МАРИЙ ЭЛ РЕСПУБЛИКЫН ТУНЫКТЫШ ДА ШАНЧЕ МИНИСТЕРСТВЫЖЕ

Успенский ур., 36-ше «а», Йошкар-Ола, 424001
E-mail:minobr@mari-el.ru

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

ул. Успенская, 36 а, г. Йошкар-Ола, 424001
E-mail:minobr@mari-el.ru

Факс 69-25-13, ОКПО 00087461, ОГРН 1021200779313, ИНН/КПП 1200001363/121501001

9.11.2020 № 9673

На № _____ от _____

Руководителям
органов местного самоуправления,
осуществляющих управление
в сфере образования,
подведомственных образовательных
организаций

Министерство образования и науки Республики Марий Эл в соответствии с письмом Министерства просвещения Российской Федерации № 07-6586 от 30 октября 2020 г. направляет рекомендации по проведению в образовательных организациях мероприятий для родителей (законных представителей) по формированию культуры профилактики суицидального поведения несовершеннолетних с освещением вопросов, касающихся психологических особенностей развития детей и подростков, факторов поведения, необходимости своевременного обращения к психологам и психиатрам в случаях неадекватного или резкого изменившегося поведения несовершеннолетнего.

Просим довести данные рекомендации до образовательных организаций и заинтересованных лиц.

Приложение: на 11 л. в 1 экз.

И.о министра Н.Б.Антоничева

Смирнова И.Н.
69-25-24

104087

Приложение

Рекомендации
по проведению в образовательных организациях субъектов Российской Федерации мероприятий для родителей (законных представителей) по формированию культуры профилактики суицидального поведения несовершеннолетних с освещением вопросов, касающихся психологических особенностей развития детей и подростков, факторов поведения, необходимости своевременного обращения к психологам и психиатрам в случаях неадекватного или резко изменившегося поведения несовершеннолетнего

Настоящие рекомендации разработаны во исполнение пункта 2 комплекса мер до 2020 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2019 г. № 2098-р, адресованы педагогам-психологам, социальным педагогам и иным педагогическим работникам в образовательных организациях, осуществляющим взаимодействие с родителями (законными представителями) несовершеннолетних по вопросам предупреждения формирования суицидального поведения, и направлены на обеспечение единых подходов при планировании и проведении в образовательных организациях мероприятий для родителей (законных представителей) по формированию культуры профилактики суицидального поведения несовершеннолетних с освещением вопросов, касающихся психологических особенностей развития детей и подростков, факторов поведения, необходимости своевременного обращения к психологам и психиатрам в случаях неадекватного или резко изменившегося поведения несовершеннолетнего.

Глоссарий

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

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

При социальной дезадаптации речь идет о нарушении процесса социального развития, социализации индивида, когда имеет место нарушение как функциональной, так и содержательной стороны социализации. При этом нарушения социализации могут быть вызваны как прямыми десоциализирующими влияниями, когда ближайшее окружение демонстрирует образцы асоциального, антиобщественного поведения, взглядов, установок, так и косвенными десоциализирующими влияниями, когда имеет место снижение референтной значимости ведущих институтов социализации, которыми для обучающегося, в частности, являются семья, образовательная организация.

Профилактика – совокупность предупредительных мероприятий.

Самоповреждающее поведение – социально неодобряемое поведение, направленное на причинение себе физического вреда и включающее несуицидальные самоповреждения и суицидальные попытки;

Самоповреждающее поведение без суицидальных намерений – намеренные повреждения поверхности тела (порезы, проколы, расцарапывание, ожоги и подобное), которые не представляют прямую угрозу для жизни, однако могут стать регулярными, оставляя на коже рубцы и шрамы, и со временем превратиться в привычную модель поведения в эмоционально болезненных ситуациях;

Стигматизация – предвзятое, негативное отношение к отдельному человеку или группе людей, связанное с наличием у него (у них) них каких-либо особых свойств или признаков.

Суицид – преднамеренное, умышленное лишение себя жизни, самоубийство. Ключевой признак данного явления – преднамеренность.

Суицидальная попытка (попытка суицида, незавершенный суицид) – целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни с целью покончить жизнь самоубийством или с демонстративно-шантажными целями, но не закончившееся смертью.

Суицидальное поведение – проявление суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Вариант поведения личности, характеризующийся осознанным желанием покончить с собой

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

Суицидальный риск – степень вероятности возникновения суицидальных побуждений, формирования суицидального поведения и осуществления суицидальных действий.

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

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

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

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

Особенности подросткового возраста.

Особое место во взрослении ребенка занимает подростковый кризис – пик

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

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

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

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

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

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

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

противоречие между желанием делать самостоятельный выбор во всех сферах

жизни и отсутствием желания нести за этот выбор персональную ответственность;

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

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

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

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

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

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

Крайне важно, чтобы родители (законные представители) стремились помочь

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

Признаки формирования суицидального поведения у подростков.

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

– стремление к постоянному длительному уединению, отстраненности от окружающих, включая родных и друзей;

– изменение (особенно резкое) режима сна, бессонница;

– изменение аппетита;

– падение учебной успеваемости;

– резкие и частые смены настроения от апатии до агрессивности;

– изменения во внешнем виде (безразличное отношение к своему внешнему виду, неопрятность);

– раздача личных вещей в качестве подарков своим близким, друзьям;

– стремление «привести дела в порядок»;

– самоповреждающее и рискованное поведение: стремление оказаться в местах с высоким риском травмоопасности, нанесение себе порезов;

– появление в речи высказываний «ненавижу жизнь», «я никому не нужен», «лучше умереть», «не могу этого вынести», «они все еще пожалеют» и подобных.

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

Информированность о службах экстренной психологической помощи.

Значительная роль в профилактике суицидального поведения несовершеннолетних отводится работе службы экстренной психологической помощи «Общероссийский детский телефон доверия для детей и подростков 8-800-2000-122». В субъектах Российской Федерации могут функционировать региональные горячие линии, телефоны доверия для оказания поддержки детям и взрослым, находящимся в кризисном положении, трудной жизненной ситуации. На базе медицинских организаций функционируют кабинеты, центры, стационары для оказания помощи несовершеннолетним с суицидальным поведением.

Рекомендуется регулярно информировать родителей (законных представителей) несовершеннолетних об имеющихся способах получения психологической помощи, в том числе экстренной, и об алгоритме действий в случае выявления риска суицидального поведения ребенка.

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

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

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

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

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

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

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

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

поддержки выступают доверительная беседа, совет, акцент на достоинства ребенка, проекция результата, обсуждение на равных.

В формировании у родителей (законных представителей) несовершеннолетних культуры профилактики суицидального поведения могут быть использованы следующие технологии:

– тренинги, ориентированные на формирование конструктивных стратегий преодоления трудностей у подростков. Целью подобных тренингов выступает формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя подростком и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования;

– ролевые игры: в ходе проигрывания небольших сценок спланированного или произвольного характера, отражающих модели жизненных ситуаций, имитируются и разрешаются проблемы. Это хорошая наработка вариантов поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться родители;

– решения кейсов: посредством моделирования системы отношений в ходе игры участники анализируют заданные условия и принимают оптимальные решения;

– арттерапия: применяются отдельные приемы как вспомогательное средство для диагностической работы; средство развития внимания к чувствам, усиления ощущения собственной личностной ценности, расширения способов самовыражения родителей;

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

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

интересов родителя.

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

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