Профилактика суицидов среди несовершеннолетних

Что в поведении подростка должно насторожить учителя:

- **Высказывания о нежелании жить**: «Было бы лучше умереть», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Мне нельзя помочь»;
- **фиксация на теме смерти в литературе и живописи**, частые **разговоры** об этом, сбор информации о способах суицида и их соотношение;
- активная **предварительная подготовка** к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ);
- **сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве** (прямое и косвенное). Косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, появление среди сверстников с петлей на шее из подручных средств;
- **стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен**;
- **негативные эмоциональные состояния:** раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадёжности, отчаяния, чувство одиночества (меня никто не понимает и я никому не нужен), сложности контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния). Накануне и в день совершения самоубийства возможно спокойствие;

Профилактика суицидов среди несовершеннолетних

Что в поведении подростка должно насторожить учителя:

- угроза нарушению позитивной социальной идентичности «Я», «мое окружение», **потеря перспективы будущего**;
- **необычное, нехарактерное для данного человека поведение**, в том числе более безрассудное, импульсивное, агрессивное, аутоагрессивное, антисоциальное, несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных людей и, наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых. Возможны злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;
- **стремление к рискованным действиям**, отрицание проблем;
- **снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий**;
- **приведение в порядок дел, примирение с давними врагами**;
- **символическое прощание с ближайшим окружением** (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким); дарение другим вещей, имеющим большую личную значимость;
- **попытка уединиться**: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии других настораживающих признаков).

Профилактика суицидов среди несовершеннолетних

Признаки подростковой депрессии:

- Часто грустное настроение, периодический плач.
- Безнадежность и беспомощность.
- Снижение удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась.
- Поглощенность темой смерти.
- Постоянная скука.
- Социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях.
- Пропуск школы или плохая успеваемость.
- Деструктивное поведение.
- Низкая самооценка и чувство вины.
- Повышенная чувствительность к отвержению и неудачам.
- Повышенная раздражительность, гневливость или враждебность.
- Жалобы на физическую боль (боль в желудке, головную боль).
- Сложности концентрации внимания.
- Значительные изменения сна и аппетита.

Наличие более трех поведенческих признаков – повод заподозрить подростковую депрессию

Профилактика суицидов среди несовершеннолетних

Что делать учителю, если он обнаружил опасность?

- Если вы увидели хоть один из перечисленных признаков, это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо.
- Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.
- Если вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

Профилактика суицидов среди несовершеннолетних

Что делать учителю, если он обнаружил опасность?

- 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 аутоагрессию (то есть 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.

Профилактика суицидов среди несовершеннолетних

Что делать учителю, если он обнаружил опасность?

• 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.