

Правила для работы с подростками, друг или подруга которых совершили самоубийство (Эрл Гроллман)

- Необходимо в доступной форме предоставить подросткам простые и ясные сведения о суициде с учетом их возраста и уровня развития. Очень важно, чтобы друзья самоубийцы услышали об обстоятельствах смерти от педагогов, а не от приятелей, соседей или прессы.
- Говорить с ребенком об умершем, давая высказаться ему самому и вспоминая не только о произошедшей трагедии, но и о счастливом времени и моментах, проведенных с ушедшим.. Однако, обсуждение интимных причин и поводов суицида следует проводить избирательно.
- Давать возможность показать горе, выплеснуть эмоции. Гнев, отчаяние, протест свойственны не только взрослым, но и детям, которые имеют право на открытое проявление чувств.
- Преодолевать фаталистические настроения, обсуждая конструктивные пути преодоления возможных конфликтов. Важно убедить ребенка, что суицид является недостойным способом выхода из затруднительного положения.

Помочь ребенку принять решение вновь начать жить. Выход из депрессии и реабилитация не проходит после одной встречи, 1-2 дней или ночей, поэтому важно продолжать работу с друзьями суицидента на протяжении всего срока, пока они нуждаются в помощи, поддерживая в них надежду на облегчение в будущем.

Взрослому, пытающемуся помочь подростку, в поведении которого прослеживаются суицидальные намерения, следует помнить о ранимости и отчаянии, царящем в его душе, всерьез принимать его проблемы.

Нельзя	Можно
- Стыдить и ругать ребенка за его намерения	- Следует подбирать ключ к загадке суицида, помочь разобраться в причинах
- Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения	- Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида
- Предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию	- Выслушать подростка, используя слова: «Я слышу тебя». Помочь самому или выяснить, кто конкретно может помочь в создавшейся ситуации
- Оставлять ребенка одного в ситуации риска	- Если есть такая возможность, нужно привлечь родных и близких, друзей и т.п.
- Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка	- Главное – дружеская поддержка и опора, которые помогут ему справиться с возникшими затруднениями

Обязанность любого воспитателя, будь то педагог или родитель, - не допустить у ребенка мысли о том, что выхода из сложной ситуации нет.

Министерство образования,
науки и молодежной политики
Забайкальского края

ГПОУ «Читинский
политехнический колледж»

ЧТО ТАКОЕ СУИЦИД И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ

(рекомендации педагогам по профилактике суицида)



Суицид—намеренное лишение себя жизни
Гилинский Я.И.

Суицидальное поведение включает в себя суицидальные мысли, намерения, попытки (покушения) и завершённые суициды.

В подростковом возрасте уровень завершённых суицидов на 3-м месте среди других возрастных групп, уровень суицидальных попыток максимальный.

Личко А.Е. выделяет
3 типа суицидального поведения:

1. **демонстративное**—без намерения покончить собой;
2. **аффективное**—суицидальные попытки, совершённые на высоте аффекта;
3. **истинное**—обдуманное или постепенное выполнение намерения покончить с собой.

Причины, характерные для подростков с суицидальным поведением:

1. Лично-семейные конфликты (развод, болезнь или смерть близких, одиночество, неудачная любовь, оскорбление);
2. Состояние здоровья (психические и соматические заболевания, инвалидность);
3. Конфликты, связанные с антисоциальным поведением суицидента (опасение уголовной ответственности, позор, боязнь наказания);
4. Конфликт, связанный с работой или учёбой;
5. Материально-бытовые трудности.

Сигналы суицидального риска

Ситуационные сигналы:

- смерть любимого человека;
- вынужденная социальная изоляция от семьи или друзей (например, переезд на новое место жительства);
- сексуальное насилие;
- «потеря лица» (позор, унижение);
- нежелательная беременность.



Поведенческие сигналы:

- наркотическая или алкогольная зависимость;
- уход из дома;
- самоизоляция от других людей и жизни;
- резкое снижение поведенческой активности;
- предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийством;
- частое прослушивание траурной и печальной музыки.



Эмоциональные сигналы:

- поиск пути к смерти и желание жить одновременно;
- депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
- переживание горя.



Коммуникативные сигналы:

- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях



Рекомендации педагогам в случае, если у подростка замечена склонность к суициду

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка: в состоянии душевного кризиса, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов выслушать.
2. Оцените серьёзность намерения и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределённые.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьёзные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.
5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли они о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.
6. Во время беседы о суициде подростка необходимо убедить в следующем:
 - что тяжёлое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент, является временным;
 - что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжёлым ударом;
 - что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т. д.

Важно не оставлять подростка в одиночестве даже после успешного разговора. **Поддерживайте его** и будьте настойчивы. **Оцените его внутренние резервы. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач).**