо проблем.

2. Крайне осторожно переговорить с его друзьями и другими одноклассниками, не раскрывая им цель разговора и не показывая явный интерес к его поведению
3. Пообщаться с другими педагогами, работающими с этим классом, обсудив его успехи, проблемы и поведение.
4. Побывать в семье подростка, для того чтобы оценить состояние семейной атмосферы, наличие конфликтов, переговорив с родителями и близкими.

### Примечание

Все указанные действия необходимо проводить очень осторожно, поскольку публичное озвучивание своих подозрений может нанести вред: если подозрения были обоснованными, то слухи о ваших разговорах могут спровоцировать свершение суицида, если необоснованными, то нежелательные для вас последствия.

Если вы укрепились в своих подозрениях, необходимо сообщить о своих подозрениях директору школы, а также обратиться за профессиональной психологической помощью к школьному педагогу-психологу и (или) в территориальный центр помощи семье и детям.

### ***Как организовать профилактическую работу с подростком «группы риска» по суициду***

Во-первых, разработать индивидуальный план работы с подростком.

Во-вторых, определить этапы работы ответственного лица с подростком.

### ***Примерные этапы работы с подростком «группы риска»***

**1 этап** – повышение психологической компетентности (о создании безопасной атмосферы в образовательном учреждении, возможностях получения помощи в преодолении кризиса, методах диагностики суицидального риска учащихся и др.)

**2 этап** – информирование родителей подростка об особенностях его поведения и др.

**3 этап** – организация и проведение доверительной беседы с подростком о его проблемах, используя следующие стандартные приёмы.

- При выборе месте беседы главное – отсутствие посторонних лиц (никто не должен прерывать разговора, сколько бы он не продолжался). Беседа является первичной формой профилактики суицидального поведения у подростка, переживающего кризис душевного состояния.
- В процессе беседы не нужно вести никаких записей, не нужно поглядывать на часы и тем более выполнять какие-либо попутные дела. Надо всем своим видом показать, что важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет. Главное – разговаривать ребёнка, чтобы он не молчал и не отнекивался.
- Если подросток заговорит, то слушайте его внимательно. Собеседник должен почувствовать, что вы неравнодушны к его проблемам. Ни в коем случае не проявляйте агрессию и не спорьте. Постарайтесь не выразить потрясением то, что вы услышали. Вступая в дискуссию с подростком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.
- Задавайте вопросы. Лучший способ – задавать прямые вопросы, например, «Как твои дела? Как ты себя чувствуешь? Что с тобой происходит?» Имеет смысл сказать: «Может, если ты поделишься своими проблемами со мной, я постараюсь понять тебя». Отчаявшегося подростка необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить.

**4 этап** – выявить главную проблему подростка и причины, которые привели его к психическому или душевному кризису.

Причины, которые могут привести подростка к душевному кризису, психологическому надлому можно сгруппировать следующим образом:

1 группа – отношения с родителями и близкими в семье (непонимание взрослых, необоснованные запреты, чрезмерный контроль, взаимоотношения с отчимом/мачехой, физическое насилие, смерть близких и др.)

2 группа – трудности, возникшие в школе (проблемы с учёбой и сдачей экзаменов, во взаимоотношениях с одноклассниками, конфликты с учителями и т.д.)

3 группа – проблемы взаимоотношений во внешкольной среде (безответная любовь, возникшая зависимость от кого-то, физическое и сексуальное насилие и т.д.)

4 группа – информационно-психологическое воздействие (влияние мистической литературы, компьютерная зависимость, игромания, воздействие сайтов, пропагандирующих суициды и т.п.)

**5 этап** – оценить средства и возможности, которые имеются, для решения проблем подростка и сделать ему конструктивные предложения по дальнейшим действиям.

Главная цель беседы – снять у подростка ощущение безысходности сложившейся ситуации. Попытаться решить следующие задачи:

- Выяснить, были ли у подростка ранее сходные ситуации, и как он их разрешал;
- Совместно запланировать деятельность по преодолению кризиса, т.е. побудить подростка к словесному оформлению своих планов на будущее;
- Дать ребёнку возможность проявить инициативу в планировании своей деятельности;
- Вернуть ему веру в собственные силы и возможности.

**6 этап** – Не оставляйте подростка одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придёт помощь. Помните, что поддержка накладывает на вас определённую ответственность. Для того, чтобы показать человеку, что окружающие заботятся о нём, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый суицидальный контракт – попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы ещё раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения. Как это ни странно, такое соглашение может оказаться весьма эффективным.

**7 этап** – После того, как минует самый кризисный момент в жизни подростка, необходимо, установив доверительные отношения с подростком, помочь ему осознать его личностные ресурсы и оказать поддержку в успешной реализации ребёнка в настоящем и помочь определить перспективы на будущее.

#### Примечание

Беседуя с ребёнком, взрослый должен находиться в спокойном состоянии и иметь достаточно спокойное личное отношение к смерти, чтобы и ребёнку передалось спокойствие. Если тема смерти вызывает у вас сильную тревогу, то стоит найти человека, который относится к этому вопросу взвешенно, и попросить поговорить с ребёнком.

На все вопросы ребёнка нужно давать простые, ёмкие, правдивые ответы на вопросы, связанные со смертью.

Разговор о смерти не должен быть длинным. Исчерпав тему смерти, нужно уделить основное внимание **теме жизни**.

Нужно соблюдать определённый баланс в оценке значимости смерти. С одной стороны, стоит избегать романтизации и преуменьшения значения смерти. С другой – не стоит излишне драматизировать это явление, запугивать детей. В отношении суицидентов это означает, что не нужно

воспринимать и характеризовать их как жертв или создавать их позитивный образ. Это позволит избежать распространения суицидального поведения среди подростков. В то же время следует избегать и негативной характеристики таких детей, поскольку враждебное отношение провоцирует их повторные попытки.

Нужно использовать техники активного слушания, следить за эмоциями ребёнка и отмечать их для установления и поддержания контакта. Также необходимо следить за своими вербальными и невербальными реакциями: они должны быть умеренными, сдержанными. На слова и факты, сообщаемые ребёнком, следует реагировать ровно, безоценочно. Стоит избегать таких сильно заряженных слов, как «горе», «грех», «ужас», «жуть», «ад», «труп» и др.

### ***Как классному руководителю организовать профилактическое мероприятие для подростков?***

Профилактические мероприятия для подростков должны иметь целью формирование антисуицидального барьера личности. Для успешной её реализации необходимо:

- во-первых, знать, какие защитные факторы составляют этот барьер;
- во-вторых, определиться с конкретной формой проведения мероприятия (классный час, профилактическая беседа и т.д.);
- в-третьих, определиться с темой классного часа или иного мероприятия.

### ***О чём следует говорить с подростками?***

- **Говорите о перспективах в жизни и будущем.**

У подростков ещё формируется картина будущего, они видят либо совсем отдалённое будущее, либо текущий момент. Обсудите, чего ребята хотят, как намерены добиваться поставленных целей,

помогите им составить конкретный (и реалистичный) план действий. Выясните их отношение к своему будущему.

- **Говорите с учащимися на серьёзные темы: что такое жизнь? В чём её смысл? Что такое дружба, любовь, равнодушие, предательство?**

Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Не бойтесь говорить о том, что ценно для вас. Делитесь собственным опытом, размышлениями.

Примечание:

Задуманная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», учительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростками, они всё равно продолжат искать ответы на стороне (например, в Internet), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

- **Говорите о ценности жизни.** Сделайте всё, чтобы дети поняли: сама по себе жизнь – это та ценность, ради которой стоит жить.

Примечание:

Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить детей получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример, пример родителей и других значимых взрослых. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребёнку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

- **Говорите о конструктивном использовании Internet-ресурсов, в том числе социальных сетей.**
- **Говорите о компьютерных играх, которые популярны у подростков, в том числе о кибер-ловушках, в которые они могут попасть и как их избежать.**
- **Говорите о том, что опыт поражения также важен, как и опыт достижения успеха.**

Рассказывайте о том, как различным людям, в том числе и вам, приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

Одним словом, говорите с детьми **О ЖИЗНИ!!!**

При подготовке мероприятий используйте произведения художественной литературы, примеры из жизни известных людей, актуальные события из социальной жизни страны, видеоролики и др.

### ***На что ещё следует обратить внимание педагогам?***

Поскольку причинами суицидов среди подростков являются и нарушения межличностных отношений в школе, необходимо принять меры по формированию классных коллективов, нормализации стиля общения педагогов с учащимися, оптимизации учебной деятельности учащихся, вовлечению учащихся в социально-значимые виды деятельности, организации школьного самоуправления, формированию установок у учащихся на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.)

Взаимоотношения с учащимися должны строиться на основе уважения, убеждения, в спокойном, доброжелательном тоне общения.

Для предотвращения суицидов у детей учителя могут сделать следующее:

- Вселять в детей уверенность в свои силы и возможности;
- Внушать оптимизм и надежду;
- Проявлять сочувствие и понимание;
- Осуществлять контроль за поведением ребёнка, анализировать его отношения со сверстниками.

Всё это позволяет вовремя оказать учащемуся необходимую помощь, организовать соответствующую работу.

**Помните, чужих детей не бывает!!!**

## ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

В случае необходимости вы, подросток и его родители всегда смогут получить профессиональную помощь.

1. Детский телефон доверия – единый общероссийский (бесплатно, круглосуточно):  
8-800-2000-122
2. Телефон доверия службы экстренной психологической помощи (круглосуточно):  
8-800-100-21-15  
+7 (846) 958-22-58  
+7 (846) 958-66-66
3. Бесплатная горячая линия «Ребёнок в опасности»:  
8-800-200-19-10
4. Круглосуточный телефон психологической поддержки:  
8 (846) 951-72-72
5. Единый экстренный канал помощи «Телефон доверия» ГУ МВД по Самарской области (круглосуточно):  
8 (846) 278-13-40
6. Единый экстренный канал помощи:  
102  
112  
(для любых мобильных операторов)
7. Областной центр социальной помощи семье и детям  
Адрес: 443077, г.Самара, ул.Пугачёвская, 27  
телефон: 8 (846) 958-65-07
8. Городской центр социальной помощи семье и детям «Семья»  
Адрес: 443099, г.Самара, ул.Алексея Толстого, 34  
телефон: 8 (846) 333-79-30

9. Городской центр социальной помощи семье и детям

Адрес: 443041, г.Самара, ул.Ленинская, 150

телефон: 8 (846) 332-08-98

10. «Дети Онлайн» - консультирование по вопросам: как оградить

детей от негативного контента, преследование, шантаж,

домогательства в Интернете

(бесплатно с 9:00 до 18:00 по рабочим дням)

8-800-250-00-15

### Список использованной литературы

1. Профилактика агрессивных и террористических проявлений у подростков: метод.пособие / [С.Н.Ениколопов, Л.В.Ерофеева, И .Соковня и др.]; под ред. И .Соковни. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2005. - 158с. – ISBN 5-09-014089-8.
2. Карпенко К. Нужно ли говорить с детьми о смерти? [электронный ресурс] // Школьный психолог 2016, №4. URL: <http://psy.1september.ru/index.php?year=2016&num=4> (Дата обращения: 16.03.2017)
3. Памятка психологам образовательных учреждений по выявлению и предупреждению суицидального поведения среди несовершеннолетних. [Электронный ресурс] // Детская психология URL: <http://childpsy.ru/psynews/27553/> (Дата обращения: 16.03.2017)
4. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства [Текст]: руководство для подростков / Е.М.Вроно – Москва: Академический Проект, 2001. – 40 с. – (Ты не один). – ISBN 5-8291-0046-0
5. Статья «Печаль и меланхолия» в сборнике: Зигмунд Фрейд «Интерес к психоанализу» (Попурри, 2009)
6. Почему подростки решаются умереть? [Электронный ресурс] // PSYCHOLOGIES 2012, №4. URL: <http://www.psychologies.ru/roditeli/teenagers/pochemu-podrostki-reshayutsya-umeret/> (Дата обращения: 16.03.2017).
7. Вроно Е.М. Как говорить с детьми о суициде? [Электронный ресурс] // Российская газета. Неделя №5712 (39). URL: <https://rg.ru/2012/02/22/psikhologia.html> (Дата обращения: 16.03.2017).
8. Памятка родителям. Как не допустить суицид у подростка [Электронный ресурс] // Москва, 2012. URL:

<http://gberkomi.ru/pamyatka-roditelyam.-kak-ne-dopusti>

(Дата обращения: 16.03.2017).

9. Педагогам о предупреждении подростковых суицидов.

[Электронный ресурс] // Уполномоченный по правам ребёнка в свердловской области И.Р.Мороков. URL:

[http://svdeti.ru/index.php?option=com\\_k2&view=item&id=1357:suitsidy&itemid=141&tmpl=component&print=1](http://svdeti.ru/index.php?option=com_k2&view=item&id=1357:suitsidy&itemid=141&tmpl=component&print=1) (Дата обращения:

16.03.2017).

10. Профилактика подросткового суицида. [Электронный ресурс] //

МАУДО МУК «Эврика». URL: <http://evrika.1class.ru/suicide/> (Дата обращения: 18.03.2017).