**Алгоритм действий специалистов образовательного учреждения   
при угрозе суицида у несовершеннолетнего**

**(в том числе при выявлении информации о суицидальной активности несовершеннолетнего в сети Интернет)**

\* **Индикаторы суицидального риска:**

- употребление ПАВ, курение, девиантное поведение;

- уходы из дома, самоизоляция;

- изменение привычек (пренебрежение внешним видом, неряшливость и др.); - утрата интересов, мотивации к деятельности, апатия;

- внезапные изменения в поведении, нетипичное поведение для данного ребенка;

- резкая утрата интереса к учебе, снижение успеваемости, сопровождающееся жалобами на отсутствие настроения, нежелание что-либо делать, отсутствие сил;

- склонность к рискованным поступкам, нарушения дисциплины;

- агрессивное и аутоагрессивное поведение;

- раздача вещей, ритуалы прощания, прощальные записки (в т.ч. в сети Интернет);

- интерес к депрессивной музыке, кинофильмам, субкультурам, эксплуатирующим тему смерти, депрессии, суицида;

- поисковые запросы в сети Интернет на тему смерти, суицида, способов совершения самоубийства;

- самоповреждающее поведение, действия иммитирующие суицид («игры» в удушение, иммитация на теле следов удушения, порезов);

- косвенные высказывания «Скоро все закончится», «Ничего уже   
не важно», «Без меня всем будет лучше» и т.д.;

- нежелание идти домой после школы, страх перед родителями;

- шутки, ироничные высказывания на тему смерти и суицида, похорон;

- прямые сообщения о суицидальных намерениях, сообщения   
о конкретном плане суицида;

- негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего;

- чувство беспомощности/бессилия/безнадежности;

- переживание горя, признаки депрессии, тревоги;

- подавленное настроение, чувство тоски;

- чувство вины, малозначимости («Никто не любит», «Никому   
не нужен», «Я хуже других»;

- эмоциональная неустойчивость, повышенная слезливость, плаксивость;

- возбуждение, агрессия, ненависть к себе либо окружающим;

- снижение аппетита, веса;

- нарушения сна.

**НОВОЕ В ПРОЯВЛЕНИЯХ СУИЦИДАЛЬНОСТИ:**

- удаление своих аккаунтов, электронной почты, страниц в социальных сетях;

- удаление себя из списка друзей Вконтакте, уход из групп в сети Интернет;

- рассылки прощальных записок, прямых угроз совершения суицида или в каких-то случаях угроза насильственных действий по отношению   
к окружающим.

**\*\* Разговор с ребенком**

**1. Общая структура**

**ВАЖНО!**

Создание доверительной атмосферы (безопасная обстановка, разговор один на один, отсутствие ограничений по времени беседы).

• **Начало разговора**: После установления контакта с ребенком, обратить внимание на его эмоциональное состояние: «Мне показалось (или   
Я вижу.. одноклассники, учителя замечают), что в последнее время ты выглядишь расстроенным (грустным, печальным, сам на себя не похож),   
у тебя что-то случилось?»; Можно обратить внимание на снижение успеваемости, социальной активности.

• **Применять техники активного слушания:** «Я хочу понять тебя.. Все, чем ты поделишься со мной очень важно…». Пересказать то, что ребёнок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили: «Правильно ли я тебя понял(а), что …?», «Другими словами ты говоришь о…»

• **Прояснение намерений:** «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы жизнь поскорее закончилась?», «Иногда людям так плохо, что им не хочется жить. А у тебя были такие мысли? «Правильно ли я тебя понял, что ты говоришь о смерти?», «Ты думал о собственной смерти?»,   
«И даже думал что бы что-нибудь сделать с собой?», «Думал убить себя?», «Как ты собирался это сделать, чем, когда?», «Были ли у тебя раньше такие мысли?»

• **Расширение перспективы/оценка ресурсов:** «Как ты раньше справлялся с трудными ситуациями? Кто или что помогало тебе справляться? Что тебя сейчас останавливает, помогает справляться с мыслями   
о самоубийстве?». Оценить ресурсы поддержки: семья, родственники, друзья, значимые взрослые, опыт обращения за психологической помощью, телефоны доверия, онлайн-консультации. «Что из того что тебе помогало, поддерживает сейчас? Куда еще можно обратиться за помощью, когда тебе становится плохо?».

**ВАЖНО!**

Не давать готовых решений! Говорить максимально спокойно   
и уверенно! Мы уважаем чувства человека, принимаем его таким, какой он есть, не оцениваем, не осуждаем, но никогда не принимаем суицид как возможность решения проблем!

• Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит», «Не бывает вечных депрессий и неразрешимых проблем. Да тебе сейчас очень тяжело, но из любой ситуации есть выход. Я готов помочь тебе, и буду рядом столько, сколько потребуется», «Давай вместе подумаем, какие могут быть выходы из сложившейся ситуации?

**ВАЖНО!**

Поблагодарить за искренность, откровенность и мотивировать   
на информирование родителей. «То, что ты мне рассказал очень важно   
и серьезно, и я считают, что есть угроза твоей жизни. И родители должны знать, что с тобой происходит. Я вижу, что ты сейчас очень злишься на них (считаешь, что не нужен им, тебя не любят и т.д.). Я знаю, что все родители любят своих детей, и как все люди они могут ошибаться. И если они поступают так…., не потому что они плохие или не любят тебя, а потому что не знают как можно по-другому. Я готов поговорить с ними в твоем присутствии, или без тебя. Давай вместе подумаем как им лучше сообщить   
о том, что с тобой происходит. Может сначала поговорить с мамой или папой?».

**ВАЖНО!**

Не давать несбыточных обещаний «Я улажу конфликт   
с родителями…Поговорю с девочкой/мальчиком и она/он к тебе вернется…  
и т.д.»

**2. Основные принципы беседы**

• Контроль личных эмоций

• Оказание поддержки

• Личная заинтересованность

• Внимательное выслушивание

• Создание безопасной обстановки

• Избегание нотаций и нравоучений

• Обсуждение проблемы

• Поиск выхода из ситуации

• Проговаривание условий беседы

• Мотивация на обращение за другой помощью и информирование родителей

**ВАЖНО!**

Каждый ребенок уникален, разговор с живым человеком не всегда укладывается в четкий алгоритм, набор «правильных фраз». Помните Ваше доброжелательное отношение, к ребенку основанное на искреннем желании помочь не менее важно, чем знание психологических техник. Самое главное не игнорировать, не обесценивать чувства ребенка («Другим сложнее чем тебе…Не говори глупостей...Не позорь родителей…и т.д.»), не отвечать   
на провокацию провокацией по типу: «Я сейчас, прыгну… - Прыгай!» Я это сделаю… - Не сделаешь! Давай я тебе веревку намылю! И т.д.». Если   
по каким-то причинам Вы не чувствуете у себя ресурсов для проведения разговора с ребенком, Ваша задача найти в кратчайшие сроки того, кто сможет эту беседу провести (психолог, педагог, медицинский работник).

**\*\*\* Ресурсы дополнительной помощи**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Организации/  телефоны доверия | Контактная информация,  режим работы | Вид помощи |
| 1. | Детский телефон доверия | 8 800 2000 122 | Психологическая помощь для взрослых и детей |
| 2. | Линия помощи «Дети онлайн» | 8 800 25 000 15  (с 9:00 до 18:00,  ПН-ПТ) | Служба телефонного и онлайн-консультирования, оказание психологической и информационной поддержки детям, подросткам и родителям, столкнувшимся с различными проблемами в Интернете (травля, интернет - зависимость, опасные сайты) |
| 3. | Телефон доверия для взрослых | (8182) 20-21-01  (с 8:00 до 20:00) | Психологическая помощь,  в т.ч. при наличии суицидальных мыслей  у взрослых |
| 4. | МБУ «Городской центр экспертизы, мониторинга, психолого-педагогического и информационно-методического сопровождения «Леда» | г. Архангельск,  ул. Наб. Северной Двины, д. 84;  (8182) 28-56-96,  (8182) 28-64-75  http://leda29.ru/ | Психологические консультации для взрослых и детей |
| 5. | ГБУ АО «Центр «Надежда» | г. Архангельск,  ул. Попова, д. 43;  (8182) 20-18-37  http://nadejdaarh.ru/ | Психологические консультации для взрослых и детей |
| 6. | Архангельская региональная общественная организация «Кризисный центр «Надежда» | (8182) 69-50-00 http://krisarh.ru/ | Консультативная помощь по телефону. Поддержка женщин, детей, мужчин, пожилых людей в решении проблем по преодолению кризисных жизненных ситуаций, в т.ч. связанных с насилием |
| 7. | ГБУЗ АО «Архангельский психоневрологический диспансер»  Детское наркологическое отделение  Детское психиатрическое отделение  Центр психического здоровья (отделение психотерапии) | http://29apnd.ru/  г. Архангельск,  пр. Московский, д.4, корп. 1;  (8182) 61-59-09  г. Архангельск,  ул. Наб. Северной Двины, д.95 ;  (8182) 20-68-10  г. Архангельск,  пр. Обводный канал, д. 28 ;  (8182) 64-60-25,  (8182) 20-26-84 | Консультации врачей психотерапевтов, наркологов, психиатров. |

**Сайты. Онлайн и офлайн консультации.**

1. Сайт «Я - родитель» http://www.ya-roditel.ru/

2. Врачи – детям «Помощьрядом» http://pomoschryadom.ru/

3. Лига безопасного интернета http://ligainternet.ru/

4. Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России http://www.psi.mchs.gov.ru/

5. Дети России онлайн http://detionline.com/

6. Твоя территория https://vk.com/tvoya\_territoria

Получение психологической помощи онлайн, возможность задать вопрос психологу, полезная информация для родителей и детей.

**ВАЖНО!**

Время от времени проверять режим работы организаций, оказывающих психологическую помощь, телефонов доверия, онлайн-консультирования. Могут открываться новые «горячие линии» для помощи разным категориям населения, меняться режим работы или закрываться «старые» телефоны доверия, центры и т.д.

ГБУ АО «Центр «Надежда»

2017 год