



**Профилактика
подросткового
суицида
(педагогам)**

Педагог-психолог: Лукина Д.Ю.

19 марта 2021г.

«Мир, вероятно, спасти уже не удастся, но отдельного человека всегда можно»

И. Бродский

Суицид является одной из основных причин смерти у молодежи на сегодняшний день.

Число самоубийц за историю цивилизации превышает количество жертв убийств и войн вместе взятых.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийства в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. **Решаются на такой шаг**, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки ***от ощущения одиночества, собственной ненужности стрессов и утраты смысла жизни.***

По уровню самоубийств среди подростков Россия находится на одном из первых мест в мире – средний показатель самоубийств среди населения подросткового возраста более чем в 3 раза превышает средний показатель в мире.

- Частота суицидов подросткового населения держится последние 7-8 лет практически на одном и том же уровне случаев на 100 тысяч.
- Различия в смертности подростков от самоубийств по территориям России огромны, по данным за 2010 год они составляют 110 раз - от 255, 4 на 100 тысяч в Чукотском АО до 2,3 на 100 тысяч в Чечне.
- В группу с низкими показателями вошли, помимо Чечни, Дагестан (3,1), Северная Осетия (4,6), Кабардино-Балкария (5,8), Карачаево-Черкесия (7,4), Ставропольский край (3,2), Рязанская (3,2), Брянская (4,4), Ростовская (5,8), Орловская (5,9), Курская (7,2), Калужская (7,2), Ульяновская (8,2), Белгородская (8,4) области и Москва (3,4). В группу с высокими показателями вошли, помимо Чукотского АО, Алтай (70,9), Бурятия (70,4), Читинская область (66,6), **Якутия (55,1)**, Тыва (54,8), Хакасия (49,1), Иркутская (44,9), Камчатская (43,5) области, Еврейская АО, Удмуртия (55,4), Калмыкия (61,2).

Больше всего самоубийств регистрируется весной, когда человеческие несчастья контрастируют с цветением окружающей природы. Тусклые краски зимы в какой-то мере гармонируют с душевной подавленностью, но между мрачными переживаниями «Я» и яркими днями весны возникает явный контраст.

Резкое несоответствие весеннего радующегося мира и отчаянного состояния души может провоцировать самоубийства. Как писал Томас Эллиот, «апрель – самый жестокий месяц». Уровень суицидов в апреле выше примерно на 120%, чем среднегодовой.

Опечаленные распавшимися семьями, смертями, непереносимыми одиночеством, социальными или экономическими неудачами люди обнаруживают, что «счастливый сезон» не приносит ожидаемой радости. В отчаянии они могут решить покончить с собой.



Что в поведении подростка должно насторожить

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
- Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чему раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжить жизнь. (Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца).
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.





Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Отвержение сверстников, травля (буллинг, кибербуллинг).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуация насилия).



**Что может
сделать учитель,
чтобы не
допустить
попыток суицида**



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 (саморазрушение)

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.

Классный час используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущей момент. Узнайте, что хотят ученики, как намерены добиваться поставленных целей, помогите им составить план конкретных (и реалистичных) действий. Важно поддерживать диалог с подростками, оставлять возможность контакта, чтобы при необходимости ученик мог обратиться к вам в трудной жизненной ситуации.

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.

Уважайте подростка! В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение договоренностей.



Что делать учителю, если он обнаружил опасность

- Будь внимательны к детям.
- 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. Свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

При изучении суицидального поведения, следует различать следующие типы:

Демонстративное поведение

При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.

Аффективное суицидальное поведение

При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

Истинное суицидальное поведение

При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению.

A vibrant rainbow arches over a body of water, with the text "Спасибо за внимание!" overlaid in white. The rainbow is the central focus, displaying a full spectrum of colors from red to violet. The water below is dark and reflects the colors of the rainbow. The sky is a deep blue with some light clouds. The text is centered horizontally and vertically, with a slight reflection effect below it.

Спасибо за внимание!