

## Памятка для педагогов по профилактике суицидов

Не меньшую роль, чем родители, семья и друзья, в предотвращении суицидов у подростков играют педагоги, которые должны наблюдать за поведением подростка и его межличностными отношениями.

- Суицидом называют осознанное лишение себя жизни, которое заканчивается летальным исходом. В смысле психологии суицида лежит реакция на аффект, ликвидация эмоционального напряжения и избавление от тяжелой психологической ситуации, в которую попал человек. Лица, которые пытаются прибегнуть к суициду испытывают сильнейшую душевную боль и пребывают в стрессовом состоянии, не находят выхода из неблагоприятной ситуации кроме самоубийства.
- Суицидальное поведение есть проявление суицидальной активности, то есть у человека имеют место мысли и намерения, попытки шантажа и угрозы, а также покушения на свою жизнь. Поведение будущих самоубийц, то есть суицидальное наблюдается и в норме, и при психопатиях.
- Суицидентом называют человека, который либо совершил попытку суицида, либо демонстрирует готовность к нему (суицидальные наклонности).

### Статистические данные

- Около 30% людей от 14 до 24 лет имели суицидальные мысли.
- Суицидальные попытки совершают 6% подростков-мальчиков и 10% подростки-девочки.
- Лишь в 10% случаев суицидальное поведение подростков действительно желают «покончить с жизнью», а в 90% случаев – это обратить на себя внимание.
- У детей до 13 лет суицидальное поведение встречается редко, а начиная с 14 – 15 лет отмечается рост суицидальной активности. Пик ее приходится на подростков 16 – 19-летнего возраста.
- Около 34% несовершеннолетних повторяют свои попытки самоубийства, причем с каждой новой возрастает вероятность смертельного исхода.
- До 80% попыток самоубийства совершается днем или вечером – как крик о помощи и привлечении к себе внимания.
- Около 13% погибших детей и подростков от общей цифры умерших насильственной смертью покончили с жизнью по собственному желанию.
- До 62% самоубийств среди подростков были совершены по причинам семейных конфликтов, страхом насилия со стороны старших, некорректным поведением учителей и конфликтами с ними, одноклассниками и друзьями, а также с равнодушием окружающих.

### Рекомендации педагогам:

- внимательное слушание подростка (подросток страдает от одиночества и желает поделиться наболевшим);
- верная формулировка вопросов, спокойное и доходчивое расспрашивание о сути тревожной ситуации, предложение о помощи;
- отсутствие осуждения и удивления в ответ на услышанное;
- признание сложности ситуации ребенка, как факта (отрицание проблемы заставляет подростка чувствовать себя никчемным и мелочным);
- разрушение ореола трагичности представления о своей смерти у подростка;

- отказ от утешений, вместо этого убеждение ребенка во временном характере проблемы;
- вселение реальной надежды на преодоление трудностей, укрепление его веры в себя и в собственных силах;
- проявление понимания и сочувствия;
- осуществление контроля за поведением учащегося, анализ его отношений со сверстниками.

## Рекомендации по построению взаимодействия с подростками

Разработан ряд рекомендаций, которых необходимо придерживаться в беседе с подростком – суицидентом любому взрослому из его близкого окружения:

### Выявление признаков суицидального поведения

Профилактика самоубийства включает не только участие друзей и их заботу, но и своевременное распознавание признаков грядущей опасности (депрессия, суицидальная угроза, предшествующая попытка суицида, изменение поведения, беспомощность, безнадежность и прочее).

### Восприятие суицидента как личности

Принять, что подросток действительно замышляет самоубийство, поэтому не допускать мысли о его неспособности к совершению задуманного (слишком слаб, труслив, глуп и прочее). Не верить и не позволять другим убедить вас в несерьезности намерений подростка в совершении самоубийства. Лучше преувеличить возможную угрозу суицида, чем недооценить.

### Заботливые взаимоотношения

В данном случае важны не столько слова, сколько участие, сочувствие и дружеская поддержка, которые дадут понять подростку, что он нужен и любим.

### Умение внимательно слушать

Потенциальному самоубийце важен не столько диалог с внимательным собеседником, а возможность высказаться и быть услышанным в своей боли и проблеме. Следует стараться исключить в диалоге с подростком растерянность, осуждение и шок от услышанного. Необходимо поощрять его в раскрытии собственной души (я ценю твои откровения, я понимаю, что это очень трудно – рассказывать о наболевшем и решении уйти из жизни, я весь внимание). Также немаловажно умение «слышать третьим ухом», то есть отмечать поведение и мимику, малейшее изменение настроения и движение, нарушение сна и аппетита.

### Спорам – нет

Ведя с суицидентом беседу, необходимо отказаться от всевозможных споров, высказываний типа: «Ты живешь значительно лучше других, чего тебе не хватает?» или «Ты опозоришь и сделаешь несчастной свою семью». Подобные высказывания блокируют дальнейшую откровенность собеседника, подавляют его еще больше, подросток замыкается, результатом чего его убеждение покончить с собой только укрепляется.

### Умение спрашивать

В диалоге с ребенком немаловажное значение имеют правильно заданные вопросы. Не стоит бояться спросить: «Ты замышляешь самоубийство?» — человек, который никогда не думал об этом, соответственно и не придет к подобной мысли. А подросток с суицидальным поведением почувствует облегчение от того, что кто-то интересуется его мыслями и переживаниями и

готов выслушать. В своих ответах взрослый может использовать перефразированные вопросы собеседника, что поможет ему разобраться в собственных размышлениях и переживаниях.

### **Участие, а не утешение**

Высказанные переживания подразумевают от взрослого не неоправданных утешений (у всех такое было, не ты первый, не ты последний), а заинтересованность и отзывчивость. Беседу следует вести в русле любви и заботы, отбросив в сторону навязшие на языке клише. Иначе подросток почувствует себя еще более бесполезным и ненужным, так как для него не нашлось единственно верных слов, выделяющих его как отдельную личность.

### **Предложение конструктивных подходов**

Вместо банальных фраз: «Подумай о своей семье/друзьях, как они будут страдать в случае твоей смерти», стоит попросить ребенка подумать об альтернативных методах, ведь уход из жизни – это последний вариант. Возможно, что в разговоре подросток переосмыслит свое решение и найдет выход из тупика. Оптимальным решением выступит выяснение того, что еще дорого ребенку и что он ценит. Направив его по этому пути, возможно изменить решение об его уходе из жизни.

### **Вселение надежды**

Очень важно заставить поверить ребенка в другое, не такое радикальное разрешение трудной ситуации, как суицид. Даже малейший проблеск надежды дает шанс переломить кризис и отказаться от мыслей о самоубийстве.

### **Борьба с одиночеством**

Ни в коем случае не следует оставлять подростка одного, наедине со своими переживаниями и намерениями. Можно заключить с подростком договор, суть которого заключается в обещании связаться с конкретным взрослым перед решительным действием для обсуждения альтернативных методов поведения.

### **Помощь специалистов**

Не во всех случаях помогают беседы с родителями и друзьями, насколько бы они ни желали помочь ребенку, решившемуся на суицид. В некоторых случаях может оказаться эффективной помощь психиатров и психологов. В ряде ситуаций требуется госпитализация в психиатрическую больницу.

### **Сохранение дальнейшей заботы и поддержки**

Даже после разрешения критической ситуации взрослые не должны расслабляться. Обманым моментом может выступить активная деятельность суицидента, просьба о прощении у обиженных ими людей, возврат долгов, выполнение обязательств. Подобные поступки лишь подтверждают то, что подросток не отказался от своих намерений. Поэтому рекомендуется еще долгое время выказывать заботу и поддерживать ребенка.