

Памятка для педагогов «Профилактика суицидального поведения подростков».

Наличие суицидальных знаков

- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- погруженность в размышления о смерти;
- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы нетерпеливости, гиперактивности, гнева, зачастую возникающие из-за мелочей;
- резкое изменение стиля поведения и способов общения;
- стремление к рискованным действиям.

Словесные признаки

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

1. Прямо и явно говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».
2. Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Вам больше не придется обо мне волноваться».
3. Много шутить на тему самоубийства.
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Основные мотивы суицидально поведения у подростков:

1. Суицидальная попытка как способ попросить помощи (получить внимание, любовь).
2. Переживание обиды, одиночества, непонимания.
3. Любовные неудачи, неразделенные чувства или ревность.
4. Чувство мести, злобы, протеста.
5. Подражание героям книг, фильмов, эстрадным кумирам.
6. Страх наказания.
7. Избегание трудных ситуаций.

К группе риска относят:

1. Трудных подростков. В их среде остро стоит вопрос самореализации и самоутверждения, а употребление алкоголя и наркотиков повышают вероятность внезапных импульсов.
2. Наследственные суициды. Дети из такой семьи могут пойти по жизненному сценарию своих близких.
3. Дети - инвалиды, страдающие от своей физической неполноценности.
4. Дети с низкой самооценкой, обидчивые, легко впадающие в депрессивные состояния.

Рекомендации педагогам, работающим с подростками, имеющими суицидально-направленное поведение:

1. Не акцентируйте внимание других детей на поведении данного подростка.
2. Проявляйте больше эмоционального внимания, тепла и заботы.
3. Старайтесь как можно лучше понять его проблемы, поговорить о них.
4. Не делайте негативных замечаний, особенно в присутствии других людей.
5. Старайтесь не допускать насмешек или негативных высказываний о нем со стороны других ребят.

6. Постарайтесь вызвать интерес и привлечь подростка к общественной деятельности, чтобы он почувствовал свою значимость.
7. При малейшей возможности хвалите ребенка, подчеркивайте его положительные стороны.

Если Вы заметили перемены в поведении и настроении ребенка:

1. Выслушивайте. Не пытайтесь успокоить общими фразами. Дайте возможность высказаться, внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам.
2. Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.
3. Совместно ищите выход из данной ситуации (снять суженое сознание, оттягивание времени).
4. Напоминайте о значимых для него людях.
5. Подчеркивайте временный характер проблемы. Взгляд из будущего. Нет ситуации, которая со временем не казалась неразрешимой: сегодня – «Нет», завтра – «Да».
6. Попробуйте довести ситуацию до абсурда (покажите, что в данный момент происходит сгущение красок, накручивание).
7. Используйте метод контрастов (сравните его ситуацию с другой более тяжелой).
8. Используйте имеющийся у него опыт в решении проблем (помнишь, когда то, у тебя было...). То есть рациональное внушение уверенности.