

## Что надо знать учителю о подростковом суициде

*Материал подготовлен педагогом-психологом Каминской Т.Б.*

### Что такое суицид

Суицид – это самоубийство, действие, направленное на лишение себя жизни.

Суицид (самоубийство) бывает завершенным (заканчивающимся смертью) и незавершенным (самоубийцу спасают). В последнем случае высока вероятность рецидива – повторной попытки самоубийства.

### Печальная статистика

В последние годы частота самоубийств среди 10-14-летних детей - от 3 до 4 случаев на 100 тысяч, а среди подростков 15-19 лет – 16, 3 случаев на 100 тысяч.

Это превышает средний мировой показатель по этой возрастной категории населения почти в три раза.

Следует обратить внимание на снижение возраста самоубийц: все чаще счёты с жизнью сводят дети – учащиеся младших классов.

### Дети группы суицидального риска:

- неблагополучная семья: тяжелый психологический климат, конфликты родителей, алкоголизм в семье, утрата родителей или близких людей;
- беспризорность подростка, отсутствие опоры на значимого взрослого, который бы занимался подростком;
- неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость, критичность к любым проявлениям подростка;
- отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе;
- серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с родственниками и взрослыми.
- Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе, дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства, часто не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся ситуации.
- Среди тех, кто намерился совершить суицид, от 70% до 75 % тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Поэтому очень важно знать во время беседы с человеком об особых ключах и предостерегающих признаках самоубийства.

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

### 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 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.

### **Что делать учителю, если он обнаружил опасность суицидального поведения**

- Если вы заметили хотя бы один из перечисленных признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ребенку 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!
- Если вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.
- Если рядом с Вами находится ребенок с суицидальными мыслями или намерениями, не оставляйте его одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь.
- Обратитесь к школьному психологу, социальному педагогу или к другим специалистам за помощью.

### **Что может сделать учитель, чтобы не допустить попыток суицида детей и подростков (профилактика суицидального поведения)**

- Не допускать публичной критики, унижающей достоинство личности подростка. Нельзя сравнивать в отрицательном ключе подростка с более успешными учащимися.
- Отделяйте школьные неуспехи, поведенческие ошибки подростка от его личности. Давайте поддержку, помощь в решении сложных ситуаций. Помните, что агрессивное, конфликтное поведение подростка может быть формой его защиты. Не усугубляйте ситуацию, стремитесь сохранить контакт с ребенком.
- Давайте понять ученику, что опыт ошибок и неудач - такой же важный опыт, как и достижение успеха. Собственные ошибки являются одним из способов развития личности.
- Помните о том, что есть оценки и ученики, а личность ученика с ее уникальным внутренним миром. Помогите детям и подросткам, особенно испытывающим трудности в учебной деятельности, найти сферы, где они успешны, независимо от оценок.
- Стремитесь сохранять контакт с подростком. Помните, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффективен, так как чрезмерные ограничения и запреты, наказания и порицания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). Если необходимо ввести ограничение, то, не жалеете времени на объяснение его целесообразности. Стремитесь к заключению договоренностей с подростком.
- Обращайте серьезное внимание на ситуации, когда один или несколько учеников становятся объектами нападков со стороны других. Оставаясь на нейтральной позиции, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта, обсудите сложившуюся ситуацию с ребятами так, чтобы каждая сторона была услышана. Важно поддерживать диалог с подростками, оставлять возможность контакта, чтобы при необходимости ученик мог обратиться к вам в трудной жизненной ситуации. Обратитесь в «Школьную службу примирения» для разрешения этой ситуации.
- Если вы классный руководитель, иницилируйте работу школьного психолога с классом.
- Способствуйте созданию дружеской поддерживающей атмосферы в классе, развивайте навыки сотрудничества, организуйте совместную деятельность одноклассников.

Источник: в подготовке памятки использовались материалы:

- Памятка для учителей и классных руководителей «Как не допустить суицид у подростка», разработана специалистами Центра социально-психологической адаптации и развития подростков «Перекресток» МГППУ, г. Москва, 2013 г.

#### **Полезная информация**

Получить профессиональную поддержку можно в Центре социально-психологической адаптации и развития подростков «Перекресток» МГППУ: г. Москва, Фрунзенская наб., д.36/2.

Телефон: (495) 609-17-72. «Детский телефон доверия» Центра экстренной психологической помощи Московского городского психолого-педагогического университета (бесплатно, круглосуточно)

8 (495): 624-60-01 или 8-800-200-122