

АЛГОРИТМЫ ДЕЙСТВИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

(по материалам инновационной коммуникационно - компетентностной онлайн площадки саморазвития «Педагогическая суицидопрофилактика в условиях общеобразовательной организации» (Всероссийской деловой платформы «Десятилетие детства» - проект «Компетентные педагоги - детям России»).

АЛГОРИТМ РАННЕГО ВЫЯВЛЕНИЯ СУИЦИДАЛЬНЫХ НАМЕРЕНИЙ МЕТОДОМ НАБЛЮДЕНИЯ И АНАЛИЗА

Цель: Выявление суицидальных намерений, недопущение, предотвращение суицидальных попыток (профилактика суицидального поведения)

Алгоритм анализа:

1. Анализируем наличие/отсутствие маркеров суицидального поведения (какие именно, сколько, может быть 1, может быть 3-4).
2. Анализируем внешние проявления в **НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ**.
3. Анализируем способность ближайшего окружения помочь в **НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ**
4. Анализируем взаимоотношения ребенка в референтной (значимой **ДЛЯ НЕГО**) группе.
5. Анализируем психическое состояние ребенка в **НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ**.
6. Анализируем адекватность оценивания ребенком в **НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ** ситуации, в которой он находится.
7. Анализируем наличие зависимостей (алкогольной, табачной иной, включая игроманию, зависимость от очень значимого человека в **НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ**).
8. Анализируем, есть ли в жизни ребенка ситуация, которая может стать катализатором в **НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ**. (Их может быть несколько. Если ситуация имеет место быть, обдумываем, как нейтрализовать ее, уменьшить негативное воздействие).

Важные рекомендации:

Важно помнить, что просто наличие маркеров суицидального поведения самих по себе (одного или нескольких) абсолютно не показатель того, что у ребенка имеются суицидальные намерения. Более того, возможны ситуации, когда при наличии 5-6 маркеров, суицидальных намерений у ребенка нет.

Также важно помнить, что наблюдение и последующий анализ - единственный метод раннего выявления, который имеет минимальную погрешность.

К примеру, погрешность разовых тестов в ряде случаев приближается к 68%. А в ситуации, когда речь идет о жизни ребенка, погрешность недопустима.

Ситуация-катализатор, которая может стать «последней каплей», внезапно спровоцировать суицид, есть у каждого ребенка (как и у взрослого) с любой степенью суицидальной готовности. Педагогу важно знать о таких ситуациях в жизни детей, которые находятся в группе суицидального риска, и иметь представление, как можно такие ситуации предотвратить или минимизировать их разрушительное воздействие на психику ребенка.

Для справки

Катализаторы (ситуации-провокаторы суицида)

Катализаторы - это **ВСЕ** (любые) ситуации, **КОТОРЫЕ** могут привести ребенка к ощущению крайней степени безысходности, глубокого отчаяния.

Наиболее частые ситуации-провокаторы:

- Затяжной буллинг (травля, отвержение).
- Проблема + отсутствие поддержки со стороны значимых людей.
- Проблема + неуверенность в себе, низкая самооценка
- Резкая смена статуса.
- Внезапные неудачи.
- Острое переживание ситуации позора, унижения особенно публичного.
- Внезапные изменения в жизни (потеря значимого человека).
- Страх наказания.
- Длительное ожидание (страх) неудачи + заниженная или завышенная самооценка.
- Затяжной или, наоборот, внезапный острый конфликт с друзьями, сверстниками, значимыми людьми.

Для справки

Маркеры (признаки) суицидального поведения

1. Раздаривание любимых, значимых вещей.
2. Резкие изменения в поведении (то эйфория, то отчаяние), на фоне неизменной социальной ситуации (иногда внешнее облегчение состояния).
3. Примирение с врагами, обидчиками.
4. Рисунки, фото кладбищ, изображений умерших, человека-суицидента.
5. Разговоры о собственной ненужности, высказывания о нежелании жить (прямые и косвенные).
6. Обсуждение вариантов ухода из жизни.
7. Потеря перспективы будущего.
8. Отрицание проблем.
9. Несвойственная тяга к уединению.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ БЕСЕДЫ С РОДИТЕЛЯМИ РЕБЕНКА, ДЕМОНСТРИРУЮЩЕГО ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Цель - профилактика, предотвращение, недопущение суицида, помощь ребенку, семье и родителям.

Важные рекомендации:

- Посмотрите, что за родители перед Вами. Насколько адекватно отнеслись к сообщению. Не поверили, считают, что Вы драматизируете ситуацию или, напротив, информация повергла их в шок, выражают крайнюю озабоченность, настолько растеряны, что не способны принять решение и слушать Вас. Затем принимайте решение о том, как преподнести информацию.

- Не нужно пугать родителей. Нужно сообщить о результатах Ваших наблюдений и Вашей озабоченности. Равнодушным родителям нужно объяснить серьезность последствий; .

- Не принимайте за родителей решений. Не обещайте помогать без участия родителей. Общайтесь с родителями до тех пор, пока не поймете, какие конкретные шаги они планируют предпринять и что уже предприняли.

- В то же время, дайте родителям понять, что Вы (школа) не оставляете их один на один

с проблемой. Познакомьте родителей со школьным психологом. Посоветуйте, куда обратиться в Вашем населенном пункте, дайте телефон доверия.

- Не сообщайте о Ваших выводах на родительском собрании при других родителях.
- Сообщение должно быть сделано корректно, без упреков родителей в допущении происходящего.
- Сформулируйте Ваше сообщение так, чтобы оно не прозвучало, как диагноз или приговор. Помните, что школа не медицинское учреждение. Скажите о том, что поведение ребенка очень схоже с суицидальным, Вам не все равно и Вы считаете необходимым сказать об этом родителям.
- Не используйте терминов «маркеры суицидального поведения», «ситуации-катализаторы» и т.д. Эта терминология понятна нам, педагогам, удобна, кратка, но для родителей создает еще больше проблем в понимании и пугает их.

Важно:

Запишите дату Вашей встречи, суть договоренностей, сохраните Ваш исходящий звонок родителям. В сложной ситуации возьмите распечатку исходящих звонков с Вашего телефона, чтобы иметь доказательства того, что Вы с родителями общались, созванивались, проблему поднимали, помощь предлагали. В самом худшем случае при совершении попытки или завершенного суицида Вам придется доказывать, что Вы не бездействовали.

Алгоритм действий

(беседа с родителями ребенка, демонстрирующего признаки суицидального поведения)

1. Пригласить родителей (одного из них) в школу или договориться встретиться в другом месте (не желательно сообщать по телефону).
2. Сказать о том, что поведение ребенка, включая внешний вид, психическое состояние), очень схоже с суицидальным. Рассказать, какие признаки суицидального поведения существуют.
3. Рассказать родителям, почему Вы сделали такие выводы, сказать, что Вы очень озабочены и пригласили родителей, чтобы обсудить план помощи ребенку в случае и план снятия причин, провоцирующих возможную угрозу.
4. Поговорить с родителями о возможных причинах необычного для ребенка поведения, назвать основные причины.
5. Расспросить родителей о том, замечали ли они ранее признаки суицидального поведения, высказывал ли ребенок мысли о нежелании жить, предпринимал ли попытки, угрожал ли родителям и т.д..
6. Предложить родителям вместе с Вами наблюдать за ребенком и отмечать все происходящие с ним изменения, рассказать, на что нужно обратить внимание - на маркеры, перечень см. выше) и обязательно держать связь с Вами, чтобы вовремя принять решение об экстренной помощи (вплоть до госпитализации, если необходимо).
7. Предложите родителям одновременно с наблюдением убрать с доступных мест опасные вещества (лекарства, уксус), изменить манеру общения с ребенком, больше с ним разговаривать, интересоваться его делами более подробно, по возможности снизить нагрузку на психику ребенка (восприятие обострено), переключить ребенка с негативных мыслей на позитивные (спланировать совместную поездку или выходные вместе и т.д.), не оставлять его надолго

в одиночестве.

8. Заранее переговорите с психологом Вашей образовательной организации, какую помощь сможет оказать он в конкретном случае с конкретным ребенком. Предложите родителям обратиться к школьному психологу, если случай не критический), и к специалистам в Вашем населенном пункте, заранее выяснив, где такие имеются, возможна в т.ч. консультация терапевта или педиатра. Возможно, врач сочтет нужным назначить терапию, направленную на снятие психоэмоционального напряжения, даст направление на консультацию к эндокринологу для выявления наличия/отсутствия проблем в гормональной сфере, влияющих на саморегуляцию и поведение, эмоции ребенка.

9. Определите с родителями конкретные действия, меры, которые предпримут они и Вы (школа), определите сроки, когда вы это сделаете, договоритесь быть на связи (если ситуация сложная) или периодически общаться до момента решения проблемы.

10. Расскажите родителям, дайте пару конкретных советов, (больше не запомнят), как правильно себя вести в экстренной ситуации (раздел «Кризисная интервенция»), что говорить с ребенком, как реагировать.

АЛГОРИТМ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ (БЕСЕДЫ) С РЕБЕНКОМ С СУИЦИДАЛЬНЫМИ НАМЕРЕНИЯМИ, НАХОДЯЩИМСЯ В СОСТОЯНИИ ОТЧАЯНИЯ

Цель — недопущение совершения суицида, реализации суицидального намерения, когда ребенок находится в ситуации отчаяния (пришел попрощаться, подарить что-то, «просто поговорить», неосознанно желая получить Ваше «добро» на поступок).

Важные рекомендации:

- Разговаривая с ребенком помните, что от Вашего общения зависит его жизнь.
- Не бойтесь оказаться некомпетентным, усугубить ситуацию. Чаще всего выговорившись, проговорив боль, сняв напряжение, поплакав с кем-то рядом, почувствовав, что кому-то не все равно, ребенку становится легче и он отказывается от задуманного. Осторожно! Это временный отказ. Проблема никуда не исчезла, ребенку очень нужна помощь и срочно. Если психотравмирующая ситуация не прекратилась, через некоторое время намерения возобновятся.

- Помните о цели только этого конкретного разговора, который Вы ведете здесь и сейчас - не «вылечить» ребенка, не решить его проблему (иногда она действительно не решаема, например, ребенок потерял одного из родителей, Вы его не вернете), а на время ослабить боль, снять невыносимое для ребенка эмоциональное напряжение и он не решится совершить задуманное (по крайней мере, сейчас), у Вас будет время организовать помощь, работу психолога, переговорить с родителями и т.д. и совместно определить, как поступать.

- Не анализируйте безысходность ситуации.
- Если в процессе разговора с ребенком Вы растерялись и не знаете, что говорить, или ребенок вдруг отказывается говорить, просто будьте рядом (в идеале «отзеркаливайте ребенка» - повторите его позу, его темп речи и интонации, ритм движений).
- Если ребенок плачет, не мешайте, дайте психическому напряжению выйти.
- Если ребенок хочет говорить, не мешайте, слушайте (не так важна содержательность, пусть выговорится).

Вашего активного слушания - кивания, сочувствия, выражение сострадания часто достаточно, чтобы помочь ребенку почувствовать облегчение (пусть даже опустошенность после разговора, главное у него не останется сил совершить непоправимое, Вы выиграете время). О том, как отвечать на сложные вопросы, которые во время разговора может задать ребенок, как быть, если поведение становится неадекватным и других сложных моментах - «Педагогическая суицидопрофилактика в работе классного руководителя. Стратегии интервенции (помощи) в кризисных ситуациях».

Алгоритм действий:

1. Использовать прием «Эхо».
2. Использовать прием «Проговаривание боли».
3. Использовать прием «Переключение».
4. Использовать прием «Формирование будущего», (подробно в Площадке «Педагогическая суицидопрофилактика в работе классного руководителя Стратегии интервенции (помощи) в кризисных ситуациях»)

**АЛГОРИТМ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С КЛАССОМ,
В КОТОРОМ ПРОИЗОШЕЛ СЛУЧАЙ НЕЗАВЕРШЕННОГО СУИЦИДА**

Цель - профилактика, недопущение повтора, романтизации поступка.

Алгоритм действий:

1. Сказать правду безоценочно, без шокирующих подробностей.
2. Развенчать романтический ореол вокруг суицидента, представить произошедшее ошибкой, не оценивать поступок ребенка, не выяснять, кто из одноклассников что-то видел или слышал.
3. Дать возможность детям задать Вам вопросы, иначе есть риск того, что они зададут их из любопытства ребенку-суициденту, а это будет дополнительной психотравмой.
4. Если дети переживают, испуганы, растеряны, позволить им проговорить, что они чувствуют и думают по этому поводу.
5. Снять чувство вины у детей за поступок одноклассника, если только суицид не стал следствием травли в классе или затянувшегося конфликта между суицидентом и одноклассниками.
6. Прояснить, какие существуют конструктивные способы решения проблемных ситуаций (желательно на примерах).
7. Спросить, были ли у детей безвыходные ситуации и какие были найдены варианты решений.
8. Сказать, что из каждой «безвыходной ситуации» есть выход, только он иногда кажется на первый взгляд неприемлемым. В таких ситуациях нужно обращаться за помощью — это не стыдно сказать, к кому можно обратиться, помимо родителей и родственников (телефон доверия, школьный психолог, даже Вы, как классный руководитель), а дальше совместно принять решение.
9. Договориться, что в случае, когда кому-то из детей в классе очень плохо и кажется, что не хочется жить и никого не хочется видеть, он сначала позвонит Вам, классному руководителю, или скажет Вам об этом. Так Вы заключите с детьми аналог антисуицидального контракта, необходимого в качестве защиты на некоторое время, пока не прекратятся обсуждения

и возможная романтизация поступка).

1 О. Не позволять детям ни при каких условиях высмеивать суицидента. Обговорить это заранее. Ваша цель — забота не только о психологическом состоянии детей в классе, но и о состоянии вернувшегося ребенка- суицидента и минимизация постстрессовых расстройств и повторения попытки.

11. Переключить ребят на интересное дело. Включить ребенка-парасуицидента в общую деятельность как будто ничего не произошло, если ребенок не против, но не настаивать.

12. Организовать просветительскую работу, желательное минимальное практическое обучение родителями.

13. Включить детей в мероприятия, направленные на формирование антисуицидальных факторов личности, которые препятствуют реализации суицидальных намерений

14. Организовать раннее выявление детей с суицидальными наклонностями.

15. Организовать в системе и провести практические мероприятия для детей, направленные на предотвращение суицидального поведения и снятие причин, провоцирующих детско-юношеский суицид.

Уважаемые коллеги!

Педагогам в случае, пусть и незавершенного суицида в классе, иногда так же, как и детям или родителям, необходима помощь психолога для снятия чувства вины и предотвращения эмоционального выгорания.

Важные рекомендации:

Профилактическая работа в классе должна быть проведена обязательно. Однако без упоминания о конкретном происшествии и имени ребенка, предпринимавшего попытку. Обсуждения, осуждения, проговаривание причин, спровоцировавших конкретный поступок конкретного ребенка могут спровоцировать повторную попытку. Необходимо проговорить ситуацию с классом сразу, чтобы дети не обсуждали поступок суицидента. Для травмированной психики ребенка, предпринимавшего попытку, нахождение в таком коллективе может стать последней каплей для решения о повторном суициде. Если дети (родители) активно обсуждают случай, необходимо дать краткую информацию и переключить внимание класса на другие дела, дав понять, что обсуждения некорректны по отношению к однокласснику.

Важно помнить о том, что суицид в классе, в т.ч. незавершенный, является острым провоцирующим фактором психического заражения, и ситуация может приобрести романтический ореол (эффект Вертера) и сподвигнуть других детей на подобный поступок. Поэтому одновременно с индивидуальной работой психолога с парасуицидентом — ребенок, совершивший незавершенную попытку, работу необходимо провести и с классом, и в первые дни после произошедшего, когда эмоциональный накал особенно высок.

Важно помочь вернувшемуся в коллектив ребенку адаптироваться вновь, особенно важно предотвратить возвращение в условия и повторение ситуации, которая спровоцировала суицид, если причиной были школьные проблемы или взаимоотношения со сверстниками.

Работа с детьми должна быть направлена на формирование антисуицидальных установок, практическое обучение реагированию на сложные ситуации, правильному поведению, психологическому самосохранению в сложных для детей жизненных ситуациях, снятие причин, способных спровоцировать суицид. В первый же день, это важно, классный руководитель

проводит беседу с классом. По возможности — без присутствия ребенка, совершившего суицид, но ни в коем случае не удаляя его демонстративно из класса перед беседой с оставшимися детьми. Перед возвращением парасуицидента в класс необходимо провести с детьми беседу о необходимости быть предельно корректными в поведении и высказываниях. Цель — минимизация негативных психологических последствий и развития дополнительного стресса у ребенка парасуицидента.

АЛГОРИТМ РАБОТЫ С КЛАССОМ, В КОТОРОМ ПРОИЗОШЕЛ СЛУЧАЙ ЗАВЕРШЕННОГО СУИЦИДА

Цель — профилактика, недопущение романтизации поступка, эффекта Вертера (особенно у подростков и старших школьников).

Алгоритм действий:

1. Сказать правду без подробностей (как очень печальный факт), не оценивая поступок погибшего ребенка, не выясняя, кто из одноклассников что-то видел или слышал. Сказать, никого ни к чему не призывая, но и не скрывать своего горя.

2. Развенчать романтический ореол вокруг суицидента, представить произошедшее неоправимой ошибкой.

3. Дать возможность детям, если есть потребность, сказать, что они чувствуют и думают по этому поводу. Поговорить о чувствах каждого из присутствующих, если дети хотят высказаться..

4. Поговорить о чувствах родных и близких погибшего.

5. Снять чувство вины у детей.

6. Прояснить, какие существуют конструктивные способы решения проблемных ситуаций (желательно на примерах).

7. Спросить, были ли у детей безвыходные ситуации, и какие были найдены варианты решений.

8. Сказать, что из каждой «безвыходной ситуации» есть выход, только он иногда кажется на первый взгляд неприемлемым. В таких ситуациях нужно, не стыдно обращаться за помощью. Сказать, к кому можно обратиться, помимо родителей и родственников (телефон доверия, школьный психолог, даже Вы, как классный руководитель), а дальше совместно принять решение.

9. Если дети желают присутствовать на церемонии прощания, договоритесь идти вместе, но строго добровольно, никого, не принуждая и не обязывая, не выясняя причин в случае отказа.

10. Не позволять детям (даже старшеклассникам) нести гроб. Обговорить это заранее.

11. Со взрослыми детьми решить, поедут ли дети на кладбище. Предложить посоветоваться с родителями. (Строго по желанию. Ни в коем случае не создавать ситуацию, когда кто-то из детей едет против своей воли, потому что так решил класс). Ваша цель - забота о психологическом состоянии детей и минимизация постстрессовых расстройств. Если дети из класса (даже незначительная часть) решили участвовать в церемонии прощания, классный руководитель должен быть с ними.

12. Организовать просветительскую работу, желательное минимальное практическое обучение с родителями

13. В течение месяца соблюдать щадящий учебный режим в классе и создать атмосферу принятия («дать детям привыкнуть»),

14. Включить детей в мероприятия, направленные на формирование антисуицидальных факторов личности, которые препятствуют реализации суицидальных намерений.

1 5. Организовать раннее выявление детей с суицидальными наклонностями.

1 6. Организовать в системе и провести практические мероприятия для детей, направленные на предотвращение суицидального поведения и снятие причин, провоцирующих детско-юношеский суицид.

Уважаемые коллеги!

Педагогам, в случае суицида в классе, очень необходима помощь психолога, для снятия чувства вины и предотвращения эмоционального выгорания.

Важные рекомендации:

Работа с одноклассниками погибшего подростка должна быть проведена обязательно! Говорить о произошедшем нужно. Чем дольше длится молчание учителя, чем больше обсуждений среди детей, слухов среди родителей, тем больше вероятности, что ситуация грозит приобрести романтический ореол (эффект Вертера) и сподвигнуть других детей на подобный поступок или нанести психотравму впечатлительным детям (особенно девочкам) Работу желательно провести в первые дни, когда эмоциональный накал особенно высок.

С детьми важно разговаривать уверенно, как со взрослыми, это поможет сформировать доверительную атмосферу и замотивировать детей, которые переживают особенно остро - испугались, чувствуют подавленность и растерянность, на индивидуальную беседу с психологом или с классным руководителем.

Смерть в классе - острый провоцирующий фактор психического заражения, и во избежание реакции имитации, в классе, где произошел суицид, необходимо в течение месяца соблюдать щадящий учебный режим, создавать атмосферу эмоционального принятия.

Работа с детьми должна быть направлена на освобождение от связи с умершим, формирование новых взаимоотношений, в которых он отсутствует.

В первый же день (это важно) классный руководитель проводит беседу с классом. Помните, что дети все равно будут активно обсуждать случившееся. Ваша цель - минимизация негативных психологических последствий и развития стресса, предотвращение нагнетания ситуации недосказанности, возникновения ореола таинственности.