

**Методические рекомендации  
по профилактике суицидального поведения детей и подростков  
(для педагогических работников и родителей)**

*Барышникова К.А.,  
педагог-психолог  
МБУ «Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи» г.Тамбова*

**Как не допустить суицид у подростка:  
памятка для учителей и классных руководителей**

Если вы школьный учитель и если вы чувствуете, что с ребенком творится что-то неладное, будьте бдительны, не проходите мимо! Как можно быстрее попытайтесь разобраться с состоянием подростка, ведь речь может идти о его здоровье и даже жизни.

*Что в поведении подростка должно насторожить учителя?*

Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.

У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.

Резкое изменение поведения. Например, подросток стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.

Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.

Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

*Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание*

Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).

Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.

Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.

Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).

Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.

- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

*Что делать учителю, если он обнаружил опасность?*

Если вы увидели хоть один из перечисленных признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо!

Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.

Если вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

*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 аутоагрессию (то есть, 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.

## **Памятка для родителей по суицидальному поведению детей и подростков**

*Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков:*

переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;

действительная или мнимая утрата любви родителей;

переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;

чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;

боязнь позора, насмешек или унижения;

страх наказания, нежелание извиниться;

любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;

чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство;

желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;

сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

*Словесные признаки:*

подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;

косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;

много шутит на тему самоубийства;

проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

*Поведенческие признаки:*

Подросток может:

раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;

демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:

в еде - есть слишком мало или слишком много;

во сне - спать слишком мало или слишком много;

во внешнем виде - стать неряшливым;

в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;

замкнуться от семьи и друзей;

быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру;

ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;

проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

*Ситуационные признаки:*

ребенок может решиться на самоубийство, если:

социально изолирован, чувствует себя отверженным;

живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм; личная или семейная проблема);

ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;

предпринимал раньше попытки самоубийства;

имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;

перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);

слишком критически относится к себе.

*Если замечена склонность школьников к самоубийству, следующие рекомендации помогут изменить ситуацию:*

внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка.

Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами;

оцените серьёзность намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса ребенка;

внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного;

не бойтесь прямо спросить, не думает ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться 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 и утвердительные указания;

убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы. Учите разрешать их, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не стоит полагаться на время, что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить страдание вашего ребенка, помогут найти выход из трудной ситуации.