

Рекомендации для педагогов, столкнувшихся с подростком, демонстрирующим признаки суицидального поведения

Если подросток, на ваш взгляд, склонен к самоубийству или имел в прошлом суицидальные попытки:

- *Не отталкивайте его*, если он решил поделиться с вами своими проблемами, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к специалистам сами.
- *Доверяйте своей интуиции*, если вы чувствуете суицидальные наклонности у этого подростка, **не игнорируйте предупреждающие знаки**. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьёз. Подростки часто отрицают, что говорили всерьёз, пытаются высмеять вас за излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьёз.
- *Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его*, вне зависимости от того, что он говорит.
- *Внимательно слушайте*. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, всё не так уж плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться.
- Покажите подростку, что вы намереваетесь поговорить о чувствах и не осуждаете его за эти чувства.
- *Не бойтесь говорить об этом* – большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к вам. Открытое обсуждение планов и проблем наоборот снимает тревожность.
- Не предлагайте того, чего не в состоянии сделать.
- Не предлагайте простых решений типа «Тебе сейчас необходимо хорошо выспаться, утром ты почувствуешь себя лучше».
- *Постарайтесь установить, насколько серьёзна угроза*. Помните, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда завершаются попыткой покончить счёты с жизнью, на самом деле подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы. Попытайтесь узнать, разработан ли у него план действий. Конкретный план – знак действительной опасности.
- Дайте знать, что готовы ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы держать все в секрете, если какая-то информация может оказать влияние на его безопасность. **Убедите подростка в том, что действительно есть человек, к которому можно обратиться за помощью.**
- Помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, помогите осмыслить, как управлять кризисной ситуацией, ненавязчиво предложите найти некое решение.
- *Окажите помощь в поиске людей или места, которые бы снизили переживаемый стресс.*

- Помогите подростку осмыслить, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно. *Подчёркивайте временный характер проблем* – признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он доверяет. Узнайте, кто ещё мог бы помочь в этой ситуации.

Утверждения ребенка о том, что кризис уже миновал, не должны ввести Вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв Вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, психологов, социальных педагогов, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить ребенка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

На настроения, переживаемые человеком близким к самоубийству, трудно найти однозначную реакцию. Но ему может помочь возможность поговорить с кем-то, кто его будет по-настоящему слушать. Хорошо, если такой человек оказался рядом!

МОДЕЛЬ ДЕЙСТВИЙ ПЕДАГОГОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

1. Взаимодействие с ближайшим социальным окружением учащегося, посещение на дому с целью исследование психологической атмосферы в семье, Обратить внимание на несправедливое отношение со стороны родителей; развод в семье учащегося; потерю одного из членов семьи; неудовлетворенность в доверительных отношениях с родителями; одиночество; недостаток внимания и заботы со стороны окружающих.

2. Наблюдение за состоянием психического и физического здоровья, изучение личных дел и медицинских карт ребенка. Обратить внимание на патологические наследственные причины (алкоголизм родителей, психологические травмы, зависимости); соматические заболевания, эмоциональные переживания, зависимости.

3. Взаимодействие в социуме, наблюдение и изучение межличностных отношений «учащийся-учащиеся», «учащийся-педагог». Обратить внимание на отверженность, неприятие, унижение личностного достоинства и др.; несостоятельность, неудачи в учебе, падение престижа в коллективе сверстников; несправедливые требования к учащемуся; принадлежность к молодежным асоциально настроенным группам, деструктивным сектам; страх иного наказания или позора, самоосуждение за неблагоприятный поступок.

4. Выявление (проведение обследований с использованием опросников для выявления психологического кризиса и суицидального риска у подростков) и психокоррекционная работа педагогов-психологов с подростками из групп суицидального риска (при выявлении психологического кризиса и суицидального риска без психопатологических проявлений):

депрессивные учащиеся;

учащиеся с низкой успеваемостью в школе;

дети, которые либо ранее совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи, близкого окружения;

учащиеся, злоупотребляющие алкоголем, наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
сверхкритичные к себе;
лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат;
несовершеннолетние, неудовлетворенные несоответствиями между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
страдающие от болезней или покинутые окружением;
беременные девочки;
жертвы насилия;
одаренные подростки.

5. При подозрении на наличие психопатологии (депрессия, острая реакция на стресс, психоз и др.), совершении парасуицида подросток направляется к психотерапевту (психиатру) по месту жительства.