

- Разработка ясного плана действий. Для подростка, испытывающего состояние психологического стресса, ощущение, что «ничего не делается для оказания помощи», усиливает тревогу. Необходимо предоставить подростку план простых и конкретных мероприятий, направленных на оказание помощи.

- Обеспечить психологическую поддержку и активизировать собственные ресурсы подростка. Альтернативный выход из ситуации он должен находить самостоятельно, т.к. лучше самого подростка, никто не знает подробностей конфликта.

- Критически относиться к облегчению, отмеченному после первой беседы о суициде. Часто подростки высказывают свою удовлетворенность первой беседой, что усыпляет бдительность окружающих, следует помнить, что суицидальные мысли могут легко возвращаться в течение нескольких дней или часов.

- 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 подростку найти сферы, где он успешен, независимо от оценок.

- В конце беседы следует проигрывать поведение подростка в будущих кризисных ситуациях или неразрешенной текущей.

- 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 нападков со стороны других. Поговорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый.

- Наладить контакт с родителями подростка. Провести с ними беседу. Родственники и друзья подростка могут позитивно влиять на его состояние и быть источником ценной информации.

- *Если вы понимаете, что у вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт с учеником, то следует немедленно обратиться за помощью к специалистам.*

Мы должны активно научиться слушать и – главное – слышать наших детей. Для многих из них будет достаточно этого, чтобы не ступить за черту бездны.

К кому обратиться за помощью?

- В Гомеле функционирует круглосуточный «Телефон доверия»: 35-91-91;
- В У«ГОКПБ» работает детское отделение (15-ое отд.), 2 отделения дневного пребывания, где можно получить помощь, в т.ч. анонимную, при риске суицида у подростка;
- На базе Диспансерного отделения и Детских поликлиник города ведут прием детские психиатры;

*«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,
Но отдельного человека всегда можно»*

И. Бродский

Наш адрес:

Г.Гомель, ул.Добрушская,1

Тел. 35-62-73

«Гомельская областная клиническая
психиатрическая больница»

Профилактика суицидального поведения среди подростков для учителей



Гомель, 2016

На сегодняшний день проблема суицидальных действий среди подростков весьма актуальна, т.к. суицид является «убийцей №2» молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет.

В подростковом возрасте есть некоторые предпосылки суицидального поведения: подросткам трудно осваивать новые социальные роли и нередко трудно утвердить себя среди сверстников. Они очень уязвимы. В этом возрасте еще **нет ясно-го понимания ценности жизни**. Для них жизнь — дорогая цена за доказательство собственной правоты.

Нельзя забывать о том, что подростки очень подвержены **влиянию субкультур**. Так в некоторых субкультурах (эмо или готы) наличие признаков неудачного суицида на теле воспринимается почти как знаки высшего отличия. Чаще это желание эпатировать окружающих, а не желание уйти из жизни.

Подросткам свойственно **подражательство значимым кумирам**. Известно, что каждый раз после гибели кого-нибудь из молодёжных кумиров следует суицидальная волна. Механизм понятен: очень хочется быть таким, как кумир, хочется подражать ему во всём, включая способ ухода из жизни.

Лишь у 10% детей и подростков имеется истинное желание покончить с собой, в 90% суицидальное поведение — это «крик о помощи». Неслучайно 80% попыток совершаются дома, притом в дневное и вечернее время, т.е. крик этот адресован, прежде всего, к близким людям.

Существуют **социально-психологические факторы**, относящиеся к подросткам, которые могут сыграть роль стрессоров (негативных раздражителей) и способствовать суицидальным проявлениям. Среди них встречаются:

- Серьезные проблемы в семье (соры или острые конфликты со значимыми взрослыми, частые наказания, ситуации насилия);

- Отягощенное социальное окружение (неблагополучная семья, одиночество, алкоголизм в семье, отсутствие опоры на взрослого, беспризорность);

- Отвержение сверстниками, травля (в том числе в социальных сетях);

- Смерть любимого или значимого человека;
- Разрыв отношений с любимым человеком или несчастная любовь;
- Межличностные конфликты;
- Проблемы с дисциплиной или законом;
- Давление, оказываемое группой сверстников, прежде всего, связанное с подражанием саморазрушающему поведению других;
- Длительное пребывание в роли «козла отпущения» или жертвы;
- Разочарование успехами в школе или неудачи в обучении. Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Высокие требования в школе к итоговым результатам обучения (экзаменам);
- Личностные особенности (эмоциональная нестабильность, низкий уровень самоконтроля, повышенная внушаемость, бескомпромиссность, отсутствие жизненного опыта);
- Нежелательная беременность, аборт и его последствия (девушки);
- Заражение СПИД или болезнями, передающимися половым путем;
- Серьезные телесные болезни;

Что в поведении подростка должно насторожить?

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
- Резкое изменение поведения (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.

Что может сделать учитель, чтобы не допустить попыток суицида?

- Беседа с подростком должна осуществляться незамедлительно в первые минуты или часы после выявления суицидальных намерений.

- 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 (саморазрушение). Уважайте подростка! В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение договоренностей.

- Временное исключение подростка из стрессогенной ситуации. Сбор информации о кризисе. Внимательно воспринимать каждую жалобу подростка, не пренебрегать тем, что может «показаться» несерьезным «манипулятивным», «попыткой привлечь внимание», прямо спрашивать о суицидальных мыслях, намерениях, планах, суицидальном поведении в прошлом.

- Понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Возможно, подросток отстаивает свои ценности, а не стремится войти в конфликт и обесценить вас.

- Определение внутреннего смысла кризиса - ожидания от поступка, что желает изменить в себе, окружающих, ситуации.

- Преодоление исключительности ситуации. Показать, что подобные ситуации встречаются достаточно часто, но другие люди находят из них альтернативные выходы.