

Памятка для педагогов по профилактике суицидального поведения среди подростков.



За любое суицидальное поведение ребенка в ответе **ВЗРОСЛЫЕ!**

Суицидальная попытка, совершенная учащимся образовательного учреждения затрагивает всех субъектов образовательной среды:

- учащихся;
- родителей;
- педагогов;
- администрацию;
- других сотрудников ОУ.

Проблема суицидальных наклонностей у детей несовершенного возраста является актуальной на протяжении многих лет. В настоящее время дети подвержены разнообразным внешним факторам, которые так или иначе сказываются на их психике и подталкивают к суицидальному поведению.

Существуют различные теории, которые объясняют данный феномен. Например, то, что в переходном возрасте у детей присутствуют эмоциональные перепады, связанные с лимбической системой головного мозга, ввиду чего они не в состоянии контролировать свою эмоциональность и импульсивность. Также суицидальные наклонности у подростка могут быть вызваны семейными конфликтами, отсутствием смысла жизни и другими внутренними и внешними факторами. К сожалению, современные родители часто посвящают свое свободное время карьере и другим обязательствам, забывая о том, что их подростку-ребенку необходимо уделять внимание, а также поддерживать с ним доверительные отношения, ведь помимо суицидальных наклонностей ребенок также может страдать аутоагрессией.

Кроме того, по статистике, каждый двенадцатый подросток размышлял о суициде, но только некоторые из них обладают истинным желанием свести счеты с жизнью. Именно поэтому суицидальные наклонности в

подростковом возрасте являются актуальной проблемой на сегодняшний день.

Подростковый возраст признается как наиболее рискованный для формирования суицидального поведения.

Подростковый возраст в психологии характеризуется, как кризисный период. Это возрастные особенности каждого ребенка и в такое время подросток переживает внутренние конфликты, озадаченность в выборе жизненных ценностей, а также принимает на себя физиологические и социальные воздействия. Подростки испытывают повышенную сензитивность, которая обуславливается особенностью возрастной категории. Однако, зачастую взрослым людям тяжело понять причины девиантного поведения своих детей.

Причинами девиантного поведения могут служить:

- воспитание ребенка в неполноценной семье;
- ошибки учебно-воспитательного процесса;
- асоциальные семьи;
- первая неразделённая любовь;
- гормональный всплеск (физиологическая особенность организма);
- некоторые наследственные признаки (например, склонность к алкогольной зависимости);
- патологии центральной нервной системы» (Личко, 2020).

Смертность подростков от суицида является актуальной проблемой в современном мире. **Суицид** — это осознанный акт лишения себя жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь теряет для человека смысл. **Суицидальная попытка** — понимается под любым видом изначально не летального суицидального поведения. Данный термин относится к намеренному самоотравлению, нанесенной самому себе травме или иному самоповреждению, которые могут иметь или не иметь летального исхода. **Суицидальное поведение** —

представляет собой типы поведения, включающие мысли о суициде (или идеацию), планирование самоубийства, суицидальные попытки и сам суицид.

Суицидальное поведение можно разделить на три ступени, в зависимости от форм проявления.

Первая ступень

Это пассивные суицидальные мысли по поводу своей смерти.

Вторая ступень

Проявляется в суицидальных замыслах — в это время продумывается время место и способ совершения самоубийства.

Третья ступень

Это суицидальные намерения, на данной ступени к замыслу присоединяется волевое решение, что приводит к переходу во внешнее проявление поведения.

Склонность к суициду присуща людям, по большей мере, в подростковом возрасте. В период так называемого переходного возраста подросток сталкивается с непониманием, жестокостью окружающего мира, воспринимает реальность субъективно, не может адекватно реагировать на неудачи в учебе, семье, личной жизни.

По форме суициды делятся на три основные группы: истинные, демонстративные, скрытые.

Истинный суицид

Выражает именно желание умереть, он не бывает спонтанным, хотя порой и кажется довольно неожиданным. Такому виду самоубийства всегда предшествуют депрессивное состояние, подавленное настроение, или просто мысли об уходе из жизни. Иной составляющей истинного суицида являются размышления и переживания по поводу смысла жизни, намеренное, обдуманное поведение, направленное на реализацию самоубийства. При таком суициде подросток прилагает все усилия к тому, чтобы его действия были наиболее эффективны и привели к желаемому результату, кроме того, он заботится об устранении помех при совершении самоубийства. В предсмертных записках зачастую можно прочитать о том, что родные и близкие не должны себя винить в произошедшем, и что суицид — это осознанный выбор подростка.

Демонстративный суицид

Не связан с желанием умереть, он представляется способом обратить внимание на себя, на свои проблемы, позвать на помощь, вести диалог. Чаще всего, такой суицид выражается в изображении попыток самоубийства без реального намерения покончить жизнь самоубийством, с расчетом на спасение. Действия такого характера направлены на то, чтобы привлечь к себе внимание, возобновить интерес к собственной персоне, уйти от наказания за совершение тяжелого проступка, а также, это является способом давить на жалость, сочувствие. Кроме того, такой вид суицида можно интерпретировать как попытку своеобразного шантажа. Смертельный исход в данном случае является следствием роковой случайности.

Скрытый суицид (косвенное самоубийство)

Вид суицидального поведения, который не отвечает его признакам в прямом смысле, однако имеет ту же направленность и результат. К скрытому суициду относят действия, способствующие высокой вероятности летального исхода. По большей мере такое поведение нацелено на риск, на игру со смертью, чем на уход из жизни. Данный тип поведения характеризуется, прежде всего, действиями, совершаемыми на высоте аффекта. По-другому можно сказать, что такие действия сопровождаются большим выбросом адреналина, что притягивает людей к их совершению. Как правило, скрытый суицид — это суицидально обусловленное поведение. Примерами такого суицидального поведения служат рискованная езда на автомобиле, занятия экстремальными видами спорта или опасным бизнесом, добровольные поездки в горячие точки, и употребление сильных наркотиков.

Суицидальное поведение подростков может иметь различный психологический смысл и выступать как:

- способ избежать трудностей, справиться с безвыходной с точки зрения ребенка ситуацией, являться актом отчаяния
- акт мести кому-то, кто «потом обо всем пожалеет»
- способ получить внимание и помощь близких, удовлетворить некоторые потребности, о которых по каким-то причинам нельзя говорить, то есть быть специфическим способом коммуникации
- акт протеста против чего-то или кого-то

Факторы суицидального поведения

К факторам, способствующим суициду, относят, прежде всего: неблагополучные семьи, школьные проблемы, депрессия, незрелость личности и ее социальных установок, межличностные проблемы.

Неблагополучная семья

В неблагополучных семьях часто наблюдаются конфликты между родителями и детьми, акты насилия, злоупотребление алкогольными или наркотическими веществами одним из родителей или же обоими родителями.

Кроме того, способствовать суициду могут и такие семейные проблемы как: ранняя потеря родителей, отсутствие взаимопонимания между родителями и детьми, развод родителей. При таком факторе подростки чувствуют себя беспомощными, а зачастую виновными в поведении родителей, что повышает риск возникновения суицида.

Школьные проблемы

Поскольку группа сверстников для подростка является референтной (значимой) группой, подросток ставит ее ориентиром в развитии самооценке, представлений о себе, нормах социального поведения, освоении гендерных ролей. Зачастую социально-психологическим фактором, способным подтолкнуть или усилить желание подростка к суицидному действию, является потеря или осуждение группой. Такой фактор весьма значим для подростков 55 с невысоким интеллектом. Школьные проблемы связаны с 29 % аффективных суицидов, 26 % — демонстративных и 12 % — истинных.

- преследование, травля (буллинг, кибербуллинг) со стороны сверстников или педагога
- чувство отвергнутости в связи с отличиями (физическими, по половой идентичности, по национальному признаку)
- высокие учебные требования
- навешивание ярлыков на ученика после суицидальной попытки - непонимание, тревога, отвержение у педагогов, замалчивание ситуации педагогами и школьниками.

Межличностные отношения подростков

Известно, что в подростковом возрасте случается первая любовь и первое предательство. Зачастую, измена возлюбленной или просто болезненное расставание с любимым человеком приводят к фатальным последствиям — самоубийству. Однако, в большинстве случаев, такое суицидальное поведение носит демонстративный характер, направленный на возвращение любимого человека, проявление жалости к своей персоне

Депрессия

(один из наиболее часто встречающихся факторов, способствующих самоубийству)

Депрессия у подростков нередко является следствием потери объекта любви и проявляется в печали, удрученности, потере интереса к жизни и решению каких-либо жизненных проблем. Помимо этого, могут появляться психосоматические расстройства, такие как потеря аппетита, усталость, нарушения сна, снижение сексуального интереса, страхи, неудачи и снижение интереса к учебе, чувство неполноценности, чрезмерная самокритичность, замкнутость, беспокойство, снижение веса.

Иногда депрессия носит скрытые формы: так, она скрывается за повышенной активностью, вниманием к мелочам, а порой за социальными провокациями — правонарушениями, беспорядочными половыми связями, злоупотреблением алкоголем и наркотиками. У 10 % подростков имеется истинное желание покончить жизнь самоубийством, но в 90 % случаях — это крик о помощи.

Незрелость личности и слабый контроль эмоциональных состояний

Склонность к самоубийству у подростков сопровождается их высокой импульсивностью, агрессивностью или недостаточным уровнем установления и сохранения в себе постоянного и неизменяемого ядра личности, что необходимо для чувства собственного достоинства, осмысленности существования и целеустремленности. Нередко подростки, склонные к самоубийству, характеризуются значительной внушаемостью или подражанием. Эти факторы можно обнаружить при анализе случаев «эпидемий самоубийств» — когда несколько подростков совершают самоубийства вместе или друг за другом. Существует и практика создания обществ самоубийц, зачастую эти общества создаются в социальных сетях и находятся в открытом доступе. 93 % подростков, пытавшихся покончить с собой, были знакомы с кем-то, кто уже совершал попытку самоубийства.



ЗАПРЕЩЕНО

- Осуждать ребенка вербально или невербально.
- Упрекать ребенка в способе мыслей или поведения, например: «Как ты можешь говорить такое?».
- Критиковать, спорить, насмехаться над ним, провоцировать, бросать вызов. Нужно относиться к угрозам серьезно. Нельзя говорить: «Да ладно, не говори глупостей!».
- Преуменьшать, обесценивать проблемную ситуацию, которую он проживает. Нельзя говорить: «Да ладно тебе, это нормально, все пройдет!».
- Впадать в панику, показывать страх. Если мы не знаем, как действовать, мы точно можем по крайней мере спокойно выслушать и как можно скорее найти специализированную помощь и поддержку.
- Стараться не использовать аргументы вроде «ты сделаешь очень больно своему брату, родителям», если мы не знаем точно, каковы сейчас отношения с этим людьми, поскольку бывает так, что именно этого подросток хочет добиться. Нужно подчеркивать в позитивном ключе важность его для нас и других людей, особенно если мы владеем информацией о том, кто именно ему дорог.

Что делать учителю, если он обнаружил опасность?

Если вы увидели хоть один из перечисленных сигналов – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. Проявите заботу, ненавязчиво наблюдайте за психологическим состоянием ребенка. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью. Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо!

! Классному руководителю в данной ситуации необходимо:

1. Написать служебную записку директору и школьному психологу с просьбой разобраться в ситуации.
2. Связаться с родителями ребенка, поделиться своими наблюдениями и при необходимости вызвать в школу.



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 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 нападков 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.

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.

ПРИЗНАКИ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О СУИЦИДАЛЬНОЙ УГРОЗЕ

Поведенческие	Словесные	Эмоциональные
Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно, отдаляющие от близких людей	Уверения в беспомощности и зависимости от других	Амбивалентность (двойственность) переживаний ("люблю-ненавижу")
Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам	Прощание	Беспомощность, безнадежность
Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток	Разговоры или шутки о желании умереть	Переживание горя
Посещение врача без очевидной необходимости	Сообщение о конкретном плане суицида	Признаки депрессии
Расставание с дорогими вещами или деньгами	Двойственная оценка значимых событий	Вина или ощущение неудачи, поражения
Приобретение средств совершения суицида	Медленная, маловыразительная речь	Чрезмерные опасения или страхи
Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу	Высказывания самообвинения	Чувство собственной малозначимости
Пренебрежение внешним видом		

ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Дети	Подростки
Печальное настроение	Печальное настроение
Потеря свойственной детям энергии	Чувство скуки
Нарушения сна, соматические жалобы	Чувство усталости
Изменение аппетита или веса	Нарушения сна, соматические жалобы
Ухудшение успеваемости	Неусидчивость, беспокойство
Снижение интереса к обучению	Фиксация внимания на мелочах
Страх неудачи, чувство неполноценности	Чрезмерная эмоциональность
Самообман - негативная самооценка	Замкнутость
Чувство «заслуженного отвержения»	Рассеянность внимания
Заметное снижение настроения при малейших неудачах	Агрессивное поведение
Чрезмерная самокритичность	Непослушание, склонность к бунту
Сниженная социализация	Злоупотребление алкоголем или наркотиками
Агрессивное поведение	Пропуски в школе, колледже, плохая успеваемость



СЛУЖБЫ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ

- Единый круглосуточный общероссийский детский «телефон доверия» (служба экстренной психологической помощи) **8-800-200-01-22**
- «Центр социальной помощи семье и детям г. Ростова-на-Дону», пер. Островского, 105, тел. **8(863) 267-05-04**
- Психолого-диагностический центр при МБУ ДО «Дом детского творчества» Железнодорожного района г. Ростов-на-Дону ул. Профсоюзная 47 А **8(863)262-61-78**
- Телефон доверия Психоневрологического диспансера Ростовской области **8 (863) 223-41-41** (круглосуточно)
- Муниципальное бюджетное учреждение города Ростова-на-Дону «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г. Ростов-на-Дону, пр-т Ленина 44/2, **8(863)245-52-23**
- Муниципальное бюджетное учреждение Советского района города Ростова-на-Дону «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г.Ростов-на-Дону, ул. 339-й Стрелковой дивизии, 17/3, **8(863)225-07-52**