

# СУИЦИДАЛЬНОЕ, САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ УЧАЩИХСЯ

## ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

### Основные факты по данным ВОЗ

- Ежегодно около 800 000 человек в мире кончают жизнь самоубийством, а значительно большее число людей совершают попытки самоубийства.
- Самоубийства являются второй ведущей причиной смерти среди молодых людей 15–29 лет.
- Число смертей в результате суицида превышает число погибших на войне и в результате насильственной смерти.
- Образовательные организации являются важнейшими площадками превенции суицидального поведения среди молодежи.

### Какие особенности в поведении учащегося могут насторожить педагога

- устойчивое, в течение 2-х недель снижение настроения;
- резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и успеваемости;
- внезапные немотивированные постоянные пропуски занятий;
- любые резкие изменения в поведении учащегося (например, стал неряшливым; не хочет разговаривать с товарищами на учебе; стал вялым, апатичным и замкнутым или наоборот импульсивным и эмоциональным; потеря интереса к тому, чем ранее любил заниматься; стремится к тому, чтобы оставили в покое и т.д.);
- прямые («Я подумываю о самоубийстве», или «Было бы лучше умереть», или «Я не хочу больше жить» и др.) или косвенные («Вам не придется больше обо мне беспокоиться», или «Мне все надоело», или «Все пожалеют, когда я уйду» и др.) заявления о желании умереть, убить себя, нежелание продолжать жить (на это необходимо обращать внимание, даже если эти заявления, на взгляд педагога, носят демонстративный или шуточный характер);
- поглощенность темой смерти (рассказы или разговоры на тему смерти, символика смерти в тетрадах и т.п.);
- немотивированное агрессивное поведение или реакции (вербальные или невербальные). Повышенная раздражительность, гневливость (зачастую из-за мелочей), враждебность или сильная тревога;
- самоповреждающее поведение (например, порезы на руках, внезапный интерес к большому количеству татуировок, многократно сделанный пирсинг и др.);
- рискованное поведение (фотографирование себя (селфи) в опасном месте; пробегание перед проезжающими автомо-биями; лазание и различные трюки на крышах домов и т.п.)
- участие в различных группах и форумах, посвященных теме смерти и рискованному поведению.

### Ситуации в жизни учащегося, требующие повышенного внимания со стороны педагога

- несчастная любовь или разрыв романтических отношений;
- смерть значимых родственников или друзей;
- отвержение (травля) или социальная изоляция в отношениях с одноклассниками;
- тяжелое заболевание самого учащегося, значимых родственников или друзей (например, онкология, СПИД, туберкулёз, гепатит и т.п.);
- случаи суицида (попытки) в ближайшем окружении, а также со стороны значимых родственников или друзей;
- личная неудача учащегося на фоне высокой значимости и ценности социального успеха;
- нежелательная беременность, аборт и его последствия и т.п.

**Не все из вышеперечисленных признаков присутствуют одновременно.**

**Однако наличие одного или двух признаков указывает на то, что учащемуся нужна помощь специалиста**

# СУИЦИДАЛЬНОЕ, САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ УЧАЩИХСЯ

## ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

### Основные факты по данным ВОЗ

- Ежегодно около 800 000 человек в мире кончают жизнь самоубийством, а значительно большее число людей совершают попытки самоубийства.
- Самоубийства являются второй ведущей причиной смерти среди молодых людей 15–29 лет.
- Число смертей в результате суицида превышает число погибших на войне и в результате насильственной смерти.
- Образовательные организации являются важнейшими площадками превенции суицидального поведения среди молодежи.

### Какие особенности в поведении учащегося могут насторожить педагога

- устойчивое, в течение 2-х недель снижение настроения;
- резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и успеваемости;
- внезапные немотивированные постоянные пропуски занятий;
- любые резкие изменения в поведении учащегося (например, стал неряшливым; не хочет разговаривать с товарищами на учебе; стал вялым, апатичным и замкнутым или наоборот импульсивным и эмоциональным; потеря интереса к тому, чем ранее любил заниматься; стремится к тому, чтобы оставили в покое и т.д.);
- прямые («Я подумываю о самоубийстве», или «Было бы лучше умереть», или «Я не хочу больше жить» и др.) или косвенные («Вам не придется больше обо мне беспокоиться», или «Мне все надоело», или «Все пожалеют, когда я уйду» и др.) заявления о желании умереть, убить себя, нежелание продолжать жить (на это необходимо обращать внимание, даже если эти заявления, на взгляд педагога, носят демонстративный или шуточный характер);
- поглощенность темой смерти (рассказы или разговоры на тему смерти, символика смерти в тетрадах и т.п.);
- немотивированное агрессивное поведение или реакции (вербальные или невербальные). Повышенная раздражительность, гневливость (зачастую из-за мелочей), враждебность или сильная тревога;
- самоповреждающее поведение (например, порезы на руках, внезапный интерес к большому количеству татуировок, многократно сделанный пирсинг и др.);
- рискованное поведение (фотографирование себя (селфи) в опасном месте; пробегание перед проезжающими автомо-билями; лазание и различные трюки на крышах домов и т.п.)
- участие в различных группах и форумах, посвященных теме смерти и рискованному поведению.

### Ситуации в жизни учащегося, требующие повышенного внимания со стороны педагога

- несчастная любовь или разрыв романтических отношений;
- смерть значимых родственников или друзей;
- отвержение (травля) или социальная изоляция в отношениях с одноклассниками;
- тяжелое заболевание самого учащегося, значимых родственников или друзей (например, онкология, СПИД, туберкулёз, гепатит и т.п.);
- случаи суицида (попытки) в ближайшем окружении, а также со стороны значимых родственников или друзей;
- личная неудача учащегося на фоне высокой значимости и ценности социального успеха;
- нежелательная беременность, аборт и его последствия и т.п.

**Не все из вышеперечисленных признаков присутствуют одновременно.**

**Однако наличие одного или двух признаков указывает на то, что учащемуся нужна помощь специалиста**

**Что делать если Вы заметили у учащегося признаки суицидального поведения**

- если вы заметили хоть один из признаков или получили информацию от третьих лиц, не спешите делать выводы о суицидальном поведении;
- **понаблюдайте** дополнительно за учащимся, ненавязчиво «между делом» интересуйтесь как у него дела, что с ним происходит;
- **узнайте** у других педагогов, наблюдаются ли у данного учащегося, указанные признаки, но не сообщайте о том, зачем вы это спрашиваете;
- **поговорите** с учащимся, обсудив, то, что вас как педагога беспокоит.

**Что делать если Вы точно знаете, что у учащегося суицидальное поведение**

- оперативно сообщите директору школы (декану факультета), с целью принятия управленческих решений по дальнейшей индивидуальной работе с учащимся;
- по согласованию с директором школы (деканом факультета) оперативное оповещение (под роспись) родителей учащегося о возможном риске суицидального поведения;
- разработка совместно с директором (деканом), психологами школы (ВУЗа), тьютерами (куратором группы) и родителями плана индивидуального сопровождения учащегося в процессе обучения.

<p><b>Основные принципы разговора с учащимися</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>используйте спокойный и доброжелательный тон;</b></li><li>• <b>избегайте оценивания, осуждения и нравоучений.</b> Дайте понять, что вы беспокоитесь о его безопасности, а не пытаетесь научить его жить (например, <i>«Я очень ценю вашу откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от вас требуется много мужества»</i>). Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: <i>«Ты думаешь о самоубийстве?»</i> Он не приведет к подобной мысли, если у человека 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 дается возможность понять свои чувства;</li><li>• <b>предоставьте возможность учащемуся высказаться,</b> поделится своими переживаниями и ощущениями по поводу мыслей о самоубийстве. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации (например, <i>«С каких пор вы считаете свою жизнь столь безнадежной?»</i>, <i>«Как вы думаете, почему у вас появились эти чувства?»</i>, <i>«Есть ли у вас конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой?»</i>, <i>«Если вы раньше размышляли о самоубийстве, что вас останавливало?»</i>);</li><li>• <b>обсудите с учащимся альтернативный суицидальному поведению вариант действий</b> и к кому обратиться за помощью (например, <i>«Как бы вы могли изменить ситуацию?»</i> <i>«Какому вмешательству извне вы могли бы противостоять?»</i> <i>«К кому вы могли бы обратиться за помощью?»</i>). Рассказать учащемуся, к кому он может обратиться за профессиональной помощью, при этом, объяснив, что когда ему необходимо поговорить о своих переживаниях, он может обращаться и к педагогу.</li></ul>
---	--

# ЭКСТРЕМИЗМ

## ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

### Какие особенности в поведении учащегося могут насторожить педагога

- немотивированные постоянные пропуски занятий;
- резкие изменения в поведении учащегося (например, не хочет разговаривать с товарищами на учебе; стал замкнутым или наоборот импульсивным, но отстраненным; потеря интереса к тому, чем ранее любил заниматься);
- прямые и резкие заявления о несправедливости в жизни, неправильности/неправедности поведения людей, исключительности какой-либо группы людей по национальному или иному признаку (на это необходимо обращать внимание, даже если эти заявления, на взгляд педагога, носят демонстративный или шуточный характер);
- немотивированное агрессивное поведение или реакции (вербальные или невербальные). Повышенная раздражительность, враждебность или сильная тревога;
- демонстрируемые признаки принадлежности к анархонигилистическим экстремистским субкультурам: «ирокез» – полоска длинных вертикально стоящих волос на стриженной голове, бритые полголовы с длинными волосами, выбритые виски при длинных волосах, рваная, грязная одежда, джинсы, где полоски ткани чередуются с дырами, закрепленными булавками и цепочками (**панки**); выбритая голова, высокие армейские ботинки, камуфляжные штаны или высоко закатанные джинсы с подтяжками, фанаты какого-либо футбольного/хоккейного клуба (**скинхеды**);
- безразличие к событиям учебной жизни класса, группы, курса (спортивным, развлекательным, воспитательным);
- зависимость от виртуальной жизни, значительное увеличение продолжительности времени, проводимом в Интернете и социальных сетях;
- демонстрация неприятия идей другой (других) религиозной конфессии, агрессивное отношение и поведение к иноверцам, пропаганда незыблемости, «истинности» одного вероучения;
- критика, отрицание действующей политической системы общества, легитимной организации формы управления государством

### Ситуации в жизни учащегося, требующие повышенного внимания со стороны педагога

- несчастная любовь или разрыв романтических отношений;
- смерть значимых родственников или друзей;
- отвержение (травля) или социальная изоляция в отношениях с одноклассниками (одногоруппниками);
- личная неудача учащегося на фоне высокой значимости и ценности социального успеха;
- изменение ценностных ориентаций;
- несправедливое, по мнению учащегося, пребывание значимого человека (родственника, друга) в местах лишения свободы;
- неполная семья, неблагополучное материальное положение

**Не все из выше перечисленных признаков присутствуют одновременно. Однако наличие одного или двух признаков указывает на то, что учащемуся нужна помощь специалиста**

## ЭКСТРЕМИЗМ

### ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

**Если вы подозреваете, что учащийся попал под влияние экстремистской организации, не паникуйте, но действуйте быстро и решительно:**

- Не осуждайте категорически увлечение учащегося, идеологию группы – такая манера точно натолкнется на протест. Попробуйте выяснить причину экстремистского настроения, аккуратно обсудите, зачем ему это нужно.

- Начните «контрпропаганду». Основой «контрпропаганды» должен стать тезис, что человек сможет гораздо больше сделать для переустройства мира, если он будет учиться дальше и как можно лучше, став, таким образом, профессионалом и авторитетом в обществе, за которым пойдут и к которому прислушаются. Приводите больше примеров из истории и личной жизни о событиях, когда люди разных национальностей и рас вместе добивались определенных целей. Обязательным условием такого общения должны быть мягкость и ненавязчивость.

- Сообщите о своих наблюдениях директору школы (декану);
- Организовать взаимодействие учащегося со психологом школы (специалистами службой социально-психологической поддержки ВУЗа и т.п.)

# СКРЫТОЕ АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

## ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

### **Скрытое агрессивное поведение:**

- Свидетельствует о трудностях личностного/социального характера у агрессора
- Встречается в подростковом и юношеском возрасте
- Значимый фактор риска экстремистского поведения
- Требуется немедленного выявления

### **Как проявляется поведение учащегося, выражающего скрытую агрессию в школе (ВУЗе):**

• С большинством учащихся практически не разговаривает; может относить себя к очень закрытой небольшой группе.

- В разговоре предпочитает темы массовых убийств, оружия, маньяков.
- Шутки на темы нацизма, мизантропии, человеконенавистничества.

Могут сглаживаться комментариями: «Я просто пошутил» или «Я не это имел в виду». Если такие темы всплывают независимо от предмета обсуждения (в разговоре, шутке или при выполнении задания), это говорит о высоком уровне опасности.

• Вербальная агрессия, включающая дегуманизацию (восприятие других людей как нелюдей), уничижительные формулировки (например: «биомусор»).

• Физическая агрессия, направленная на других учащихся.

• **Одежда:** нейтральна, но возможны элементы в стиле милитари: армейские берцы и одежда; подтяжки. Черный плащ в сочетании с футболками с агрессивными надписями «Ненависть», «Natural selection» и подобными.

• **Излагает свои идеи в интернете.** Чаще всего встречается в соц.сетях: Вконтакте, Youtube, Instagram и т.д. Может быть зарегистрирован под псевдонимом, отражающим его интересы (информация о страничке может быть получена от одноклассников). Состоит в тематических группах или высказывается одобрительно на темы:

– событий в школе Колумбайн (школьный расстрел, совершенный Эриком Харрисом и Диланом Клиболдом);

– маньяков, серийных убийц (Чикатило, Д. Виноградов, А. Брейвик и др.);

– нацизма, мизантропии, человеконенавистничества;

– о бессмысленности жизни и планируемом суициде (в дополнение к предыдущим пунктам).

### **Если вы столкнулись с потенциальным агрессором в среде школы (ВУЗа):**

1) Расспросить знакомых, одноклассников (одноклассников) и родителей учащегося:

- о нём, его обычном состоянии,
- об изменениях в поведении,

- обо всем, что связано с возможными приготовлениями к нападению:
  - носит ли с собой холодное оружие,
  - увлекается ли стрельбой или ножевым боем,
  - имеется ли в семье огнестрельное оружие или пневматика,
  - намекал ли на приготовления или даже завуалированная угроза: «скоро будет сюрприз», «в среду будет праздник» и т.д.).

2) Сообщить декану факультета и в службу социально-психологической поддержки.

**Если есть информация о приготовлениях обучающегося к нападению:**

Немедленно сообщите директору школы (декану) и вместе с ним позвоните в полицию.