Памятка для педагогов

**Профилактика детского суицида**

 ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СУИЦИДЕ ПЕДАГОГУ

За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

Ответственность за суицид ребенка делится между родителями и учителями!

Уровень самоубийств среди российских подростков является одним из

самых высоких в мире.

Дети до 11 лет реальных попыток уйти из жизни почти не делают. Однако это совсем не означает, что их не посещают трагические фантазии в минуты глубочайшего отчаяния.

Печальная статистика случаев появляется, когда дети достигают возраста 11 лет. Пик суицидной активности приходится на старший подростковый возраст - 15-19 лет.

На подростковый возраст приходится значительная учебная нагрузка, в этот период большое количество времени ребенок проводит в стенах образовательных организаций, на глазах педагогов, воспитателей, школьных психологов. Именно от них во многом зависит психологическая атмосфера в образовательной организации, они являются важнейшим звеном первичной профилактики суицидального поведения детей и подростков, они могут первыми заметить изменения в поведении ребенка, от их своевременной и правильной реакции во многом зависит дальнейшее развитие событий! К любым намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью.

Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается

в ответной реакции ВЗРОСЛОГО человека, обладающего уникальной

возможностью вмешаться в кризис.

В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых.

Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни.

Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии.

Факты свидетельствуют о заметном снижении воспитательных функций учреждений образования, когда подростки, оставаясь наедине со своими проблемами и попадая в острые конфликты в условия социально-правовой незащищенности, не в состоянии самостоятельно найти выход из кризисной ситуации, адекватно и критически ее оценить, оставаясь предоставленными сами себе, ищут выход в самоубийстве.

**ЗАПРЕЩЕНО**

• Осуждать ребенка вербально или невербально.

• Упрекать ребенка в способе мыслей или поведения, например,:

«Как ты можешь говорить такое?».

• Критиковать, спорить, насмехаться над ним, провоцировать, бросать вызов. Нужно относиться к угрозам серьезно. Нельзя говорить: «Да ладно, не говори глупостей!».

• Преуменьшать, обесценивать проблемную ситуацию, которую он проживает. Нельзя говорить: «Да ладно тебе, это нормально, все пройдет!».

• Впадать в панику, показывать страх. Если мы не знаем, как действовать, мы точно можем по крайней мере спокойно выслушать и как можно скорее найти специализированную помощь и поддержку.

• Стараться не использовать аргументы вроде «ты сделаешь очень больно своему брату, родителям», если мы не знаем точно, каковы сейчас отношения с этими людьми, поскольку бывает так, что именно этого подросток хочет добиться. Нужно подчеркивать в позитивном ключе важность его для нас и других людей, особенно если мы владеем информацией о том, кто именно ему дорог.

 **ТИПЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

1. Демонстративное суицидальное поведение не связано с желанием умереть. Это способ привлечь к себе внимание близких, удовлетворить некоторые потребности, о которых по каким-то причинам говорить нельзя. Демонстративное суицидальное поведение часто используют как специфический способ коммуникации, когда кажется, что других способов получить желаемое нет, а так тебя слышат и откликаются.

2. Аффективное суицидальное поведение — совершается на пике эмоций, на фоне острого психотравмирующего события, которое может служить последней каплей. Суицидальные действия при этом реализуются реактивно, по типу короткого замыкания.

3. Истинное суицидальное поведение — преднамеренные действия,

направленные на лишение себя жизни. Ему чаще всего предшествует длительное депрессивное состояние, чувство безнадежности, утрата смыслов, детальная проработка психотравмирующей ситуации.

Суицидальное поведение подростков может иметь различный психологический смысл и выступать как:

• способ избежать трудностей, справиться с безвыходной с точки зрения ребенка ситуацией, являться актом отчаяния

• акт мести кому-то, кто «потом обо всем пожалеет»

• способ получить внимание и помощь близких, удовлетворить некоторые потребности, о которых по каким-то причинам нельзя говорить, то есть быть специфическим способом коммуникации

• акт протеста против чего-то или кого-то

Суицидальное поведение у подростков часто сочетается с некоторыми видами отклоняющегося поведения — прогулами занятий, употреблением алкоголя или наркотиков, побегами из дома, правонарушениями.

Тема смерти, суицида часто романтизируется и идеализируется в подростковой культуре.

 **Факторы, повышающие риск подросткового суицида**

Особенности личности самого подростка и его поведения

 нестабильность настроения

агрессивное и антисоциальное поведение

склонность к демонстративному поведению

чрезмерная импульсивность, раздражительность

недостаточная способность преодоления проблем и трудностей (в школе, среди сверстников и т.д.)

 неспособность адекватной оценки действительности

тенденция «жить в мире иллюзий и фантазий», идеи переоценки собственной личности, сменяющиеся переживанием никчемности

 легко возникающее чувство разочарования, тревога и подавленность

чувство неполноценности и неуверенности, которое может скрываться за проявлениями надменности, доминирования, отвержения или провоцирующего поведения в отношении школьных друзей или взрослых, включая родителей

 проблемы половой идентичности или сексуальной ориентации, сложные, неоднозначные отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками

 Социальные факторы риска

 потеря или отсутствие социальной сети поддержки, социальное

одиночество, отгороженность, потеря близких людей проблемы с друзьями или в романтических отношениях

 утрата социального статуса (неудачная сдача экзаменов, невозможность поступить в желаемую школу/вуз и т.п.)

**Факторы риска, специфичные для школьной среды**

• преследование, травля (буллинг, кибербуллинг) со стороны сверстников или педагога

• чувство отвергнутости в связи с отличиями (физическими, по половой идентичности, по национальному признаку)

• высокие учебные требования

• навешивание ярлыков на ученика после суицидальной попытки - непонимание, тревога, отвержение у педагогов, замалчивание ситуации педагогами и школьниками, вызванное страхом снова спровоцировать суицидальное поведение

**Вербальные сигналы тревоги**

• Фразы, в которых проскальзывает нежелание жить: «скоро все закончится», «я больше не буду никому обузой», «пора выпиливаться из реальности», «надоело жить, лучше уйти», «тебе больше не придется обо мне волноваться».

• Комментарии или высказывания негативного характера о себе

или своей жизни: «я ничтожество», «эта жизнь отвратительна», «моя жизнь не имеет смысла», «вам было бы лучше без меня».

• Комментарии или высказывания негативного характера о своем будущем: «у меня нет будущего», «ситуация никогда не станет лучше», «у моих проблем нет решения».

• Неожиданные вербальные или письменные прощания: «хочу, чтобы ты знал, что все это время ты мне очень сильно помогал».

 **Невербальные сигналы тревоги**

• Резкая смена поведения. Чаще всего это проявляется в двух аспектах:

– значительное повышение раздражительности, несдержанности, агрессивности, неуважение к границам, бессонница или проблемы со сном;

– внезапное затишье, период спокойствия после периода сильного возбуждения. Это кажущееся спокойствие часто бывает связано с уже принятым решением о прекращении жизни.

• Потеря интереса к школьным занятиям, которые раньше нравились, отказ от включения в какие-либо виды деятельности и группы.

• Пассивное поведение в классе, апатия, грусть.

• Отчуждение, что можно заметить на переменах — замкнутость,

отделенность от других.

• Несвойственное раннее употребление алкоголя и наркотиков как способ преодолеть страх смерти и совершить суицид.

• Снижение успеваемости, снижение мотивации, необоснованные пропуски занятий, неадекватное поведение на уроке, которое не свойственно этому ребенку.

• Раздаривание любимых и ценных личных вещей.

• Неожиданные прощания (например, «я всегда тебя любил») с помощью любого средства связи (мессенджеры, смс, социальные сети или лично, например, неожиданные сильные объятия).

• Закрытие аккаунтов в социальных сетях от взрослых.

**Что делать учителю, если он обнаружил опасность?**

• Если вы увидели хоть один из перечисленных сигналов – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. Проявите заботу, ненавязчиво наблюдайте за психологическим состоянием ребенка. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше.

Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью. Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо!

**! Классному руководителю в данной ситуации необходимо:**

1. Написать служебную записку директору и школьному психологу с просьбой разобраться в ситуации.

2. Связаться с родителями ребенка, поделиться своими наблюдениями и при необходимости вызвать в школу.

**Что может сделать учитель, чтобы не допустить попыток суицида**

• Сохранять контакт с подростком. Для этого следует помнить, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или агрессию, обращенную на себя. В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение договоренностей. Если ограничение необходимо, не

стоит жалеть времени на объяснение его целесообразности.

• Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в классе, ориентировать учеников на совместную деятельность и сотрудничество.

• Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько учеников становятся объектами нападок со стороны других. Поговорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.

• Классный час используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что хотят ученики, как намерены добиваться поставленных целей, помогите им составить план конкретных и реалистичных действий. Важно поддерживать диалог с подростками, оставлять возможность контакта, чтобы при необходимости ученик мог обратиться к вам в трудной жизненной

ситуации.

• Дать понять ученику, что опыт ошибок и неудач — такой же важный

опыт, как и достижение успеха. Используйте ошибки ученика как зону его роста. Обучение на ошибках является одним из способов развития личности. Помните о том, что есть оценки, а есть то, что шире, – личность ученика. Помогите ученикам найти сферы, где они успешны независимо от оценок.

• Понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Возможно, подросток отстаивает свои ценности, а не стремится войти в конфликт и обесценить вас.

• Вовремя обратиться к специалисту, если вы понимаете, что у вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт с учеником или классом.

• Единый круглосуточный общероссийский детский «телефон

доверия» (служба экстренной психологической помощи) 8-800-

200-01-22.