



Администрация
Томской области



ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ
ИНФОРМАЦИИ



Надгробный
информационный
Томский
государственный
университет



Памятка для педагогов

ПРОФИЛАКТИКА

ДЕТСКОГО СУИЦИДА

- факторы риска
- сигналы тревоги
- действия учителя



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СУИЦИДЕ ПЕДАГОГУ

**За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе
взрослые!**

**Ответственность за суицид ребенка делится между
родителями и учителями!**

Уровень самоубийств среди российских подростков является одним из самых высоких в мире.

Дети до 11 лет реальных попыток уйти из жизни почти не делают. Однако это совсем не означает, что их не посещают трагические фантазии в минуты глубочайшего отчаяния.

Печальная статистика случаев появляется, когда дети достигают возраста 11 лет. Пик суицидной активности приходится на старший подростковый возраст - 15-19 лет.

На подростковый возраст приходится значительная учебная нагрузка, в этот период большое количество времени ребенок проводит в стенах образовательных организаций, на глазах педагогов, воспитателей, школьных психологов. Именно от них во многом зависит психологическая атмосфера в образовательной организации, они являются важнейшим звеном первичной профилактики суицидального поведения детей и подростков, они могут первыми заметить изменения в поведении ребенка, от их своевременной и правильной реакции во многом зависит дальнейшее развитие событий.

! К любым намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции ВЗРОСЛОГО человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис.

В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых.

Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни.

Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии.

Факты свидетельствуют о заметном снижении воспитательных функций учреждений образования, когда подростки, оставаясь наедине со своими проблемами и попадая в острые конфликты в условия социально-правовой незащищенности, не в состоянии самостоятельно найти выход из кризисной ситуации, адекватно и критически ее оценить, оставаясь предоставленными сами себе, ищут выход в самоубийстве.

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.

ТИПЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- 1. Демонстративное суицидальное поведение** не связано с желанием умереть. Это способ привлечь к себе внимание близких, удовлетворить некоторые потребности, о которых по каким-то причинам говорить нельзя. Демонстративное суицидальное поведение часто используют как специфический способ коммуникации, когда кажется, что других способов получить желаемое нет, а так тебя слышат и откликаются.
- 2. Аффективное суицидальное поведение** — совершается на пике эмоций, на фоне острого психотравмирующего события, которое может служить последней каплей. Суицидальные действия при этом реализуются реактивно, по типу короткого замыкания.
- 3. Истинное суицидальное поведение** — преднамеренные действия, направленные на лишение себя жизни. Емучаще всего предшествует длительное депрессивное состояние, чувство безнадежности, утрата смыслов, детальная проработка психотравмирующей ситуации.

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

Суицидальное поведение у подростков часто сочетается с некоторыми видами отклоняющегося поведения — прогулами занятий, употреблением алкоголя или наркотиков, побегами из дома, правонарушениями.

Тема смерти, суицида часто романтизируется и идеализируется в подростковой культуре.



Факторы, повышающие риск подросткового суицида

Особенности личности самого подростка и его поведения

- нестабильность настроения
- агрессивное и антисоциальное поведение
- склонность к демонстративному поведению
- чрезмерная импульсивность, раздражительность
- недостаточная способность преодоления проблем и трудностей (в школе, среди сверстников и т.д.)
- неспособность адекватной оценки действительности
- тенденция «жить в мире иллюзий и фантазий»
- идеи переоценки собственной личности, сменяющиеся переживанием никчемности
- легко возникающее чувство разочарования
- тревога и подавленность
- чувство неполноценности и неуверенности, которое может скрываться за проявлениями надменности, доминирования, отвержения или провоцирующего поведения в отношении школьных друзей или взрослых, включая родителей
- проблемы половой идентичности или сексуальной ориентации
- сложные, неоднозначные отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками

Социальные факторы риска

- потеря или отсутствие социальной сети поддержки, социальное одиночество, отгороженность
- потеря близких людей
- проблемы с друзьями или в романтических отношениях
- утрата социального статуса (неудачная сдача экзаменов, невозможность поступить в желаемую школу/вуз и т.п.)

Факторы риска, специфичные для школьной среды

- 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, вызванное страхом снова спровоцировать суицидальное поведение

Вербальные сигналы тревоги

- Фразы, в которых проскальзывает нежелание жить: «скоро все закончится», «я больше не буду никому обузой», «пора выпиливаться из реальности», «надоело жить, лучше уйти», «тебе больше не придется обо мне волноваться».
- Комментарии или высказывания негативного характера о себе или своей жизни: «я ничтожество», «эта жизнь отвратительна», «моя жизнь не имеет смысла», «вам было бы лучше без меня».
- Комментарии или высказывания негативного характера о своем будущем: «у меня нет будущего», «ситуация никогда не станет лучше», «у моих проблем нет решения».
- Неожиданные вербальные или письменные прощания: «хочу, чтобы ты знал, что все это время ты мне очень сильно помогал».

Невербальные сигналы тревоги

- Резкая смена поведения. Чаще всего это проявляется в двух аспектах:
 - значительное повышение раздражительности, несдержанности, агрессивности, неуважение к границам, бессонница или проблемы со сном;
 - внезапное затишье, период спокойствия после периода сильного возбуждения. Это кажущееся спокойствие часто бывает связано с уже принятым решением о прекращении жизни.
- Потеря интереса к школьным занятиям, которые раньше нравились, отказ от включения в какие-либо виды деятельности и группы.
- Пассивное поведение в классе, апатия, грусть.
- Отчуждение, что можно заметить на переменах — замкнутость, отделенность от других.
- Несвойственное раннее употребление алкоголя и наркотиков как способ преодолеть страх смерти и совершить суицид.
- Снижение успеваемости, снижение мотивации, необоснованные пропуски занятий, неадекватное поведение на уроке, которое не свойственно этому ребенку.
- Раздаривание любимых и ценных личных вещей.
- Неожиданные прощания (например, «я всегда тебя любил») с помощью любого средства связи (мессенджеры, смс, социальные сети или лично, например, неожиданные сильные объятия).
- Закрытие аккаунтов в социальных сетях.
- Доделывание «висящих» дел, решение вопросов, которые тянутся годами.

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 как, сегодочки 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.

Что может сделать учитель, чтобы не допустить попыток суицида



- 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, обращенную на себя. В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение договоренностей. Если ограничение необходимо, не стоит жалеть времени на объяснение его целесообразности.

- Способствовать созданию дружелюбной 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.

Защитные факторы в образовательной среде

- Доступность экстренной и кризисной поддержки, помощи.
- Информирование учащихся о том, как найти помощь среди взрослых, к кому и как обращаться, если это необходимо.
- Наличие протокола действий участников образовательного процесса для случаев суицидального поведения, который должен включать в себя стратегии профилактики, работы с текущим суицидальным поведением и работы с последствиями суицидального поведения.
- Профилактические психологические и педагогические программы, способствующие формированию нетерпимости к травле.
- Обучающие курсы для развития коммуникации между преподавателями и подростками в ситуациях с возможным суицидальным риском.
- Информирование учеников о серьезности проблемы травли и личной и юридической, в том числе уголовной, ответственности за такое поведение.
- Разрешение проявлений горевания в случае, если в образовательной организации произошла смерть от суицида, отсутствие попыток скрыть произошедшее, помощь и психологическая поддержка участников.
- Создание сети школьной поддержки, выделение специалиста, специально обученного по теме работы с суицидальным поведением, «поддерживающей фигуры», к которому может обратиться каждый в любой момент, если выявляется возможный суицидальный риск.
- Обучение персонала школы.
- Сотрудничество образовательной организации с психолого-педагогической службой города, организация профилактических мероприятий.

СЛУЖБЫ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ

- Единый круглосуточный общероссийский детский «телефон доверия» (служба экстренной психологической помощи) [8-800-200-01-22](tel:8-800-200-01-22)
- **ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ**
 - pobedish.ru
 - травлинет.рф
 - fcprc.ru
 - Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России psi.mchs.gov.ru/psihologicheskaya-sluzhba/voprosy-k-psihologu
Задайте вопрос психологу онлайн.
 - ТвояТерритория.онлайн
Психологическая онлайн-помощь подросткам и молодежи до 23 лет. Анонимно, конфиденциально, бесплатно. Ежедневно 15.00-22.00 по московскому времени.
 - pomoschryadom.ru
Психологическая помощь подросткам «ПомощьРядом.рф» в режиме переписки.
 - propstyteen.ru
Кабинет онлайн-консультирования для подростков и молодежи. Анонимно, конфиденциально, бесплатно.

Изготовлено
ОГАУ «Центр медицинской и фармацевтической информации»
Тираж: 20 000 экз.
Томск, 2022 г.

