

## ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

При разработке мер профилактики суицидов у детей и подростков нужно иметь в виду, что граница между истинным и демонстративно-шантажным суицидальным поведением в детском и подростковом возрасте условна. Целесообразно все суицидальные мысли, тенденции, попытки ребенка рассматривать как реальную угрозу его жизни и здоровью.

При проведении беседы с подростком, имеющего признаки суицидального поведения, педагогам 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.

Если ребенок всерьез задумал совершить самоубийство, об этом обычно нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

**1. Словесные признаки.** Подросток часто размышляет о своем душевном состоянии, при этом: прямо и явно говорит о смерти: "Я собираюсь покончить с собой"; "Я не могу так дальше жить"; косвенно намекает о своем намерении: "Я больше не буду ни для кого обузой"; "Тебе больше не придется обо мне волноваться"; много шутит на тему самоубийства;

проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**2. Поведенческие признаки.** Подросток может:

- раздавать вещи, имеющие для него большую личную значимость, другим людям; приводить в порядок дела; мириться с давними врагами;
- демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
  - в еде - есть слишком мало или слишком много;
  - во сне - спать слишком мало или слишком много;
  - во внешнем виде - стать неряшливым;
  - в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;
  - замкнуться от семьи и друзей;
  - быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
  - проявлять признаки беспомощности, в поступках ощущается безнадежность.

**3. Ситуационные признаки.** Подросток может решиться на самоубийство, если он:

- социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;
- живет в нестабильном окружении (социально-неблагополучная семья, серьезный кризис в отношениях с родителями или родителей друг с другом);
- ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального; предпринимал раньше попытки суицида;
- перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
- злоупотребляет ПАВ, отличается девиантным поведением, включающим физическое насилие, как по отношению к другим людям, так и по отношению к самому себе.
- имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

Если замечена склонность подростка к совершению самоубийства, следующие советы помогут изменить ситуацию:

1. Внимательно выслушайте подростка, решившегося на самоубийство. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он уже имеет конкретный план самоубийства - ему срочно нужна помощь.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Замечайте детали. Например, если человек, находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает проявлять бурную деятельность, - это может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Подросток может не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он (или она) о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто рассказать о своих проблемах.

Поскольку причинами суицидов среди подростков могут быть нарушения межличностных отношений непосредственно в учебных заведениях, необходимо принимать меры по формированию классных коллективов, нормализации стиля общения педагогов с учащимися, оптимизации учебной деятельности, вовлечению учащихся в социально-значимые виды деятельности, организации школьного самоуправления, формированию установок у учащихся на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.). Взаимоотношения с учащимися должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

В первую очередь для предотвращения суицидов у детей и подростков учителя должны делать следующее:

- вселять у детей уверенность в свои силы и возможности;
- внушать им оптимизм и надежду, проявлять сочувствие и понимание;
- осуществлять контроль за поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками.

Формальное отношение части педагогического коллектива к своей работе выражается в незнании ситуации, в которой находится ребенок, что не позволяет вовремя оказать учащемуся необходимую помощь и организовать соответствующую работу.