



**МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ  
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

Стасова ул., д. 180, г. Краснодар, 350075  
Тел. (861) 235-10-36, факс (861) 231-16-80  
ОКПО 00099412 ОГРН 1032307167056  
ИНН 2308027802 КПП 231201001  
e-mail: [minobrkruban@krasnodar.ru](mailto:minobrkruban@krasnodar.ru)  
<http://www.minobrkruban.ru>

15.08.2018 № 47-13-16326/18

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Руководителю  
профессиональной  
образовательной организации  
Краснодарского края

О направлении методических  
рекомендаций

В соответствии с письмом Прокуратуры Краснодарского края от 11 августа 2018 года № 21-25-2018 министерство образования, науки и молодежной политики направляет методические рекомендации работникам образования по профилактике и просвещению суицидального поведения среди несовершеннолетних, разработанные с участием прокуратуры города Армавира, для использования в работе.

Приложение: на 4 л. в 1 экз.

Заместитель министра

Е.Н. Дрозд

Джизмалиди Наталья Геннадьевна  
234-65-01



47-13-16326/18or15.08.2018

ДЛЯ ЗАМЕТОК



ФГБОУ ВО «АРМАВИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
РАБОТНИКАМ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ  
И ПРОСВЕЩЕНИЮ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ  
СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

СОСТАВИТЕЛИ:  
кандидат психологических наук,  
доцент **И.В. Арцимович**  
кандидат психологических наук,  
доцент **Н.Г. Щербанева**

Армавир, 2018


- Скажите ему/ей что вам не всё равно, и что вы рады что сейчас разговариваете вместе.
- Задайте вопрос, который поможет вам лучше понять психологию человека.

**Чего не стоит делать:**

- Пробоовать «сходу» решить проблемы собеседника.
- Давать советы, о которых вас не просили.
- Говорить о том, что чувства собеседника неправильные и малозначимые (например, говорить, что это пустяки).
- Рассказывать о собственных проблемах (такой ход может усилить пессимистический настрой).

**Особенности поведения, свидетельствующие о наличии суицидальных мыслей:**

- смерть и самоубийство как постоянная тема разговоров;
- предпочтение траурной или скорбной музыки;
- раздача личных вещей, упаковка вещей, составление завещаний;
- разговоры об отсутствии ценности жизни;
- фантазии на тему о своей смерти;
- интерес, проявляющийся косвенно или прямо к возможным средствам самоубийства (отравляющие вещества, возможность приобретения оружия и т. п.);
- прямые высказывания типа: «я не могу этого выдержать», «я не хочу жить», «я хочу умереть и умру», «нет смысла жить дальше»;
- косвенные высказывания типа: «ничего, скоро вы отдохнете от меня», «он очень скоро пожелает о том, что отверг меня», «ничего, скоро всё это закончится для меня». Необходимо учитывать контекст высказывания;
- приобретение средств для совершения суицида;
- приведение в порядок дел, внезапное завершение долгосрочных дел;
- высказывание тяжёлых самообвинений, жалобы на собственную беспомощность, безнадежность;
- написание прощальных писем;
- странное для окружающих «прощальное» поведение с людьми;
- несвойственная молчаливость или высказывания со скрытым вторым смыслом, связанным со смертью, символичные высказывания;
- особый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти;
- проявление признаков депрессии.

  
 Кафедра социальной, педагогической и психологии АГПУ  
 г. Армавир, ул. Ленина, 79

### **Признаки депрессии:**

- сниженное настроение, глубокая печаль;
  - резкие перепады настроения, повышенная эмоциональная чувствительность и эмоциональная лабильность, раздражительность, слабость, плаксивость;
  - потеря аппетита; перепады;
  - повышенная сонливость; бессонница;
  - снижение энергетического тонуса организма, усталость, недомогание;
  - снижение внимания;
  - нерешительность;
  - апатия, потеря интереса к вещам, людям и ситуациям, ранее вызывавшим активный интерес;
  - социальная самоизоляция, отход от друзей, семьи, молчаливость;
  - негативный фон отношения к себе: чувство вины, стыда, растерянности;
  - пессимистическое отношение к будущему, негативное восприятие прошлого;
  - снижение полового влечения;
  - снижение эффективности труда (на работе, в учёбе, в быту);
  - нарастание эмоционального напряжения.
- Если вы наблюдаете сочетание нескольких факторов риска с несколькими видами суцидального поведения – ваша помощь необходима.

### **Основные мотивы суцидального поведения детей и подростков:**

- переживание обиды, одиночества, отчуждённости и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделённое чувство, ревность;
- переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорблённого самолюбия; самообвинения;
- боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания, нежелание извиниться;

- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- чувство мести, злости, протеста, угроза или вымогательств;

во;

- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»).

### **Что может удерживать подростка от суицида:**

- Установите заботливые взаимоотношения с ребёнком.
- Будьте внимательным слушателем.
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
- Помогите определить источник психического дискомфорта.
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- Помогите ребёнку осознать его личные ресурсы.
- Окажите поддержку в успешной реализации ребёнка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
- Внимательно выслушайте подростка!

### **Выслушав человека, ты можешь спасти ему жизнь!**

Если вы знаете кого-нибудь, кто собирается покончить жизнь самоубийством, или же вы подозреваете у этого человека склонность к суициду, то вы можете элементарно помочь ему сохранить жизнь, просто выслушайте его! Да, очень часто люди, которые собираются покончить с собой, думают что они никому не нужны, у них нет выбора, и о них никто не заботится.

Когда вы выслушиваете человека, то на психологическом уровне, вы выражаете свою заботу о нём, даёте ему понять что вам не всё равно, что происходит и что может случиться с ним. Ниже мы приведём простые советы, что следует делать и чего крайне не рекомендуется делать.

### **Что нужно делать:**

- Направьте всё своё внимание на человека, которого вы выслушиваете.



Что такое суицид и каковы этапы суицидального поведения?

ДЛЯ ЗАМЕТОК



**Суицидальное поведение** представляет собой *аутоагрессивные действия человека, сознательно и преднамеренно направленные на лишение его жизни из-за столкновения с невыносимыми жизненными обстоятельствами, и предполагая 3 этапа.*

**1. Этап суицидальных тенденций**, которые проявляются в мыслях, намерениях, чувствах или угрозах и являются прямыми или косвенными признаками, свидетельствующими о снижении ценности собственной жизни, утрате её смысла, нежелании жить. На этом этапе психологом осуществляется *превенция суицида*, то есть его предотвращение. Работа ведётся в русле кризисной интервенции.

**2. Этап суицидальных действий** начинается, когда тенденции переходят в конкретные поступки. *Под суицидальной попыткой* понимается *сознательное стремление лишить себя жизни, которое по независимым от человека обстоятельствам (своевременное оказание помощи, успешная реанимация и т. п.) не было доведено до конца.*

**Главная задача суицидальной интервенции** состоит в том, чтобы **удержать человека в живых**, а не в том, чтобы переделать структуру личности человека или излечить его от нервно-психического расстройства. Это самое важное условие проведения суицидальной интервенции, без которого все остальные усилия психотерапии и методы оказания помощи оказываются недейственными.

**3. Этап постсуицидального кризиса** продолжается от момента совершения суицидной попытки до полного исчезновения суицидальных тенденций, иногда характеризующихся циклическостью проявления. Этот этап охватывает состояние психического кризиса суицидента, признаки которого (соматические, психические или психопатологические) и их выраженность могут быть различными.

На этом этапе психологом осуществляется **поственция** и **эпиторичная превенция** суицидального поведения. Поственция является системой мер, направленных на преодоление психического кризиса и адресованных не только выжившему суициденту, но и его окружению.