

**Рекомендации педагога – психолога педагогам, мастерам
производственного обучения, воспитателям по предупреждению
суицидальных намерений у подростков**

Особенности поведения, свидетельствующие о наличии суицидальных мыслей:

1. Смерть и самоубийство как постоянная тема разговоров.
2. Предпочтение траурной или скорбной музыки.
3. Раздача личных вещей, упаковка вещей, составление завещаний.
4. Разговоры об отсутствии ценности жизни.
5. Фантазии на тему о своей смерти.
6. Интерес, проявляющийся косвенно или прямо к возможным средствам самоубийства (отравляющие вещества, возможности приобретения оружия и т.п.).
7. Прямые высказывания типа «Я не могу это выдержать», «Я не хочу жить», «я хочу умереть и умру», «Нет смысла жить дальше».
8. Косвенные высказывания типа «Ничего, скоро вы отдохнёте от меня», «Ничего, скоро всё это закончится для меня».
9. Приобретение средств для совершения суицида.
10. Приведение в порядок дел, внезапное завершение долгосрочных дел.
11. Высказывание тяжёлых самообвинений, жалобы на собственную беспомощность, безнадёжность.
12. Написание прощальных писем.
13. Странное для окружающих «прощальное» поведение с людьми.
14. Несвойственная молчаливость или высказывания со скрытым вторым смыслом, связанным со смертью, символические высказывания.
15. Особый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти.
16. Проявление признаков депрессии.

Признаки депрессии у подростков:

1. печальное настроение;
2. чувство скуки;
3. чувство усталости;
4. нарушения сна;
5. соматические жалобы;
6. неусидчивость, беспокойство;
7. фиксация внимания на мелочах;
8. чрезвычайная эмоциональность;
9. замкнутость;
10. рассеянность внимания;
11. агрессивное поведение;
12. демонстративное непослушание;
13. склонность к бунту;
14. злоупотребление алкоголем или наркотиками;
15. плохая успеваемость;
16. прогулы в техникуме.

Для подростков характерны повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремлённость, импульсивность в принятии решения. Нередки случаи, когда самоубийство подростков вызывается гневом, протестом, злобой и желанием наказать себя и других. При переходе к подростковому возрасту возникает повышенная склонность к самоанализу, пессимистической оценке окружающего и своей личности. Эмоциональная нестабильность, часто ведущая к суициду, наблюдается у четверти здоровых подростков.

Основные мотивы суицидального поведения подростков:

1. Переживание обиды, одиночества, отчуждённости и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделённое чувство, ревность.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорблённого самолюбия, самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания, нежелание извиниться.
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
10. Сочувствие или подражание товарищам, музыкальным кумирам или героям фильмов.

Для предотвращения суицидов у подростков преподаватели могут сделать следующее:

1. вселять студентам уверенность в свои силы и возможности;
2. внушать им оптимизм и надежду;
3. проявлять сочувствие и понимание;
4. осуществлять контроль за поведением студента, анализировать его отношения со сверстниками.

Рекомендации по профилактике суицидальных настроений среди подростков:

1. Классным руководителям, мастерам производственного обучения и всем педагогам необходимо отслеживать и контролировать резкие изменения в поведении и эмоциональном состоянии студентов. Должно

насторожить следующее: студент погружён в свои мысли, не может сосредоточиться на уроке, начал пропускать занятия, перестал активно общаться со сверстниками, стал чересчур педантичен, ведёт себя педантично и др.

2. Для подростков с подозреваемыми устойчивыми депрессивными симптомами необходимо организовать щадящую обстановку на уроках (не ругать, не устраивать публичных разбирательств и т.п.), постараться деликатно выяснить причину подавленности, проявить понимание и поддержку. Главное в этот период – не учебные достижения, а эмоциональное благополучие.

3. В рамках данной проблемы профилактический эффект имеют систематические занятия со студентами, направленные на формирование стрессоустойчивости, отработку техник принятия верного решения в ситуациях жизненного выбора, правил поведения в конфликте и т.д. На уроках гуманитарного цикла и классных часах с подростками необходимо говорить о ценности жизни, индивидуальной неповторимости каждого человека, о позитивном прогнозе будущего, умении программировать свой успех — с конкретными примерами и фактами из жизни, художественной литературы и СМИ.

4. Недопустимо открытое прямое публичное обсуждение со студентами суицидальных случаев. Зачастую цена подобных мероприятий (классных часов) – жизнь кого-то из подростков, так как в подростковой среде возможно повторение суицидальных попыток по механизму подражания, заражения, протестной реакции и др.