

- 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 нападок 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 — недорогая 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 (ссоры 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.