

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ.

Важно знать:

Большинство детей и подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти.

Тот, кто говорит о суициде, способен совершить суицид! По статистике из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами, поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят.

Суицид – следствие не одной неприятности, а многих. "Последняя капля, которая переполнила чашу терпения". Подростки из благополучных семей подвержены суицидальным настроениям ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся, склонны к конфликтам в коллективе, но и молодые люди, у которых нет видимых проблем ни в школе, ни дома.

Педагогам необходимо обращать внимание на следующие признаки, чтобы предотвратить суицидальное поведение ребенка или подростка:

1. *Словесные признаки:* разговоры о смерти: *“Я собираюсь покончить с собой”*; *“Я не могу так дальше жить”*; намёки о своем намерении: *“Я больше не буду ни для кого проблемой”*; *“Тебе больше не придется обо мне волноваться”*; шутки на тему самоубийства; повышенная заинтересованность вопросами смерти.

2. *Поведенческие признаки:* подростки раздают другим вещи, имеющие большую личную значимость, приводят в порядок дела, мирятся с давними врагами; демонстрируют радикальные перемены в поведении; проявляют признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния; чрезмерно увлекаются анимэ (копирует поведение героя, при проверке тетрадей отмечает «странные» рисунки и т.п.).

3. *Ситуационные признаки:* ребенок социально изолируется (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным; живет в нестабильном окружении; ощущает себя жертвой насилия; перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей, разрыв взаимоотношений, потеря денег, самоуверенности, самооценки); слишком критически настроен по отношению к себе.

Также к показателям суицидального риска относятся:

- снижение успеваемости, потеря интереса к получению знаний, трудности в усвоении программного материала, необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения и прогулы;
- утраченная вера в идеалы, потеря интереса к дружбе, увлечениям, жизненной деятельности, ранее доставлявшим удовольствие;
- беспокойство о состоянии здоровья, мнительность, высказывание мыслей о наличии болезни, сонливость или бессонница;
- изменение характера – угрюмость, отчужденность, раздражимость, беспокойство, усталость, нерешительность, апатия, дистанцированность, замкнутость, эмоциональная отстраненность;

- изменение в поведении – неспособность сосредоточиться, трудности выполнения рутинных ежедневных действий, необычное снижение активности, неспособность к волевым усилиям, неусидчивость, рассеянность, беспокойство;
- сниженный фон настроения;
- боязнь потерять контроль, сойти с ума, причинить вред себе или окружающим, всеобъемлющее чувство вины, стыда, ненависти к себе;
- безнадежное будущее, высказывание мыслей *«мне никогда не станет лучше, я всегда буду себя чувствовать плохо»*;
- употребление психоактивных веществ, самоповреждающее поведение (нанесение себе порезов, ожогов и т.п., увлеченность татуировками, пирсингом и т.п.);
- чрезмерная эмоциональность, агрессивные тенденции, непослушание, возбуждение, гиперактивность, нетерпеливость, которые могут указывать на скрытую депрессию

Жизненные ситуации, наличие которых требует повышенного внимания специалистов образовательных организаций:

отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях);

несчастливая любовь или разрыв романтических отношений;

объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание);

наличие случая суицида (попытки) в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников;

нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);

личная неудача обучающегося на фоне высокой значимости и ценности социального успеха;

ссора или острый конфликт со значимым взрослым или сверстником;

резкое изменение социального окружения или уклада жизни (например, в результате смены места жительства).

При этом следует помнить, что любая ситуация, субъективно переживаемая ребёнком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая, объективно может быть недооценена по мнению взрослых.

При наличии хотя бы одного признака суицидального риска необходимо поговорить с подростком, соблюдая следующие принципы:

беседу вести спокойно, уделив все внимание подростку;

дать выговориться, начинать говорить только тогда, когда закончит говорить ребенок;

при общении быть искренним и заинтересованным, помогите найти причины, источник тревоги;

вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;

ведите себя так, как будто обладаете неограниченным временем для беседы с ребенком, помогите ребенку определить личностные ресурсы для решения проблемы.

Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки:

Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;

Активное слушание. Пересказать то, что подросток рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я тебя понял(а), что ...?»;

Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»;

Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»;

Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии

1. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, школу и т.п.», СПРОСИТЕ: «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?». НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоём возрасте....да ты просто лентяй!».

2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...», СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь». НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!», СПРОСИТЕ: «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит». НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!», СПРОСИТЕ: «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать». НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»

5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...», СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом». НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»

6. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?», СКАЖИТЕ: «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать, чтобы получилось в следующий». НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится, значит ты недостаточно постарался!» Если в процессе разговора (или просто по результатам своих наблюдений).

Если Вы заметили хотя бы один из перечисленных выше признаков у вашего ученика – вы можете:

1. обратиться к психологу или социальному педагогу вашей образовательной организации или рекомендовать учащемуся обратиться к специалисту самостоятельно;
2. рекомендовать подростку обратиться по Всероссийскому детскому телефону доверия (бесплатно, круглосуточно) **8-800-2000-122** (психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей, педагогов);
3. рекомендовать подростку обратиться по телефону доверия краевого государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Красноярский краевой психоневрологический диспансер № 1» **8-800-100-34-94**;
4. рекомендовать подростку или его родителю обратиться за помощью к специалистам в территориальный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи;

5. рекомендовать подростку или его родителю обратиться за консультацией к врачу-психиатру по месту жительства. Для жителей города Красноярска можно обратиться в детскую поликлинику краевого государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Красноярский краевой психоневрологический диспансер № 1», расположенную по адресу г. Красноярск, ул. Копылова, д.78, тел. для записи 222-07-66;
6. рекомендовать подростку или его родителю (законному представителю) обратиться за консультацией к психологу в кабинет медико-психологического консультирования детской поликлиники по месту жительства.