

Методические рекомендации для кураторов групп и мастеров производственного обучения по выявлению подростков склонных к суицидальному поведению

Наблюдение за особенностями поведения обучающегося.

Самоубийство редко совершается в результате трезвого рационального взвешивания жизненных обстоятельств, доводов в пользу принятия или отвержения жизни.

Самое важное, на что следует обратить внимание, педагогическим работникам:

- подросток ищет не смерти, а помощи, чтобы кто-то показал, зачем жить, убедил, что жить не так уж плохо.

- детский суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. Для этого необходимо вовремя заметить тревожные сигналы. Ни один ребенок не решит уйти из жизни и не воплотит свое решение за считанные часы. Как правило, подобное решение созревает не один день и даже не неделю. И все это время дети и подростки отчаянно взывают к взрослым, различными способами давая понять, что им очень плохо.

Суицидальное поведение – это сознательный отказ от жизни, связанный с действиями, направленными на ее прекращение.

Куратору, для того чтобы своевременно выявить подростка, склонного к совершению суицида необходимо:

Знать, что суицид подростков имеет следующие характерные черты:

- Суициду, как правило, предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в сфере близких отношений – в семье с родителями, в школе с учителями и одноклассниками, в группе сверстников по внешкольному досугу. Такие конфликты воспринимаются подростком как крайне значимые и вызывают драматизацию событий, суицидальный поступок воспринимается подростком в «романтически-героическом» ореоле, как смелый вызов. Как решительное действие, как мужественное решение;
- Суицидальное поведение подростков иногда демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику» (способ получить сочувствие, внимание, любовь, выразить протест, наказать себя и других);
- Суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем часто нет продуманности, взвешенности и точного расчета.

Умение определять признаки стресса

Любые неожиданные или драматические изменения, влияющие на поведение подростка или ребенка, любые внезапные и значительные изменения успеваемости, посещения школы или поведения следует принимать всерьез. К ним относятся:

- Потеря интереса к обычной деятельности;
- Внезапное снижение успеваемости;
- Необычное снижение активности, безволие;
- Плохое поведение в колледже, нарушение дисциплины;
- Необъяснимые или частые исчезновения из дома, пропуски занятий, прогулы;
- Увеличение потребления табака, алкоголя или наркотиков;
- Инциденты, приводящие к контактам с правоохранительными органами, участие в драках и беспорядках.

Перечисленные признаки характерны для учащихся, которые, по всей видимости, переживают психологический или социальный стресс, и у них, возможно, возникают мысли о самоубийстве, которые впоследствии способны привести к суицидальным действиям.

Учитывать основные признаки возможности планирования подростком суицида:

- Разговоры подростка на темы самоубийств и смерти, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, рисунки с гробами, крестами, письма или разговоры прощального характера («Я не могу так дальше жить», «Я больше не буду никому мешать» и т.п.)
- Склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, делению мира на «белое» и «черное»;
- Снижение ресурсов личности, позволяющим противостоять трудностям (депрессия, стрессовые состояния, болезни и т.п.), что часто выражается в форме резкого снижения успеваемости или приеме алкоголя, наркотиков;
- Наличие примера самоубийств в ближайшем окружении подростка, особенно самоубийств родителей или друзей (желание воссоединиться с умершим родственником или другом);
- Объективная тяжесть жизненных обстоятельств; проживание в неблагоприятной семье, конфликты с близкими, потеря дорогого человека, общественное отвержение, свершившееся насилие.

Знать и обращать внимание на особенности поведения подростков, указывающие на готовность к суициду:

- Возбужденное «вызывающее» поведение, внешне похожее на подъем, однако с проявлением суеты и спешки;
- Внезапные приступы внешней агрессии по отношению к сверстникам и близким;

- Депрессия, апатия, безмолвие, стремление к уединению: подросток часто уходит от исполнения своих обязанностей, бессмысленно проводит время, в его поведении заметно некоторое оцепенение и сонливость;
- Выраженное чувство собственной несостоятельности, вины, стыда за себя, за какой-то свой поступок;
- Отчетливая неуверенность в себе, ощущение собственной беспомощности, бесполезности, безнадежности; безразличие к внешнему виду, небрежность в одежде.
- Раздаривание ценных вещей или денег, девочек.

Немедленные действия при возникновении подозрений о том, что подросток в настоящий момент склонен к совершению суицида:

- Крайне осторожно поговорите с друзьями подростка и другими одноклассниками, не раскрывая им цели разговора и не показывая явного интереса к его поведению;
- Поговорите с другими учителями школы, работающими с этим классом на тему: замечали ли они особенности в поведении подростка;
- Найдите нейтральный повод, чтобы побывать в семье подростка и поговорив с его родителями и близкими, оценить состояние семейной атмосферы, наличие конфликтов;
- Если подросток посещает секцию или кружок, пообщайтесь с руководителем, обсудите успехи, проблемы и поведение подростка;
- Проведите классный час или иное мероприятие, на котором поговорите с учениками класса на тему их отношения к своему будущему, об их жизненных планах и профориентации, о компьютерных играх, которые популярны у подростков, оценив в ходе беседы реакцию подростка, вызвавшего ваше подозрение;
- Поговорите с самим подростком, найдите относительно нейтральный повод для беседы, например, о результатах учебы по какому-либо учебному предмету, постепенно перейдя в разговоре к наличию у него каких-либо проблем.
- Информировать о проблеме администрацию учреждения образования, специалистов СППС.

Все указанные действия необходимо проводить очень осторожно, поскольку публичное озвучивание своих подозрений может нанести вред: если подозрения были обоснованными, они могут спровоцировать совершение суицида, а если необоснованными – вызвать нежелательные разговоры, способные навредить и педагогу и подростку.

Педагог-психолог
Шубина В.В.