

# СПИСОК РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ НЕСУИЦИДАЛЬНОГО САМОПОВРЕЖДЕНИЯ В ШКОЛАХ

## ЛЕЧЕНИЕ

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Регулярно обновлять список местных источников поддержки и направлять к ним учащихся по мере надобности

### НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Пытаться ограничивать лечение ученика, наносящего себе телесные повреждения в школе, если в основе поведения лежат сложные проблемы, требующие внешней поддержки

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Прививать заботу о себе среди персонала и учеников школы: возможно, они знают тех учащихся, которые наносят себе телесные повреждения

### НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Предполагать, что школьный персонал и ученики в равной мере способны справиться с обнаружением и лечением несуицидального самоповреждения без поддержки

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Вмешиваться рано и напрямую в случаях, когда несуицидальное самоповреждение возможно распространяется в группах сверстников (случаи "заражения")

### НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Предполагать, что те, кто якобы просто "подражает" самоповреждению кого-то другого, "перерастет" или иным образом прекратит, если не обращать внимание на такое поведение

# СПИСОК РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ НЕСУИЦИДАЛЬНОГО САМОПОВРЕЖДЕНИЯ В ШКОЛАХ



Разработан  
Международным  
Консорциумом по  
Несуицидальному  
Самоповреждению (ICSES)

Список содержит ряд  
рекомендаций относительно:

- Общих правил
- Учеников
- Преподавателей
- Обращения с несуицидальным самоповреждением в школах
- Оказания поддержки ученикам и семьям
- Работников сферы психического здоровья
- Лечения

# СПИСОК РЕКОМЕНДАЦИЙ для несуицидального самоповреждения в школах

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Ознакомиться с местным законодательством, правилами и рекомендациями по обращению с несуицидальным самоповреждением и суицидальным поведением и реагированию на него в школах

### НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Разработать политику в отношении несуицидального самоповреждения без учета местного контекста

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Разработать отдельный протокол по несуицидальному самоповреждению

### НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Объединить правила и рекомендации, касающиеся несуицидального самоповреждения и суицидального поведения  
Примечание: Слияние протоколов несуицидального самоповреждения и суицида чревато пагубными последствиями для молодежи, семей и школьного персонала

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Разработать стратегии и правила для школьных лагерей, экскурсий, школ-интернатов, удаленных кампусов, в зависимости от ситуации

### НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Разработать универсальную политику, не принимая во внимание особенности контекста школы  
Примечание: Запрет ученикам посещать экскурсии, производственные практики или лагеря из-за несуицидального самоповреждения еще более изолирует ученика, препятствует выздоровлению, способствует неконструктивным комментариям других учеников и негативно сказывается на академической успеваемости

## УЧЕНИКИ

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Помнить, что разные ученики по-разному справляются с трудностями

### НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Осуждать или пренебрегать учеником, который наносит себе телесные повреждения

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Рассказать учителю или взрослому, которому вы доверяете, если друг наносит себе телесные повреждения

### НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Обещать хранить в тайне несуицидальное самоповреждение друга

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Обсуждать проблемы психического здоровья и общие навыки преодоления трудностей с другими учениками

### НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Не выставлять напоказ раны или шрамы

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Обращаться за поддержкой к школьному психологу

### НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Думать, что нужно хранить тайну

# СПИСОК РЕКОМЕНДАЦИЙ для несуицидального самоповреждения в школах

## ПРЕПОДАВАТЕЛИ

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Предлагать обучение и ресурсы для всего школьного персонала и поощрять их использование

### НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Ограничить доступ к обучению и тренингам о несуицидальном самоповреждении исключительно для персонала службы психического здоровья

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Поощрять среди всех сотрудников школы проявления сострадания, непредвзятое отношение и уважительное любопытство в разговоре с учащимися о несуицидальном самоповреждении

### НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Открыто демонстрировать негативное, осуждающее или неконструктивное реагирование в отношении несуицидального самоповреждения

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Назначить ответственное лицо или команду, которые обучены решать проблемы несуицидального самоповреждения, могут уверенно проводить оценку рисков и работать с молодыми людьми, которые наносят себе телесные повреждения

### НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Разрешить неподготовленному или неопытному сотруднику работать непосредственно с учениками, которые наносят себе телесные повреждения  
Примечание: Также стоит избегать чрезмерно бурных реакций на самоповреждение (которые могут усилить поведение)

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Дать возможность персоналу службы психического здоровья принимать решения о конфиденциальности при оказании помощи

### НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Поручить отчетность о случаях несуицидального самоповреждения руководителю школы / директору / родителям

## ОБРАЩЕНИЕ С НЕСУИЦИДАЛЬНЫМ САМОПОВРЕЖДЕНИЕМ В ШКОЛАХ

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Помнить о культурных особенностях, а также о возможном повышении риска или проблемах определенных групп учеников (например, учеников из числа коренных народов, ЛГБТИ, учеников с ограниченными возможностями)

### НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Принять стандартный подход в обращении с несуицидальным самоповреждением и реагировании на него без учета индивидуальных потребностей учащихся

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Не упускать из виду влияние несуицидального самоповреждения на других учащихся в школе. Оказывать поддержку друзьям и сверстникам учеников, наносящих себе телесные повреждения

### НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Избегать обсуждения несуицидального самоповреждения с друзьями / сверстниками  
Примечание: В рамках конфиденциальности важно поговорить с друзьями человека, наносящего себе телесный вред, чтобы обеспечить их благополучие

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Говорить на языке уважения. См. Ниже как руководство о суицидальном поведении.

### НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Использовать стигматизацию или навешивать ярлыки (например, называя учащихся, наносящих себе телесные повреждения, «резаками» или «самовредителями»)

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Признать, что много разных молодых людей наносят себе телесные повреждения разными способами

### НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Предполагать, что самоповреждение - это поведение, которым занимается только одна группа (например, «молодые женщины», «эмо», «бунтари»), используя только один способ (например, резание или царапание)

# СПИСОК РЕКОМЕНДАЦИЙ

## ДЛЯ НЕСУИЦИДАЛЬНОГО САМОПОВРЕЖДЕНИЯ В ШКОЛАХ

### ОКАЗАНИЕ ПОДДЕРЖКИ УЧЕНИКАМ И СЕМЬЯМ

#### РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Привлекать родителей к заботе об учениках, когда это возможно и целесообразно (вовлекайте учеников в процесс принятия решений / обсуждения)

Признать, что несуицидальное самоповреждение оказывает влияние на родителей, семью и друзей семьи. Предлагать обучение, поддержку и ресурсы родителям, семьям и друзьям по мере необходимости

Обсуждать с учениками проблемы психического здоровья и общие способы преодоления трудностей; сосредоточиться на том, чтобы научить сверстников замечать признаки психологических трудностей у своих друзей и самих себя и реагировать на них

Воодушевлять сверстников, которые знают о нанесении себе телесных повреждений другом, рассказать об этом взрослому, которому они доверяют

#### НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Недооценивать важность родителей и опекунов в жизни молодых людей

Предполагать, что родители знают о несуицидальном самоповреждении своего ребенка или что им известны способы, как эффективно с этим справиться

Сосредотачивать всё внимание на несуицидальном самоповреждении или обсуждать детали конкретных действий в рамках общешкольных программ или профилактических инициатив

Поощрять сверстников напугивать или оказывать поддержку другу, наносящему себе телесные повреждения. Хранение тайны, как известно, способствуют самоповреждению

### РАБОТНИКАМ СФЕРЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

#### РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Поощрять учащихся обсуждать с другими проблемы, лежащие в основе несуицидального самоповреждения (например, что может подтолкнуть к нанесению себе телесных повреждений), а не сами действия

Использовать планы обеспечения безопасности / планы обеспечения поддержки

Примечание: В планах обеспечения безопасности основное внимание уделяется совместной работе с молодым человеком для определения источников поддержки в его окружении, выявлению иницилирующих ситуаций, отработке альтернативных стратегий преодоления трудностей и, по мере необходимости, предоставлению молодому человеку контактов для экстренных случаев

Содействовать разработке альтернативных стратегий преодоления трудностей

Осознавать, что если ученик предпочитает не прикрывать старые раны и шрамы, это личный выбор каждого

Примечание: При выборе демонстрации остаточных рубцов стоит проанализировать возможные негативные последствия для самого учащегося (например, издевательства) и для других учащихся (например, толчок к нанесению себе телесных повреждений), как решить эти проблемы и как поддержать учащегося

#### НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Разрешить детальное и откровенное обсуждение несуицидального самоповреждения

Примечание: Стоит объяснить, какое влияние откровенное обсуждение может оказать на других учащихся, при этом не сосредотачиваясь на конкретных деталях, таких как способ нанесения себе телесных повреждений

Заключать "контракты" о недопущении самоповреждения

Примечание: Такие договоренности могут способствовать сохранению секретности и привести к сокрытию будущих эпизодов несуицидального самоповреждения. Кроме того, они могут негативно сказаться на взаимопонимании и стать помехой для терапевтических отношений

Поощрять использование «поведения замены», такого как щелкание резинкой по запястью

Примечание: На данном этапе нет научных данных, подтверждающих эффективность поведения замены, и есть отдельные свидетельства того, что такая практика может навредить некоторым молодым людям

Заставлять учащихся прикрывать шрамы против их желания

Примечание: Сокрытие шрамов может ассоциироваться со стыдом связанным с нанесением себе телесных повреждений; решение не скрывать шрамы после выздоровления может стать терапевтическим и укрепляющим для многих учащихся