

Методические рекомендации
Для педагогов дополнительного образования
при проведении работы по профилактике
суицидального поведения у подростков

Составитель: Кубарь М.В., методист

Суицид (от лат. *sui caedere* — убивать себя) — преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное

Суицидальное поведение — образ мышления и патологическая форма действий пассивного типа, чрезвычайно опасный способ ухода от разрешения жизненных проблем

По данным статистики:

- наибольшее количество суицидов совершается осенью (в октябре) и весной (в апреле, мае).
- по возрасту пик суицидов приходится на 15 – 16 лет и практически не встречается у детей до 8 лет.
- по половой принадлежности больше склонны к суицидам мальчики.
- 92% детей и подростков, совершивших суицид, не попадали в поле зрения психиатра.

Причины самоубийства подростков:

- конфликты с родителями или друзьями;
- тяжелая семейная ситуация;
- унижения со стороны сверстников;
- безответная любовь;
- употребление алкоголя, токсических или наркотических веществ;
- депрессия;
- гибель члена семьи или близкого друга;
- низкая успеваемость по дисциплинам
- для девочек причинами самоубийства может быть изнасилование или ранняя беременность.

Признаки суицидального поведения

- 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;
- раздает другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;
- демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие как:
 - в еде - ест слишком мало или слишком много, во сне - спит слишком мало или слишком много, во внешнем виде - становится неряшливым; в школьных привычках - пропускает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общение с одноклассниками, проявляет раздражительность, угрюмость, находится в подавленном настроении;
 - замыкается от семьи и друзей;
 - становится чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
 - проявляет признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния;
 - 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.

При проведении беседы с подростком, размышляющим о суициде, рекомендуется:

- ❖ внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;
- ❖ правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- ❖ не выражать удивления услышанным и не осуждать ребенка за любые, даже самые шокирующие высказывания;
- ❖ не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- ❖ постараться развеять романтически-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
- ❖ не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- ❖ стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей;
- ❖ оцените серьезность намерений и чувств ребенка, если он уже имеет конкретный план самоубийства - ему срочно нужна помощь;
- ❖ оцените глубину эмоционального кризиса, замечайте детали, например, если человек, находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает проявлять бурную деятельность, - это может служить основанием для тревоги;
- ❖ внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам, подросток может не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии;
- ❖ не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он (или она) о самоубийстве (часто подросток бывает рад возможности открыто рассказать о своих проблемах).