

**Комитет образования и науки Волгоградской области
Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального
образования
Волгоградская государственная академия последипломного образования
(ГАУ ДПО «ВГАПО»)
Научно-методический центр психолого-педагогического сопровождения**



ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ

КАК НЕ ДОПУТИТЬ СУИЦИД У ПОДРОСТКА

СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Основные мотивы:

1. Переживание обиды, одиночества, непонимания;
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
4. Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия;
5. Боязнь позора, унижения, насмешек;
6. Страх наказания, нежелание меняться;
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
8. Чувство мести, злобы;
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, уйти от трудной ситуации;
10. Сочувствие или подражание товарищам, героям книг, фильмов.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

- Создание психологически безопасной среды в образовательном учреждении
- Разработка эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества

Учащиеся, чувствуя, что учителя к ним справедливы, что у них есть близкие люди в школе, ощущающие себя частью школы, гораздо реже думают о самоубийстве и совершают попытки суицида

МЕРОПРИЯТИЯ

- Диагностика суицидального поведения (педагог- психолог, классный руководитель);
- Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите;
- Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние;

- Оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния;
- Индивидуальные и групповые занятия, направленные на формирование навыков поведения в кризисных ситуациях, обучению приемам саморегуляции в ситуации стресса, активизацию самопознания и самопринятия, развитие эмоционального интеллекта, коммуникативных навыков и поиска социальной поддержки.
- «Дорожная карта»: подростки должны знать, куда они могут обратиться в трудной ситуации

ИНДИКАТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

Поведенческие индикаторы:

- Злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем;
- Эскейп-реакции (уход из дома и т.п.);
- Самоизоляция от других людей, событий;
- Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаляющие от близких;
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников;
- «Приведение дел в порядок» («завещания», письма родным и друзьям, прощания, просьбы о прощении и т.п.);
- Изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- Склонность к неоправданно рискованным поступкам;
- Расставание с дорогими вещами, деньгами;
- Приобретение средств для совершения суицида.

Бытует миф, что если подросток 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.*

Коммуникативные индикаторы:

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое; «Скоро все это закончится» - косвенное)
- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о смерти
- Самообвинения
- Появление двойственной оценки значимых событий
- Сообщение о конкретном плане суицида
- Прощание
- Выбор темы и разговоров, связанных со смертью и самоубийствами

ВАЖНО! Если ребенок сам заговорил с Вами о суициде в той или иной форме – не уходите от этого разговора, выслушайте его, задайте вопросы. Прерванный разговор не заставит его забыть о намерениях, а лишь убедит в том, что его не слышат

Когнитивные индикаторы:

- Негативная оценка своей личности, мира, будущего.
- Разрешающие установки относительно суицидального поведения.
- Представление о мире как о месте потерь и разочарований.
- «Туннельное видение» - неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы.
- Наличие суицидальных мыслей, намерений, планов. Чем обстоятельнее разработан план, тем выше вероятность его реализации.
- Невнимательность, рассеянность.
- Медленная маловыразительная речь.