

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИЦИД У ПОДРОСТКА

Что в поведении подростка должно насторожить учителя

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
 - Резкое изменение поведения. Например, подросток стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
 - Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
 - Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
 - Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
 - Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
 - Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
 - Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

Что делать учителю, если он обнаружил опасность

- Если вы увидели хоть один из перечисленных признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо!
 - Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.
 - Если вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

Что может сделать учитель, чтобы не допустить попыток суицида

- Сохранять контакт с подростком. Для этого следует помнить, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение договоренностей. Если ограничение необходимо, не стоит жалеть времени на объяснение его целесообразности.

- Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в классе, ориентировать учеников на совместную деятельность и сотрудничество.
- Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько учеников становятся объектами нападок со стороны других. Поговорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.
- Если вы классный руководитель, иницилируйте работу школьного психолога с классом. Если в школе есть действующая «Школьная служба примирения» - передайте им эту ситуацию для ее разрешения.

§ **Классный час используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем.** У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что хотят ученики, как намерены добиваться поставленных целей, помогите им составить план конкретных (и реалистичных) действий. Важно поддерживать диалог с подростками, оставлять возможность контакта, чтобы при необходимости ученик мог обратиться к вам в трудной жизненной ситуации.

§ **Дать понять ученику, что опыт ошибок и неудач - такой же важный опыт, как и достижение успеха.** Используйте ошибки ученика как зону его роста. Обучение на ошибках является одним из способов развития личности. Помните о том, что есть оценки, а есть то, что шире – личность ученика. Помогите ученикам найти сферы, где они успешны, независимо от оценок.

- Понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Возможно, подросток отстаивает свои ценности, а не стремится войти в конфликт и обесценить вас.
- Вовремя обратиться к специалисту, если вы понимаете, что у вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт с учеником или классом.

Характеристики подростков с риском суицида:

1. Дети и подростки, переживающие острые, экстремальные или длительные, психологически тяжёлые ситуации.
2. Подростки, в поведении которых имеются аффективные расстройства в форме депрессии, дисфории (состояние ничем не обоснованной грусти).
3. Подростки с патохарактерологическими, психопатическими реакциями и психопатоподобными состояниями с преобладанием возбудимости, неустойчивости, демонстративности и психастенических расстройств в поведении.
4. Подростки, употребляющие спиртные напитки и склонные к асоциальным формам поведения.
5. Подростки из конфликтных семей, а также проживающие с психически больными родственниками, родителями - алкоголиками и наркоманами, в семьях, где были случаи суицидов у кого-либо близких.
6. Подростки, страдающие хроническими соматическими и неврологическими заболеваниями, приводящими к социально - психологической изоляции и сопровождающимся депрессивными переживаниями.
7. Подростки, совершившие в прошлом попытку самоубийства, а также высказывающие угрозу суицида.

Наиболее типичные мотивы суицидального поведения у подростков:

- переживание обиды, одиночества, отчужденности, невозможности быть понятым;
- действительная или мнимая утрата родительской любви, ревность;
- переживания, связанные смертью, разводом, уходом родителей из семьи;
- чувство вины, стыда, угрызение совести, оскорбленное самолюбие, боязнь позора, насмешек, унижения; страх наказания, нежелание принести извинения;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность у девочек;
- чувство мести, злобы, протеста, угроза, предупреждение, вымогательство;
- желание привлечь внимание к своей судьбе, вызвать сочувствие к себе, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильма.

Формы профилактики подростковой суицидности:

1. неукоснительное соблюдение педагогической этики, требований педагогической культуры в повседневной работе каждого учителя;
2. освоение хотя бы минимума знаний возрастной психопатологии, а также соответствующих приёмов индивидуально - педагогического подхода, лечебной педагогики и психотерапии;
3. раннее выявление контингента риска на основе знания его характеристики в целях динамического наблюдения и своевременной психолого - педагогической коррекционной работы;
4. активный патронаж семей, в которых проживают учащиеся группы риска, с использованием приёмов семейной психотерапии, оказанием консультативной помощи родителям и психолого - педагогической помощи детям;
5. неразглашение факторов суицидальных случаев в школьных коллективах;
6. рассмотрение угрозы самоубийства в качестве признака повышенного суицидального риска;
7. усиление внимания родителей к порядку хранения лекарственных средств, а также к суицидогенным психологическим факторам;
8. проведение при необходимости тактической консультации подростка с психологом, психотерапевтом, психиатром;
9. формирование у учащихся таких понятий, как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни», а также индивидуальных приёмов психологической защиты в сложных жизненных ситуациях;
10. повышение стрессоустойчивости путём психологической подготовки подростка к сложным и противоречивым реалиям современной жизни, формирование готовности к преодолению: ожидаемых, трудностей;
11. психологическая помощь школе, семье и подростку в целях предупреждения или ослабления действий, факторов, обуславливающих возникновение психогенных реакций или декомпенсацию имеющихся у школьника нервно-психических расстройств.