

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ А. Н. Черных

**Программа профилактики  
суицидального поведения обучающихся  
*Успенской средней общеобразовательной школы*  
*НА 2023 – 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД***

Успенка, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп, обучающихся «группы риска» и несовершеннолетних, состоящих на учете в ПДН и КДН и ЗП, включенных в программу наставничества в общеобразовательном учреждении.

### 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОБЛЕМЫ И ОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ЕЁ РЕШЕНИЯ ПРОГРАММНЫМИ МЕТОДАМИ

Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношения к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены. По данным отчета Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток извершенных самоубийств среди молодежи и подростков. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев четверто среди основных причин потенциальной потери жизни. Анализ данных показывает, что основными причинами суицидального поведения детей являются: сложные взаимоотношения и конфликты с педагогами,

- социально-психологическое состояние,
- межличностные отношения,
- неблагоприятные семейно-общественные условия жизни детей,
- отсутствие поддержки в морально-духовном росте и понимания проблем ребенка со стороны родителей.

Серьезную обеспокоенность сегодня вызывает снижение возрастной границы среди детей, совершающих самоубийство. Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попытка разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий. В этой связи необходимо проведение работы педагогического коллектива по профилактике суицидального поведения учащихся школы.

### 3. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ПРОФИЛАКТИКУ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

- Конституция Российской Федерации в редакции указов Президента РФ №841 от 25.07.2003г.
- Конвенция ООН о правах ребенка (ст.6,8,16,27,28,29,30)
- ФЗ РФ №124 «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» статья 14
- Федеральный закон об образовании Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N273-ФЗ
- ФЗ РФ №120 от 24.06.1999г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»
- Письмо Министерства образования Российской Федерации «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков» от 26.01.2000 г. и от 29.05.2003 г.
- Письмо Департамента воспитания и социализации детей Министерства образования и науки РФ от 27.02.2012г. №06-356 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся»

- Федеральная целевая программа «Предупреждение и борьба с социально значимыми заболеваниями (2007 – 2012 годы)» (с дополнениями и изменениями), утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 10.05.2007 г. № 280
- План мероприятий Министерства образования и науки РФ по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011 - 2015 годы, утв. приказом Минобрнауки России от 26.10.2011 г. № 2537
- Уголовный кодекс РФ (ст. 117 «Истязание», ст. 110 «Доведение до самоубийства», ст. 131-134 «О преступлениях сексуального характера»)
- Административный кодекс РФ (ст. 164 «О правах и обязанностях родителей»)

#### **4. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы всех участников образовательного процесса по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп в общеобразовательном учреждении.

**Целью данной программы** является профилактика суицидов и суицидальных попыток среди несовершеннолетних школы. Поставленная цель достигается за счёт решения **следующих задач:**

1. Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.
2. Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.
3. Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
4. Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе школы в период трудной жизненной ситуации.
5. Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
6. Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.
7. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

#### **5. ПРИНЦИП РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

- Принцип ценности личности, заключающийся в самооценке каждого участника образовательного процесса.
- Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности каждого участника образовательного процесса.
- Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
- Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика.
- Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

#### **6. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

- Работасподростками,ставшиминапутьсоциальнойдезадаптации,ноимеющими ближайшие перспективы её преодоления.
- Работасдетьми,нуждающимисяясрочнойпсихоэмоциональнойподдержке.
- Профилактическаяработасовсемиучащимисяшколы.
- Работаснеблагополучнымисемьями.
- Просветительскаяработасродителямиучащихся.

## 7.СОДЕРЖАНИЕОСНОВНЫХПОНЯТИЙ

**Покушениенасамоубийство**—этооднороднаядеятельностьчеловека,незакончившаяся летальным исходом по различным обстоятельствам.

**Социализация**—двуетаинныйпроцесс:соднойстороны,это *внешнее*длячеловекавлиание на него со стороны общества его социальных институтов и общественной атмосферы, нравственныхнормикультурныхценностей,образажизнилюдей;с другой—это *внутреннее*, личностное освоение каждым человеком такого влияния в процессе социального становления.

**Социальнаясреда**—человеческое,духовное,предметноеокружениеребенка,которое оказываетвлианиенаеголичностноеразвитие,выступаяреальнымпространствомего формирования и самореализации.

**Суицид** – самоубийство, намеренное лишение себя жизни. Самоубийство и примыкающий к нему более широкий ряд феноменов аутоагрессии и саморазрушения следуетотнести к формам девиантного поведения (поступки или действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам).

**Суицидальнаяпопытка**—этоцеленаправленноеоперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

**Суицидальноеповедение**—волевыедействияличности,конечнойцельюкоторых являетсяпокушениенасамоубийствоилисамактсамоубийства.Являетсяследствием социально – психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.

**Суицидальныезамыслы**—этоактивнаяформапроявлениясуицидальности,т.е. тенденцияксамоубийству,глубинакоторойнарастаетпараллельностепениработки плана её реализации.

**Суицидальный риск**—склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

**Суицидент**—человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

**Толерантность**—способность человека принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

## 8. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Организованная таким образом работа, позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток, организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде.

Также позволит продуманно планировать готовность действовать в острых кризисных ситуациях, периодах преодоления последствий ситуаций кризиса, пост кризисного сопровождения.

## 9. О МЕРАХ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДА СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

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

Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности стрессов и утраты смысла жизни.

Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии, напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей-неволей он оказывается.

### **Статистика:**

- Частота суицидальных действий среди молодежи в течение последних двух десятилетий удвоилась.

- У 30% лиц в возрасте 14—24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия.

- Из общего количества суицидов 90% совершается людьми с психотическими состояниями и лишь 10% - без психотических расстройств.

- Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка — это привлечение к себе внимания.

**Время года:** Больше всего самоубийств регистрируется весной, когда человеческие несчастья контрастируют с цветением окружающей природы. Тусклые краски зимы в какой-то мере гармонируют с душевной подавленностью, но между мрачными переживаниями «Я» и яркими днями весны возникает явный контраст. Исторически неврозы весной отождествлялись с издревле существовавшими празднованиями сева, сопровождавшимися весельем и радостью. Резкое несоответствие весеннего радующегося мира и отчаянного состояния души может провоцировать самоубийства.

Как писал американский поэт Томас Эллиот, «апрель — самый жестокий месяц». Уровень суицидов в апреле выше примерно на 20%, чем среднегодовой. Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях и при акцентуациях характера - в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях. При изучении суицидального поведения следует различать следующие типы:

**Демонстративное поведение.** При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.

**Аффективное суицидальное поведение.** При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

**Истинное суицидальное поведение.** При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению.

**Предсуицидальный синдром.** Психологический симптомокомплекс, свидетельствующий о надвигающемся суицидальном акте, т. е. этап суицидальной динамики, длительность которого составляет от нескольких минут до нескольких недель и месяцев, наблюдается чаще у старших подростков и взрослых в случае наличия тенденции к суицидальным актам в сложных ситуациях.

Дети-суициденты чаще лишены родительского внимания и заботы, в 75% их родителей разведены или проживают отдельно, часто дети проживают в интернатах или с приемными родителями.

#### КАК ЗАМЕТИТЬ НАДВИГАЮЩИЙСЯ СУИЦИД. ПРИЗНАКАМИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ЯВЛЯЮТСЯ:

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Внешний вид и поведение | <p>Тоскливое выражение лица (скорбная мимика)<br/>         Гипопомия<br/>         Амимия<br/>         Тихий монотонный голос<br/>         Замедленная речь<br/>         Краткость ответов<br/>         Отсутствие ответов<br/>         Ускоренная экспрессивная речь<br/>         Отсутствие ответов<br/>         Патетические интонации<br/>         Причитания<br/>         Склонность к нытью<br/>         Общая двигательная заторможенность<br/>         Бездеятельность, адинамия<br/>         Двигательное возбуждение</p> |
| Эмоциональные нарушения | <p>Скука<br/>         Грусть<br/>         Уныние<br/>         Угнетенность<br/>         Мрачная угрюмость<br/>         Злобность<br/>         Раздражительность<br/>         Ворчливость<br/>         Брюзжание<br/>         Неприязненное, враждебное отношение к окружающим<br/>         Чувство ненависти к благополучию окружающих<br/>         Чувство физического недовольства<br/>         Безразличное отношение к себе, окружающим</p>   |

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
|                                   | <p>Чувствобесчувствия<br/> Тревогабеспредметная(немотивированная) Тревога предметная(мотивированная)<br/> Ожиданиенепоправимойбеда<br/> Страх немотивированный<br/> Страхмотивированный<br/> Тоскакпостоянныйфоннастроения<br/> Взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности<br/> Углублениемрачногонастроенияприрадостныхсобытиях вокруг</p>   |
| Психическиезаболевания            | <p>Депрессия;неврозы,характеризующиесябеспричинным страхом,внутреннимнапряжениемитревогой;маниакально-депрессивный психоз; шизофрения</p>  |
| Оценкажизни собственной           | <p>Пессимистическаяоценкасвоегопрошлого<br/> Избирательноевоспоминание неприятныхсобытий прошлого<br/> Пессимистическаяоценкасвоегонынешнегосостояния<br/> Отсутствие перспектив в будущем</p>   |
| Взаимодействие с окружающим       | <p>Нелюбимость,избеганиеконтактовсокружающими<br/> Стремлениекконтактусокружающими,поискисочувствия, апелляция к врачу за помощью<br/> Склонностькнытью<br/> Капризность<br/> Эгоцентрическаянаправленностьнасвоистрадания</p>   |
| Вегетативныенарушения             | <p>Слезливость<br/> Расширениезрачков<br/> Сухостьворту("симптомысухогоязыка")<br/> Тахикардия<br/> ПовышенноеАД<br/> Ощущениестесненногодыхания,нехваткивоздуха<br/> Ощущение комка в горле<br/> Головныеболи<br/> Бессонница<br/> Повышеннаясонливость<br/> Нарушение ритма сна<br/> Отсутствиечувствасна<br/> Чувство физической тяжести, душевной боли в груди<br/> Тожевдругихчастяхтела(голове,эпигастрии,животе)<br/> Запоры<br/> Снижение веса тела<br/> Повышениевеса тела<br/> Снижение аппетита<br/> Пищаощущаетсябезвкусной<br/> Снижение либидо<br/> Нарушениеменструальногоцикла(задержка)</p> |
| Динамикасостояния в течение суток | <p>Улучшениесостоянияквечеру<br/> Ухудшениесостоянияквечеру</p>  |

## 10. ПСИХОДИАГНОСТИКАСУИЦИДАЛЬНОГОПОВЕДЕНИЯ

Почтикаждый,ктосерьездумаетосамоубийстве,такилииначе,даётпонять окружающим о своем намерении.

Самоубийства часто не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации.

Среди тех, кто намерился совершить суицид, от 70 до 75% тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда это будет два улова мынамеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми.

Очень важно, что 3/4 тех, кто совершает самоубийства, посещают врачей, психологов, педагогов, работников социальных служб, до этого по какому-либо поводу в течение ближайших недель и месяцев. Они ищут возможности высказаться и быть

выслушанными. Однако очень часто врачи, соцработники и семья не слушают их.

Суицидальными людьми, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

Часто желания за и против суицида настолько уравновешены, что если близкие эти минуты проявят теплоту, заботу и проникательность, то весы могут наклониться в сторону выбора жизни. Поэтому очень важно знать во время беседы с суицидальным человеком об особых ключах и предостерегающих признаках самоубийства.

Различают **склонности** к суицидальному поведению в зависимости от типа личности. Так, приводится статистика, что в 36% суициды совершают истероиды, в 33% - инфантильные эмоционально лабильные субъекты, и в 13% - у субъектов отмечались астенические черты.

**Диагностика предсуицидального синдрома** имеет важное профилактическое значение. Лица, находящиеся, а в предсуицидальном периоде, нуждающиеся в индивидуальной, групповой и (или) семейной психотерапии.

Особую практическую значимость имеет **анализ факторов**, удерживающих детей от самоубийства. К их числу относят:

- отсутствие психических заболеваний, протекающих с депрессивными расстройствами;
- лучшая интегрированность в семье;
- когнитивное функционирование, не достигшее уровня конкретного или формального мышления;
- наличие культуральных и духовно-религиозных факторов, делающих суицид менее приемлемым или табулирующим его,
- проведение индивидуализированной терапии, направленной на купирование травматизации и избирательно адресующейся к слабым сторонам акцентуированной или психотической личности (сенситивность, склонность к депрессивным состояниям у шизоидов и циклоидов).

#### **Роль педагога в работе с суицидальными детьми.**

Многие будут правы, если скажут: такие дети нуждаются в помощи специалистов.

Нагрузить неискушенного педагога работой с суицидентами - значит поставить его в сложную ситуацию: помочь нужно, но нет необходимых знаний.

Начнем с того, что отведем педагогу свою 8 роль в работе с такими подростками. Эту роль можно обозначить так: помощь в своевременном выявлении таких детей и первичная профилактика. Помощь педагога в заблаговременном выявлении таких детей может выразиться в том, что часто общаясь с ребенком, он может увидеть признаки проблемного состояния: напряжение, апатию, агрессивность и т.п.

Педагог может обратить внимание школьного врача, родителей, администрации школы на этого подростка. Старшему подростку он может предложить разъяснительную беседу, в которой пояснит, что видит его состояние и советует обратиться к психологу, психотерапевту, так как оно требует работы специалиста. Даже такая роль педагога приносит свои плоды. Важно лишь педагогу вложить в такую работу немало искреннего сочувствия и душевного тепла. .

#### **Рекомендации для учителей.**

**-Наблюдайте** за изменениями в поведении ребенка, потерявшего кого-то из близких.

-Впервые недели обычно отмечаются тенденция к уходу, агрессивность, гнев, нервозность, замкнутость, невнимательность.

-**Относитесь** к этому с терпением, никогда не показывайте своего удивления.

-**Не действуйте** вопреки ребенку. Если ребенок хочет поговорить, найдите время выслушать его. Это не всегда легко сделать, и все же попытайтесь.

-**Объясните** ребенку, что вы хотите поговорить с ним, выберите удобное для этого время. При разговоре слушайте не только ушами, но и глазами, сердцем.

-**Обнимите** ребенка, возьмите его за руку. Прикосновение имеет для ребенка огромное значение, ведь он потерял тепло любящего родителя. Это позволяет ребенку почувствовать, что вы заботитесь о нем и в любое время готовы помочь ему.

-**Поддержите** его желание говорить о родителе и делайте это сами.

-**Постарайтесь** привлечь лучших друзей ребенка. Если вам удастся их собрать, объясните им, что, когда умирает кто-то, кого вы любите, беседы об этом человеке помогут сохранить о нем добрую память. Будьте готовы к вопросам и всегда будьте честными в ответах.

-Дети часто интересуются вопросами рождения и смерти. Учитель никогда не должен бояться сказать «Я не знаю». Очень важно знать культурный уровень семьи ребенка, ее религиозные установки.

-Ваши собственные чувства никогда не должны вступать в противоречие с чувствами родителя или смущать ребенка.

-**Покажите** ребенку, что плакать не стыдно. Если ваши глаза наполнились слезами, не скрывайте этого. «Ты очень любил маму, и я это понимаю. Очень грустно, что она умерла». В это время ребенку можно рассказывать множество трогательных историй.

-**Покажите** ему, что можно улыбаться и смеяться. «Мама любила клоунов, не правда ли?» - такая фраза может стать началом разговора о цирке и на уроке рисования можно предложить изобразить что-нибудь веселое.

-**Никогда не говорите**: «Ты ведь так не думаешь, не так ли?»

-**Не говорите**, что вы надеетесь на исчезновение у ребенка страхов, и не пытайтесь сменить тему разговора. Когда ребенок говорит, что считает себя виноватым в смерти отца, он действительно так думал. Дети честны, они говорят то, что думают. Их чувства реальны и сильны, и о них надо знать, им надо верить, о них надо говорить.

-**Не следует произносить** фраз типа «Скоро тебе будет лучше». Гораздо лучше будет сказать: «Я знаю, что ты чувствуешь, и тебе не понимаю, почему твой отец должен был умереть таким молодым. Я только знаю, что он любил тебя, и ты никогда не забудешь его».

-**Старайтесь быть** в контакте с родителем. Ребенок быстро почувствует связь между вами и его семьей, и это создаст у него ощущение безопасности. Обсуждайте с ними изменения в поведении ребенка, в его привычках. Необходимо с особым вниманием относиться к трудным для потерявшего родителя ребенка дням. Такими днями являются праздники, когда дети поздравляют маму или папу.

-Ребенку, у которого нет матери, нужно посоветовать приготовить поздравление для бабушки. Конечно, невозможно заранее учесть все возможные случайности. Понимающий учитель, вооруженный знаниями о том, что смерть не является запретной темой, поможет страдающему ребенку пережить трудный для него период с минимальными потерями.

Конечно, ребенок, долгое время не выходящий из кризиса, нуждается в специальной помощи. Здесь требуется специализированная индивидуальная психотерапия как для ребенка, так и для родителя, а часто полезной оказывается семейная терапия.

Приведенные выше приемы кажутся на первый взгляд очень простыми и естественными.

Однако в большинстве случаев взрослые ведут себя по отношению к страдающему ребенку именно так, как не надо себя вести: делают вид, что ничего не случилось, стараются избегать упоминаний о постигшем ребенка горе, а на самом деле предлагают ему самому справиться с горем, самому вырабатывать способы поведения и защиты и

искать пути выхода из кризиса. Далеко не всегда он справляется с этой задачей. *Помочь ребенку, поддержать его в столь трудной ситуации должны уметь в первую очередь те взрослые, которые живут рядом с ребенком, встречают его каждый день в школе.*

#### ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ

- Подбирайте ключик к разгадке суицида.
- Примите суицидента как личность.
- Установите заботливые взаимоотношения.
- Будьте внимательным слушателем.
- Не спорьте.
- Не предлагайте неоправданных утешений.
- Предложите конструктивные подходы.
- Вселяйте надежду.
- Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.
- Обратитесь за помощью к специалистам.
- Важность сохранения заботы и поддержки.

### 11. ПЛАН ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ Циклограмма мероприятий на 2024-2025 учебный год

| № п/п   | Содержание работы<br>(просвещение и профилактика)  | Сроки              | Ответственный         |
|---|--|--------------------|-----------------------|
| <b><u>Работа педагогического коллектива</u></b> |  |                    |                       |
| 1   | Выявление и реабилитация несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации   | в течение года     | Классный руководитель |
| 2   | Составление базы данных по социально неблагополучным семьям  | сентябрь           | Зам. директора по ВР  |
| 3   | Проведение индивидуальных профилактических мероприятий с семьями социального риска   | в течение года     | Зам. директора по ВР  |
| 4   | Организация оздоровления и отдыха в внеурочное время детей из неблагополучных и малообеспеченных семей (лагерь дневного пребывания при ОУ)   | каникулярное время | Зам. директора по ВР  |
| 5   | Организация работы по профилактике профессионального выгорания педагогов   | в течение года     | Зам. директора по ВР  |
| 6   | Информирование педагогов по теме «Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подросткам в кризисных ситуациях» (презентации, периодика, агитационно-наглядные материалы) | в течение года     | Зам. директора по ВР  |
| <b><u>Работа с учащимися</u></b>                |  |                    |                       |
| 6   | Психолого-педагогические классные часы:<br><b>Цикл бесед «Я ценю жизнь».</b><br>Мои цели как ценности<br>Я и мое здоровье как ценность   | В течение года     | Классные руководители |

|    |  |   |                       |
|----|--|---|-----------------------|
|    | <p>Творчество как ценность</p> <p>Профессия как ценность</p> <p>Успех как ценность</p> <p>Жизнь как ценность</p> <p>Семья как ценность</p> <p>Общение как ценность</p> <p>Дружба как ценность</p> <p>Любовь как ценность</p> <p>В чем ценность команды? Деньги как ценность</p> <p>Что нужно для успешной карьеры? Культура как ценность</p> <p>Мир в мире как ценность</p> <p>Жизненно важное кредо достойного человека</p>               |   |                       |
| 7  | <p><b>Психологические классные часы:</b></p> <p>«Как научиться жить без драки»-2-4 класс</p> <p>«Я – уникальная и неповторимая личность»(5-6 класс)</p> <p>«Мир глазами агрессивного человека»(7-8 класс)</p> <p>«Подростки и конфликты»(8-9 класс)</p> <p>«Проблема отцов и детей в современном обществе» (8-9 класс)</p> <p>«Расскажем не об омне»8-9 класс</p> <p>«Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом» (7-9 класс)</p> |   | Классные руководители |
| 8  | <p><b>Правовые классные часы:</b></p> <p>Что ты должен знать об УК РФ (6 – 8 кл.)</p> <p>Уголовная ответственность несовершеннолетних(8 – 11 кл.)</p> <p>Знаешь ли ты свои права и обязанности(5–9 классы)</p> <p>«Уголовная и административная ответственность несовершеннолетних» (7-9 классы);</p> <p>«Права и обязанности учащихся школы»(5-7 классы);</p> <p>«Умей сказать «нет»»(5-9 классы);</p>                                    | <p>сентябрь,</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> | Классные руководители |
| 9  | <p>Коммуникативный мини-тренинг «Сердце»(1 класс; цель: снятие тревоги первых дней и месяцев школьной жизни, смягчение процесса адаптации)</p>   |   | Классный руководитель |
| 10 | <p>Игра «Друзья» для учащихся 2-3 классов(цель: развитие эмпатии, понимания другого, обучение сотрудничеству)</p>  |   | Классные руководители |
| 11 | <p>Психолого-педагогическая поддержка обучающихся к выпускным экзаменам(тренинг 9 кл)</p>  | март-апрель                                   | Зам. директора по ВР  |

|                                 |  |  |   |
|---------------------------------|--|--|---|
| 12                              | Игра для учащихся 5–6 х классов «Колючка» (интеграция «отверженных», ШП №11-2006)  | октябрь                                | Кл.рук  |
| 13                              | Игра «В чём смысл жизни?» (10 кл, ШП №5-2005 )   | февраль                                | кл. руководители                              |
| 14                              | Групповые занятия по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни «Я мой выбор» (8-11 класс)   | в течение года                         | кл. руководители                              |
| 15                              | Диспут для подростков «Успех жизни» (8-11 класс)   | декабрь                                | заместитель директора по ВР                   |
| 16                              | Тренинг «Быть уверенным – это здорово!» (цель: формирование навыков уверенного поведения и умения противостоять давлению, (9 класс)  | апрель                                 | кл. руководители                              |
| 17                              | Тренинг для подростков «Поверь себе» (5-8 класс)   | январь                                 | кл. руководители                              |
| 18                              | Акция «Как не стать жертвой игр в сети Интернет»   | 2-3 раза в год                         | заместитель директора по ВР                   |
| 19                              | Создание и оформление стенда «Я выбираю жизнь!»  | Январь                                 | кл. руководители                              |
| 20                              | Просмотр и комментирование презентационных агитационных материалов по проблеме подросткового суицида.  | ежемесячно                             | заместитель директора по ВР                   |
| <b><u>Работа педагогами</u></b> |  |  |   |
| 1                               | Деловая игра «Педагогические приёмы создания ситуации успеха» (ШП №15-2006)  | октябрь                                | заместитель директора по ВР                   |
| 2                               | Совещание при директоре «Что такое суицид и как с ним бороться»  | ноябрь                                 | заместитель директора по ВР                   |
| 3                               | Семинар кл.руководителей «Некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников» (ШП №2 -2005)   | декабрь                                | заместитель директора по ВР                   |
| 4                               | Семинар классных руководителей «Психологический климат в классе» (ШП №10,12, 16, 19 - 2001)  | февраль                                | заместитель директора по ВР                   |
| 5                               | Семинар классных руководителей «Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними» (ШП №40- 42 2004)   | март                                   | заместитель директора по ВР                   |
| 6                               | Семинар-практикум «Методы разрешения педагогических конфликтов»  | 2 раза в год                           | заместитель директора по ВР                   |
| 7                               | Акция «Памятка для педагогов»  | На совещании при директоре             | заместитель директора по ВР психолог          |
| <b><u>Работа родителями</u></b> |  |  |   |
| 1                               | <i>Родительский лекторий:</i><br>«Наша ошибка в воспитании детей».<br>«Шаги общения».<br>«Психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки».<br>«Тревожность и её влияние на развитие личности».<br>«Трудный возраст, И советы родителям». (ШП | по плану, по запросу<br><br>(на выбор) | кл. руководители, заместитель директора по ВР |

|   |  |                        |   |
|---|--|------------------------|---|
|   | <p>№17-18,1998)</p> <p>«Чтотакоесуицидикакнимбороться».(5-11кл)</p> <p>«Чемикак увлекаютсяподростки».(ШП№1-2005)</p> <p>«Кудауходятдети:профилактикабезнадзорностии бродяжничества».</p> <p>«Какпомочьребенкусправитьсясострессом».</p> <p>«Возрастныепсихолого-педагогические особенности(младшийшкольник,подросток)»;</p> <p>«Нашишибкиивоспитаниидетей»;</p> <p>«Причиныподростковогосуицида.Рольвзрослыхв оказании помощи подросткам в кризисных ситуациях»;</p> <p>«Родителименянепонимают,Иликакуслышать подростка»;</p> <p>«Родительскаялюбовь»;</p> <p>«Какподготовитьсякэкзаменамисохранить здоровье»;</p> <p>«Капляникотинаубиваетверблюда»;</p> <p>«Серьезныймирнесерьезныхподростков»;</p> <p>«Про«Это»...»(подростковаясексуальность);</p> <p>«Доброначало,илиКакпомочьпервокласснику адаптироваться к школе»;</p> <p>«Понять.Простить.Принять»;</p> <p>«Ябывдворникипошел...илиКакнеотбитьу детей желание учиться»;</p> <p>«Олюбви–взрослыеидети»;</p> <p>«Школьнаятравля,какодинизподводныхкамней школьной жизни»;</p> <p>«Вашребенок—пятиклассник»;</p> <p>«Родителиидети–поисквзаимопонимания»;</p> <p>«Правовыеосновысемейноговоспитания:праваи обязанности родителей и детей»;</p> <p>«Курениеистатистика»;</p> |                        |   |
| 2 | Индивидуальныеконсультациидляродителей   | по запросу             | кл.<br>руководители,<br>заместитель<br>директора по<br>ВР |
| 3 | Акция«Памяткадляродителей»   | Наклассном<br>собрании | заместитель<br>директора по<br>ВР                         |
|   |  |                        |   |

## Диагностика

### Учащиеся

|   |  |                      |                 |
|---|--|----------------------|-----------------|
| 1 | Исследование социального статуса                                     | ежегодно             | кл.руководитель |
| 2 | Исследование уровня адаптации  | ежегодно             | кл.руководитель |
| 3 | Исследование уровня тревожности                                      | ежегодно             | кл.руководитель |
| 4 | Опросник Басса–Дарки (агрессия, чувствовины)                         | ежегодно             | кл.руководитель |
| 5 | Оценка способностей реагирования на конфликтные ситуации             | по запросу           | кл.руководитель |
| 6 | Склонность к отклоняющемуся поведению                                | детские группы риска | кл.руководитель |
| 7 | Методика определения степени риска совершения суицида (И.А. Погодин) | ежегодно             | кл.руководитель |
| 8 | Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой)           | ежегодно             | кл.руководитель |
| 9 | Диагностика психологического климата в коллективе (1,5,10 классы)    | ежегодно             | кл.руководитель |

### Родители

|   |  |            |                 |
|---|--|------------|-----------------|
| 1 | Опросник «Родительского отношения» (А.Варга, В.Столин) | по запросу | кл.руководители |
|---|--|------------|-----------------|

### Коррекция.

|   |   |         |                 |
|---|---|---------|-----------------|
| 1 | Занятие «Ты и я – такие разные» – для подростков 5-6 класс (ШП №11 - 2002)                  | октябрь | кл.руководитель |
| 2 | Занятие «Барьеры непонимания» 8 класс (ШП №46-2001)   | ноябрь  | кл.руководитель |
| 3 | Занятие по повышению самооценки «Нарисуй подарок самому себе» (7 кл., ШП №10-2005)          | декабрь | кл.руководитель |
| 4 | Тренинг уверенности (для старшеклассников, ШП №2, 3, 4 – 2005, №15 -2006)                   | февраль | кл.руководитель |
| 5 | Тренинг «Манипуляция: игры, в которые играют все» (для старшеклассников, ШП №2,5, 6,7-2005) | март    | кл.руководитель |

### Литература

1. Ожегов С.И. словарь русского языка./Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984.
2. Программа профилактики суицидального поведения «Жизнь как чудо». Составитель: Литвинова О. А. р.п. Каргаполье, 2012 (DVD диск)
3. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
4. Региональные подходы к осуществлению профилактики ВИЧ/СПИДа в образовательной среде Курганской области: Методические рекомендации.- Курган, 2008.
5. Сиягин Ю.В., Сиягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО,С – П, 2006.
6. Суицидальное поведение у детей и подростков: Методические рекомендации.- Курган, 2006.

## 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;
- Уходит 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;
- Частое 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 сообщениям.

### **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», «Нескоро это сделать». 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, избегать этой темы.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угроза 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.

## 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 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 осуществляют 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.

## 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 ненужным
- не может сам разрешить сложную ситуацию
- накопилось множество нерешенных проблем
- боится наказания
- хочет отомстить обидчикам
- хочет получить кого-то или что-то

### В группу 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
- ссоры с любимой девушкой или парнем
- жертвы насилия
- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений

### Признаки суицида:

- угрожает покончить собой
- отмечает резкую смену настроения
- раздает любимые вещи
- «приводит свои дела в порядок»
- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать
- живет на грани риска, небережет 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 напрямую 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
- привлекайте кокачанию 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 внимательными 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!
- Чтобы мы без тебя делали!
- Иди ко мне!
- Сядь снами!
- 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 ДЕЛАТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ**

*1. Подбирайте ключик 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 невербальной эмпатией; 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 обаяние от отвержения, нежеланности, 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 замыслишь 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 человек 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 удается 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?», «Как 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.