

«Эффективные приемы профилактической работы с подростками»

Признаки суицидального поведения:

- Уход в себя (продолжительная самоизоляция);
- Безразличное отношение ко всему происходящему;
- Частые и резкие колебания настроения;
- Депрессия, тревога, уныние, ожидание беды;
- Агрессивность;
- Нарушение или отсутствие аппетита;
- Раздача своих вещей окружающим;
- Резкие перемены в поведении;
- Активная предварительная подготовка;
- Пессимистическая оценка настоящего и отсутствие перспектив в будущем;
- Склонность к рискованным поступкам.

Что могут увидеть педагоги: изменение внешнего вида, самоизоляцию в урочной и внеклассной деятельности, ухудшение работоспособности, небрежное отношение к своим школьным принадлежностям (при том, что ранее такого не наблюдалось), частые прогулы (отсутствие на определенных уроках), резкие и необоснованные вспышки агрессии, рисунки по теме смерти на последних страницах тетрадей, тема одиночества, кризиса, утраты смыслов в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках.

Словесные ключи:

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!».
- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»).
- Уверения в беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.).
- Прощания.
- Самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю» и т.п.).
- Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда родители уедут на свою дачу. Таблетки я уже нашел» и т.п.).

О каких изменениях могут сообщить родители: в первую очередь изменения настроения, питания, изменения сна, изменение в отношении своей внешности, самоизоляцию, интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в интернете и т.п.), нежелание посещать кружки, школу (в том числе учащение прогулов), серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.) и т.п.

Что могут увидеть сверстники: самоизоляцию, резкие перепады настроения (несвойственные ранее), повышенную агрессивность, аутоагрессию (в том числе словесные ключи), изменения внешнего вида, интерес к теме смерти (способам самоубийства), уныние, изменение интересов и т.п.

Причины суицидального поведения:

Семейная проблематика:

- Самоубийство одного из членов семьи.
- Потеря одного из родителей ввиду смерти или развода.
- Отсутствие эмоциональных привязанностей в семье, неприятие или постоянное осуждение подростка в семье.
- Насилие в семье.
- Слишком авторитарные или напротив, всё позволяющие родители.

Факторы окружающей среды:

- Социальная изоляция, отчуждение, неприятие в группе сверстников.
- Травля со стороны одноклассников или затяжные конфликты с педагогами.
- Утрата значимых отношений.
- Высокий уровень стресса (например, в периоды перед важными экзаменами – ЕГЭ, ГИА).

Личностные факторы:

- Депрессия, тоска, уныние.
- Чувство бессилия, проявляющееся в упадке сил.
- Психические заболевания.
- Зависимости от психоактивных веществ.
- Пессимистичный взгляд на жизнь в целом и на собственное будущее в частности.
- Расстройства пищевого поведения.
- Чрезмерное увлечение идеями смерти (прослушивание мрачных песен, в которых говорится о смерти, чтение литературы на эту тему).

Как предотвратить проблему?

- Необходимо оптимизировать межличностные отношения в школе, в классе. Создать благоприятную и доверительную атмосферу.
- Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько учеников становятся объектами нападок со стороны других.
- Если вы классный руководитель, инициируйте работу школьного психолога с классом. Классный час используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем.
- Дать понять ученику, что опыт ошибок и неудач – такой же важный опыт, как и достижение успеха.
- Проводить работу над повышением жизнестойкости подростка. Это формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов.
- Выслушивать детей, давать возможность высказаться.
- Обсуждать – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.
- Быть внимательным к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве.
- Подчеркивать временный характер проблем.
- Если вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями и подозрениями.
- Обратитесь за помощью к специалистам.