

## Рекомендации педагогическому персоналу, воспитателям, классным руководителям по профилактике и предупреждению суицидального поведения среди обучающихся

Суицидальное поведение предоставляет собой одну из основных проблем современного общества.

Термин «суицидальное поведение» объединяет все проявления суицидальной активности - мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Этот термин особенно применим к подростковому возрасту (как раннему от 10-14, так и позднему 15-19), когда суицидальные проявления отличаются многообразием.

Истинное суицидальное поведение. Здесь имеет место обдуманное, нередко постепенно выношенное намерение покончить с собой. Поведение строится так, чтобы суицидальная попытка, по представлению подростка, была эффективной. В оставленных записках обычно звучат идеи самообвинения, записки более адресованы самому себе, чем другим, или предназначены для того, чтобы избавить от обвинений близких.

### МИФЫ, КОТОРЫЕ СУЩЕСТВУЮТ

**Миф 1.** «Люди, которые говорят о суициде, даже никогда не совершали его». Это не так, 4 из 5 человек, совершившие самоубийство, неоднократно подавали сигналы окружающим, о своих намерениях.

**Миф 2.** «Человек в таком состоянии точно решил покончить с собой». Но это не так, в данный момент он находится в состоянии «между жизнью и смертью» - он ждёт, что вы спасёте его.

**Миф 3.** «Самоубийство – это всегда внезапно». Неправда, существует ряд сигналов, которые подаёт суицидент.

**Миф 4.** «Да они постоянно думают о смерти». Нет, позывы к смерти – кратковременны, но если в этот момент не помочь человеку, его намерения изменятся.

**Миф 5.** «Если есть улучшения, то угроза самоубийства прошла». Далеко неправильное заключение, после этого «улучшения» через несколько месяцев человек совершает суицид (даже если на это не было веской причины).

**Миф 6.** «Суицид совершают только молодые». Нет, это распространенная ошибка, но суицидальное поведение проявляется даже у пожилых людей (к этому подвержена вся возрастная группа).

**Миф 7.** «Самоубийства происходят чаще у слишком богатых или у абсолютно бедных людей». Нет, это никак не влияет на уровень самоубийства (он одинаков).

**Миф 8.** «Суицид – это наследственно». Совершенно неверно, самоубийство близкого человека может только усилить суицидальный кризис, в том случае, если человек сам подвержен суицидальными наклонностями.

**Миф 9.** «Все самоубийцы – больные на голову». Нет, из жизни уходят глубоко несчастные люди.

**Миф 10.** «Женщины угрожают, а мужчины осуществляют его». Это не так, женщины в 3 раза чаще предпринимают попытки суицида. Они используют средства с большим шансом на спасение – таблетки, яд, газ, а вот мужчины, наоборот, предпочитают огнестрельное оружие и верёвку.

#### «Группа риска». Кто решается на самоубийство?

1. В семье сложная ситуация (семейная история суицидов);
2. Начались проблемы по учёбе;
3. Чувство одиночества – нет друзей или их совсем мало;
4. Отсутствует хобби;

5. Ссора с любимым человеком;
6. Смерть близкого человека;
7. Склонность к депрессии;
8. Употребление алкоголя и наркотиков;
9. Жертвы насилия (сексуальное, физическое, моральное).

### **Сигналы суицидального риска**

#### ***Ситуационные сигналы***

1. Смерть любимого человека (родители, близкие друзья);
2. Социальная изоляция (переезд на новое место жительства);
3. Насилие (сексуальное, психологическое, физическое);
4. Подростковая беременность;
5. Унижение или позор («потеря лица»).

#### ***Поведенческие сигналы***

1. Зависимость (наркотическая или алкогольная);
2. Самовольный уход из дома;
3. Самоизоляция от людей (даже от родителей);
4. Снижение поведенческой активности;
5. Изменение привычек (несоблюдение правил личной гигиены);
6. Темы разговора связаны со смертью и самоубийством;
7. Раздаривание личных вещей, урегулирование конфликтных ситуаций.

#### ***Эмоциональные сигналы***

1. Желание жить в одиночестве;
2. Депрессивное настроение (безразличие, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние);
3. Переживание горя.

#### ***Коммуникативные сигналы***

1. Прямые («хочу умереть») и косвенные («скоро всё это закончится») сообщения о суицидальных намерениях;
2. Шутки и высказывания о смерти, бессмысленной жизни.

### **Помощь при потенциальном суициде**

Распознавание суицидальной опасности, разговор с суицидентом о его намерениях – это первая помощь.

Выслушивайте. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте возможность высказаться.

Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу – запрет). Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегать этой темы.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения. Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегать этой темы.

Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.

## **Правила педагогической профилактики и предупреждения суицидального поведения среди обучающихся:**

В работе по профилактике суицида среди несовершеннолетних необходимо:

- неукоснительно соблюдать педагогическую этику, культуру и такт;
- знать возрастную психологию, а также соответствующие приемы индивидуально-педагогического подхода;
- выявлять контингент группы риска на основе знания его характеристики в целях динамического наблюдения;
- оказание консультативной помощи родителям;
- не разглашать факты суицидальных случаев в коллективах обучающихся;
- рассматривать угрозы самоубийства в качестве признаков повышенного суицидального риска;
- усилить внимание родителей к порядку хранения лекарственных средств, а также к суицидогенным психологическим факторам;
- направлять при необходимости на консультации обучающегося с педагогом - психологом;
- формировать у учащихся такие понятия, как «ценность человеческой жизни», «смысл жизни»;
- повышать стрессоустойчивость путем психологической подготовки подростка к сложным и противоречивым реалиям современной жизни, формирования готовности к преодолению ожидаемых трудностей.

### **Рекомендуется придерживаться следующих принципов:**

1. Определить причину психотравмирующей ситуации, выявить внутренний конфликт.
2. Создать благоприятный психологический климат, учитывая социальный статус каждого обучающегося.
3. Педагогам знать возрастные особенности студентов.
4. Избегать психотравмирующих ситуаций, проводить учебные занятия с положительно-эмоциональным настроением.
5. Помочь обучающимся в определении приоритетов, учить отказываться от завышенных требований и сверх ожиданий, поощрять личные достижения и их успехи.
6. Культивировать уверенность обучающегося в себе.
7. Не сравнивать успехи и достижения обучающегося с достижениями других ребят.
8. Быть для них внимательным слушателем, не запрещать выражать свои эмоции, корректно корректировать.
9. Задавать вопросы студентам, чтобы помочь разобраться им в своих мыслях.
10. Проявлять толерантность к их действиям, не допускать вседозволенности.
11. Устанавливать заботливые взаимоотношения. Чаще использовать фразы: «Мы с тобой», «Мы рады тебя видеть», «Ты значим для нашего коллектива» и т.д.
12. Формировать у обучающихся понятия о том, что жизнь – это главная ценность для человека.
13. Включать обучающегося в общественную жизнь группы, техникума и т.д.

### **Рекомендации для тех, кто рядом с человеком, склонным к суицидальному поведению, намерению..:**

1. Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией.
2. Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиду, не игнорируйте предупреждающие знаки.
3. Не предлагайте того, что не в состоянии сделать.

4. Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.
5. Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит.
6. Говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы.
7. Постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности.
8. Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью.
9. Не предлагайте упрощенных решений.
10. Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за то, что чувствует он.
11. Помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией.
12. Помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс.
13. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние.
14. Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.
15. Обязательно обратитесь за консультацией к педагогу – психологу!!!