

Информация педагога-психолога для педагогов

“Как предотвратить детский суицид”

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, объясняющих наше поведение зависит от того, как мы сами к себе относимся. Получается, что подросток стремится сам себя убить? Следует обратить внимание на то, что подросток ищет не смерти, а помощи и хочет, чтобы кто-то ему показал: зачем жить и убедил, что жить – это не так уж и плохо.

Что может сделать и на что обратить внимание учитель в ситуации предупреждения детского суицида?

Ни один ребенок не принимает решение уйти из жизни за считанные часы. Решение “зреет” не один день и даже не неделю. Своими действиями и поступками дети в это время взывают о помощи.

Что надо знать классному руководителю и учителям и на что обратить внимание, чтобы выявить подростка, склонного к совершению суицида:

- Суициду предшествуют кратковременные, объективные не затяжные конфликты в сфере близких отношений – в семье, с родителями, в школе, с учителями и одноклассниками, в группе товарищей по досугу.
- Сам 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 сочувствие, внимание, любовь, выразить протест, наказать себя и других).
- Суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем часто нет продуманности, взвешенности и точного расчета.

Основные признаки возможного планирования суицида подростком:

- Разговоры подростка на темы смерти, самоубийств; повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни; рассуждения об утрате смысла жизни, рисунки с гробами и крестами; письма или разговоры прощального характера или разговоры прощального характера («Я не могу так дальше жить», «Я всем обуза...» и т.д.)
- Склонность к бескомпромиссным поступкам; деление мира на «\*\*\*\*\*»
- Снижение ресурсов личности, позволяющим противостоять трудностям (депрессии, стрессовым состояниям, болезни и т.п.), что часто выражается в резком снижении успеваемости в школе или приеме наркотиков, алкоголя
- Наличие примеров самоубийств в ближайшем окружении подростка (родители, друзья); имеется неосознанное желание воссоединиться с умершими
- Объективная тяжесть жизненных обстоятельств: проживание в неблагоприятной семье, конфликты с близкими, общественное отвержение, свершившееся насилие и т.д.

При этом надо обязательно следует обратить внимание на особенности поведения подростков:

- Возбужденное, «вызывающее» поведение, внешне похожее на подъем, но с элементами суеты и спешки
- Внезапные приступы внешне немотивированной агрессии по отношению к сверстникам и

близким

- Депрессия, апатия, безмолвие, стремление к уединению, частый уход от своих обязанностей, бессмысленное проведение времени с оцепенением и сонливостью
- Выраженное чувство собственной несостоятельности, вины, стыда за себя и свой поступок
- Отчетливая 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

Внешние обстоятельства, провоцирующие подростка на суицидальное поведение:

- Безнадзорность, отсутствие значимого взрослого в жизни ребенка
- Неблагоприятное положение ребенка в семье: отвержение или назойливая опека взрослых; жестокость, критика любых поступков
- Отсутствие близких друзей, отвержение в классе или внешкольных коллективах
- Серия отдельных неудач в учебе, внешкольных занятиях – творчестве. Спорте
- Неразделенная любовь, ревность, измена беременностью у девочек

Что нужно делать при подозрении на суицид:

Если вы классный руководитель и отметили у себя в классе подростка, который вызывает у вас тревогу. То для начала следует выполнить ряд действий:

- Крайне осторожно поговорить с друзьями. Одноклассниками, не раскрывая цели разговора и не показывая явного интереса к его поведению
- Поговорить с другими учителями школы, работающими в данном классе: не замечали ли они особенностей в поведении подростка
- Найдите нейтральный повод, чтобы побывать в семье подростка, поговорить с родителями, близкими, оценить состояние семейной атмосферы и наличие конфликтов
- Если подросток посещает секцию, кружок, пообщайтесь с руководителем. Обсудите успехи и проблемы поведения
- Проведите классный час или иное мероприятие, на котором поговорите на тему будущего, жизненных планах, профориентации; отношения к компьютерным играм. В ходе беседы оцените реакцию подростка, вызвавшего у вас подозрение
- Поговорите с самим подростком, найдя нейтральный повод для беседы. Например, о результатах учебы по какому-то предмету, постепенно перейдя в разговоре на наличие у него каких-то проблем.

Все действия необходимо проводить крайне осторожно, поскольку публичное озвучивание своих подозрений может нанести вред: если подозрения обоснованные, то они могут спровоцировать совершение суицида. А если необоснованные, то вызвать нежелательные разговоры, способные навредить вам и подростку.

Что делать, если подозрения укрепились:

Если вы классный руководитель и подозрения ваши укрепились, то не следует проблему пытаться решить самому. О своих тревогах необходимо сообщить директору школы и

привлечь школьного педагога-психолога к принятию срочных мер.

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