

## Памятка для педагогов

### КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ДЕТСКИЙ СУИЦИД

Человек убивает себя тогда,  
когда страх жизни становится  
сильнее страха смерти.  
Николай Бердяев

Показатель суицидальной активности в Республике Беларусь в 2014 году составил 18,3 самоубийства на 100 тысяч населения. Ситуация по самоубийствам среди подростков также остаётся в нашей стране одной из самых напряжённых.

На сегодняшний день существует огромное количество подходов, объясняющих, почему дети и подростки совершают суициды и как их можно предупредить. Так, например, согласно одному из подходов, наше поведение зависит от того, как мы к себе относимся. Получается, что, совершая суицид, подросток стремится себя убить? Нет. И это самое важное, на что следует обратить внимание: подросток ищет не смерти, а помощи, хочет, чтобы кто-то ему показал, зачем жить, убедил, что жить не так уж плохо. Кто может ему это объяснить? Прежде всего, педагоги.

Именно вам, уважаемые учителя, адресована дана статья. Главная её идея: детский суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. Для этого необходимо вовремя заметить тревожные сигналы. Ни один ребёнок не решит уйти из жизни и не воплотит своё решение в жизнь за считанные часы. Как правило, подобное решение «созревает» не один день, и даже не неделю. И всё это время дети и подростки отчаянно взывают к взрослым, различными способами давая понять, что им очень плохо.

Как правило, работа по профилактике суицидального поведения осуществляется непосредственно с детьми и подростками. Однако мы предлагаем вам, уважаемые учителя, исходить из следующих двух принципов:

1. Обязательно работать с социальным окружением ребёнка – прежде всего, с родителями. Когда мы создаём благоприятное социальное окружение, меняется и ребёнок, находящийся в нём.
2. Проводить профилактические мероприятия с детьми и подростками систематически, а не только тогда, когда появляются какие-то тревожные сигналы.

Для начала давайте рассмотрим, что обозначает понятие «суицидальное поведение».

Суицидальное поведение – это сознательный отказ человека от жизни, связанный с действиями, направленными на её прекращение. Для подростков характерны повышенные агрессивность, конфликтность, протестное поведение, ранимость, обострённое чувство достоинства, импульсивность в принятии решений, эмоциональная неустойчивость, максимализм. Эти черты характера могут способствовать формированию суицидального поведения.

#### ЧТО ВАМ НАДО ЗНАТЬ

Если вы являетесь учителем или классным руководителем, то, чтобы своевременно выявить подростка, склонного к совершению суицида, вам нужно знать, что **суицид подростков имеет следующие характерные черты:**

- Суициду, как правило, предшествуют кратковременные, объективно нетяжёлые конфликты в сфере близких отношений – в семье с родителями, в школе с учителями и одноклассниками, в группе товарищей по внешкольному досугу. Такие конфликты воспринимаются подростками как крайне значимые и вызывают драматизацию событий;
- Суицидальный поступок воспринимается подростком в «романтическо-героическом» ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение;
- Суицидальное поведение подростков иногда демонстративно, в нём есть признаки «игры на публику» (способ получить внимание, сочувствие, любовь, выразить протест, наказать себя и других);

- Суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нём часто нет продуманности, взвешенности и точного расчёта.

Необходимо также учитывать основные признаки возможности планирования подростком суицида:

- Разговоры подростка на темы самоубийств и смерти, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, рисунки с гробами и крестами, письма или разговоры прощального характера («я не могу так дальше жить...», «я больше не буду ни для кого обузой...» и т.п.);
- Склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, делению мира на «белое» и «чёрное»;
- Снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям (депрессия, стрессовые состояния, болезни и т.д.) что часто выражается в форме резкого снижения успеваемости в школе или в приёме алкоголя, наркотиков;
- Наличие примера самоубийства в ближайшем окружении подростка, особенно самоубийства родителей или друзей (желание воссоединиться с умершим);
- Объективная тяжесть жизненных обстоятельств: проживание в неблагополучной семье, конфликты с близкими, потеря значимого человека, общественное отвержение, свершившееся насилие и т.д.

Следует знать и обращать внимание на **особенности поведения подростков, указывающие на готовность к суициду:**

- Возбуждённое, «вызывающее» поведение, внешне похоже на подъём, однако с проявлениями суеты и спешки;
- Внезапные приступы внешне немотивированной агрессии по отношению к сверстникам и близким;
- Депрессия, апатия, безмолвие, стремление к уединению: подросток часто уходит от исполнения своих обязанностей, бессмысленно проводит время, в его поведении заметно некоторое оцепенение и сонливость;
- Выраженное чувство собственной несостоятельности, вины, стыда за себя, за свой неблагоприятный поступок;
- Отчётливая неуверенность в себе, ощущение собственной беспомощности, бесполезности, безнадежности («никому я не нужен...», «всем будет лучше без меня...»)
- Безразличие к внешнему виду, небрежность в одежде;
- Раздаривание ценных вещей или денег.

### **ПОМНИТЕ!**

**Подросток, начавший задумываться о суициде, всё-таки надеется, что что-то изменится к лучшему, что хотя бы кто-то увидит, как он нуждается в помощи, понимании и поддержке, как ему хочется поделиться своими переживаниями. Тогда он и начинает вести себя так, чтобы привлечь к себе внимание.**

### **СИГНАЛ БЕДЫ**

Сигналом беды является заметная перемена в обычных манерах поведения и настроении подростка. Можно выделить внешние обстоятельства, провоцирующие подростка на суицидальное поведение:

- Безнадзорность подростка, отсутствие у него опоры на значимого взрослого;
- Неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение или, наоборот, назойливая опека взрослых, жестокость старших членов семьи, их критика любых поступков подростка;
- Отсутствие у подростка близких друзей, отвержение в классе или внешкольном коллективе;
- Серия отдельных неудач в учёбе, внешкольных занятиях – спорте или творчестве;
- Неразделённая любовь, ревность или измена, беременность у девочек.

### **ЧТО ВАМ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПОДОЗРЕНИЙ НА СУИЦИД**

Если вы классный руководитель и отметили у себя в классе подростка, в отношении которого появилось подозрение, что он в настоящий момент склонен к совершению суицида, обязательно бейте тревогу. Для начала, чтобы развеять или подтвердить своё подозрение, **необходимо выполнить следующие действия:**

- Крайне осторожно поговорите с друзьями подростка и другими одноклассниками, не раскрывая им цели разговора и не показывая явного интереса к его поведению;
- Поговорите с другими учителями школы, работающими с этим классом, на тему: не замечали ли они особенностей в поведении подростка;
- Найдите нейтральный повод, чтобы побывать в семье подростка и, поговорив с его родителями и близкими, оценить состояние семейной атмосферы, наличие конфликтов;
- Если подросток посещает секцию или кружок, пообщайтесь с руководителем, обсудите успехи, проблемы и поведение подростка;
- Проведите классный час или иное мероприятие, на котором поговорите с учениками класса на тему их отношения к своему будущему, об их жизненных планах и профориентации, о компьютерных играх, которые популярны у подростков, оценив в ходе беседы реакцию подростка, вызвавшего ваше подозрение;
- Поговорите с самим подростком, найдя относительно нейтральный повод для беседы, например, о результатах учёбы по какому-либо предмету, постепенно перейдя в разговоре к наличию у него каких-либо проблем.

Все указанные действия необходимо проводить очень осторожно, поскольку публичное озвучивание своих подозрений может нанести вред: если подозрения были обоснованными, они могут спровоцировать совершение суицида, а если необоснованными – вызвать нежелательные разговоры, способные навредить и вам, и подростку.

#### **ЧТО ВАМ НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШИ ПОДОЗРЕНИЯ УКРЕПИЛИСЬ**

Если вы классный руководитель и ваши подозрения о возможности подростка совершить суицид укрепились, не следует пытаться самому решать эту проблему. Нужно сообщить о своих тревогах директору школы и привлечь к принятию срочных мер педагога-психолога, социального педагога.

#### **УВАЖАЕМЫЕ УЧИТЕЛЯ!**

**Помните, что от ваших действий может зависеть жизнь подростка! Ваша отзывчивость и оперативность помогут вовремя предотвратить трагедию и в классе и в семье!**

**Вы всегда можете обратиться за помощью:**

- На факультет психологии БГПУ, на кафедру прикладной психологии по адресу:  
г. Минск, ул. Ф.Скорины,13, ауд.309. Телефон: (8017) 263-78-95
- На сайт Центра кризисной психологии, где можно оставить письмо с просьбой о помощи в разделе «Обратная связь»: (e-mail: [krizpsy@gmail.com](mailto:krizpsy@gmail.com))

**УДАЧИ ВАМ!**

Ссылка: статья «Как предотвратить суицид», Н.Л. Пузыревич, зав. кафедрой прикладной психологии БГПУ им. М. Танка, кандидат психологических наук, журнал «Диалог» №6 \ 2015,стр.11)