**ПАМЯТКА**

**педагогам о предупреждении подростковых суицидов**

Время от времени в средствах массовой информации прокатывается волна публикаций и репортажей о подростковых самоубийствах. Как правило, эта «волна» является следствием резонансного самоубийства подростка, который в силу своего возраста и душевного состояния не смог справиться с ворохом накопившихся у него проблем или чрезвычайной для него ситуацией, а поэтому не нашел никакого лучшего для себя решения, кроме как залезть в петлю или бросится с крыши многоэтажного дома.

Что можно сказать о проблеме подростковых суицидов и ажиотажа, который возникает после каждого такого трагического происшествия?  
  
Любая информационная «волна» о подростковых суицидах, несомненно, наносит вред нашим детям и всему нашему обществу, поскольку она вольно или невольно несёт в себе провокационный характер. В отличие от взрослых подростки более подвержены внешнему влиянию, а стало быть, публикации о «решении своих проблем» их сверстниками оказывает на них более сильное влияние и является для них как бы «подсказкой» для решения собственной проблемы. Психологи, врачи и педагоги должны постоянно и системно, но не публично, работать в этом направлении, надзирая за детьми и привлекая к профилактической работе иных специалистов и родителей.

С проблемой подростковых суицидов нужно, как говорится, бороться «всем миром», равнодушных здесь быть не должно, и в первую очередь это относится к тем, кто часами проводит время с подростками – это родители, школьные учителя и сверстники. Причем, из перечисленных наиболее профессионально подготовленными являются школьные педагоги, при этом иной раз именно они проводят с детьми больше времени суток, чем их родители. Существует немало семей, в которых родители общаются со своими 13-17-летними детьми только за завтраком и ужином, да и в выходные дни в некоторых семьях все «разбегаются», каждый в соответствии со своими интересами. Именно поэтому школьные педагоги сейчас находятся на «передовом фронте» борьбы с подростковыми суицидами, т.к. именно они могут первыми услышать тревожные «звонки», сигнализирующие о наличии проблем у конкретного ребёнка.

***Что надо знать школьному учителю, классному руководителю, чтобы своевременно выявить подростка, склонного к совершению суицида?***  
  
Суицид подростков имеет следующие характерные черты:

* Суициду, как правило, предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в сферах близких отношений – в семье с родителями, в школе с учителями и одноклассниками, в группе товарищей по внешкольному досугу;
* Такие конфликты воспринимаются подростками как крайне значимые, вызывая у них внутренний кризис и драматизацию событий;
* Суицидальный поступок воспринимается подростком в «романтически-героическом» ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.;
* Суицидное поведение подростков иногда демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;
* Суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем часто нет продуманности, взвешенности и точного просчета, а поэтому в отдельных случаях между конфликтом и чрезвычайным происшествием может пройти всего несколько дней.

Общие признаки возможности замышления суицида:

* К ним часто относятся появившиеся разговоры подростка на темы самоубийств и смерти, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера;
* Постепенно возникающее превалирование максималистических черт в характере и появление склонности к бескомпромиссным решениям и поступкам, делению мира на «белое» и «черное»;
* Объективная тяжесть жизненных обстоятельств: проживание в неблагополучной семье, плохие отношения с близкими, потеря дорогого человека, общественное отвержение, свершившееся насилие и т.д.
* Снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям (депрессия, стрессовые состояния, болезни, истощенность физического или психического плана), что часто отражается в форме резкого снижения успеваемости в школе или начала приёма алкоголя, наркотиков;
* Наличие примера самоубийств в ближайшем окружении подростка, особенно – самоубийств родителей или друзей.

Синдромы поведения подростков, указывающие на готовность к суициду:

* Тревожно-ажитированное (возбужденное) поведение, внешне даже похожее на подъём, однако, с проявлениями суеты и спешки;
* Напряжение аффекта (переживания), периодически разряжаемого внешне не мотивированной агрессией по отношению к сверстникам и близким;
* Депрессия, апатия, безмолвие: подросток стал «тяжёлым на подъём», часто уходит от исполнения своих обязанностей, бессмысленно проводит время, в его поведении заметно некоторое оцепенение или сонливость, которые часто проявляются из-за нарушений ночного сна;
* Выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, за какой-то свой поступок; отчетливая неуверенность в себе (этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением и дерзостью);
* Употребление алкоголя, токсикомания или наркомания.

Внешние обстоятельства, провоцирующие подростка к суицидальному поведению:

* Неблагополучие в семье: конфликты родителей, алкоголизм в семье, утрата одного из родителей;
* Безнадзорность подростка, отсутствие у него опоры на значимого взрослого, который бы занимался подростком;
* Неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение или, наоборот, назойливая опека взрослых, жестокость старших членов семьи, их критичность к любым поступкам подростка;
* отсутствие у подростка близких друзей, отвержение в классе или внешкольном коллективе;
* серия отдельных неудач в учёбе, внешкольных занятиях – спорте или творчестве.

***Что нужно делать классному руководителю, если он отметил у себя в классе подростка, в отношении которого появилось подозрение, что он склонен к совершению суицида?***

Для начала, чтобы развеять или подтвердить своё подозрение, что подросток в настоящий момент склонен к суициду, необходимо выполнить ряд следующих действий:

* крайне осторожно переговорить с его друзьями и другими одноклассниками, не раскрывая им цель разговора и не показывая явный интерес к его поведению;
* переговорить с другими педагогами школы, работающими с этим классом, на тему – не замечали ли они отклонения в поведении подростка;
* найти нейтральный повод, чтобы побывать в семье подростка, для того чтобы оценить состояние семейной атмосферы, наличие конфликтов, переговорив с родителями и близкими;
* если подросток посещает секцию и (или) кружок, то нужно пообщаться с его руководителем, обсудив его успехи, проблемы и поведение;
* провести классный час или иное мероприятие, на котором поговорить с учениками на тему их отношения к своему будущему, об их жизненных планах и профориентации, о компьютерных играх, которые популярны у подростков, оценив в ходе бесед реакцию подростка, вызвавшего Ваше подозрение;
* переговорить с самим подростком, найдя относительно нейтральный повод для беседы, например, о результатах учёбы по какому-либо учебному предмету, постепенно перейдя в разговоре к наличию у него каких-либо проблем.

Все указанные действия необходимо проводить очень осторожно, поскольку публичное озвучивание своих подозрений может нанести вред: если подозрения были обоснованными, то слухи о ваших разговорах могут спровоцировать свершение суицида, а если – необоснованными, то вызвать нежелательные для вас последствия.  
  
***Что нужно делать, если ваши подозрения на счёт склонности подростка к совершению суицида укрепились?***

Если вы укрепились в своих подозрениях до принятия мер необходимо не забывать: во-первых, – ваши подозрения так и останутся подозрениями до момента попытки свершения суицида или признания подростка, что он задумывается о суициде; во-вторых, – не смотря на то, что педагоги, как правило, изучали в вузах детскую психологию и конфликтологию, такую работу все-таки следует доверить профессионалам; поэтому классному руководителю не следует пытаться самому решать эту проблему, если в школе есть детский психолог, нужно сообщить о своих подозрениях директору школы.  
  
***Что нужно делать директору школы, если к нему обратился учитель с подозрениями на вероятный суицид подростка?***

Поручив школьному психологу проведение индивидуальной работы с подростком, необходимо собрать дополнительную информацию о его семье, запросив её в территориальной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав – эта информация поможет психологу в его работе.

1. Организовать и провести доверительную беседу с подростком (с учётом конкретных рекомендаций, полученных от психолога) о его проблемах, используя следующие стандартные приёмы.

* При выборе места беседы главное – отсутствие посторонних лиц (никто не должен прерывать разговора, сколько бы он ни продолжался). Беседа является первичной формой профилактики у подростка, переживающим кризис душевного состояния.
* В процессе беседы не нужно вести никаких записей, не нужно посматривать на часы и тем более выполнять какие-либо попутные дела. Надо всем своим видом показать, что важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет. Главное – разговорить ребёнка, чтобы он не молчал и не отнекивался.
* Если подросток заговорит, то слушайте его внимательно. Собеседник должен почувствовать, что вы неравнодушны к его проблемам. Ни в коем случае не проявляйте агрессию и не спорьте, постарайтесь не выражать потрясением то, что услышали. Вступая в дискуссию с подростком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.
* Нужно стараться задавать прямые вопросы, например, следующим образом: «Как твои дела? Как ты себя чувствуешь? Ты выглядишь, словно в воду опущенный, что происходит?». Имеет смысл также сказать: «Может, если ты поделишься своими проблемами со мной, я постараюсь понять тебя». Отчаявшегося подростка необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить.

2. Выявить главную проблему подростка и причины, которые привели его к психическому или душевному кризису и к мыслям о суициде.  
  
Причин, которые могут привести подростка к душевному кризису, психологическому надлому в настоящее время может быть множество, но сгруппировать их можно в четыре основные группы:

1. отношения с родителями и близкими в семье (непонимание взрослых, необоснованные запреты, чрезмерный контроль, взаимоотношения с отчимом или мачехой, физическое насилие, смерть близких и т.п.);
2. трудности, возникшие в школе (проблемы с учёбой и сдачей экзаменов, во взаимоотношениях с одноклассниками, конфликты с учителями и т.д.);
3. проблемы взаимоотношений во внешкольной среде (безответная любовь, возникшая зависимость от кого-то, физическое или сексуальное насилие и т.д.);
4. информационно-психологическое воздействие (влияние мистической литературы, компьютерная зависимость, игромания, воздействие сайтов, пропагандирующих суициды, и т.д.).

3. Оценить средства и возможности, которые имеются для решения проблем подростка, и сделать ему конструктивные предложения по дальнейшим действиям.  
  
Главная цель беседы – снять у подростка ощущение безысходности сложившей ситуации.  
  
Попытаться решить следующие задачи:

* выяснить, были ли у подростка ранее сходные ситуации, и как он их разрешал;
* совместно запланировать деятельность по преодолению кризиса, т.е. побудить подростка к словесному оформлению своих планов на будущее;
* дать ребёнку возможность проявить инициативу в планировании своей деятельности;
* вернуть ему веру в собственные силы и возможности.

4. Заключить с подростком соглашение об отказе решения своих проблем путем самоубийства.  
  
В ходе беседы необходимо доказать подростку, что самоубийство является самым неэффективным способом решения проблем, нужно убедить его, если не отказаться, то хотя бы отложить свое решение.  
  
Далее надо попытаться заключить с подростком устное соглашение об его отказе от суицида, включающее ответные обязательства об оказании ему необходимой помощи. Очевидно, что заключение такого соглашения не является абсолютной гарантией отказа подростка от суицида, но его достижение в любом случае будет притормаживать ребёнка от крайности.  
  
5. Принять меры к тому, чтобы подросток по возможности не выпадал из-под наблюдения взрослых и не оставался один.  
  
Необходимо выстроить систему, при которой подросток не оставался один, для чего придется сообщить о беседе с ним и его проблемах родителям, если они вполне адекватны и не ведут асоциальный образ жизни. В последнем случае привлекать их к решению проблемы, как правило, не только бесполезно, но и опасно, поэтому лучшим вариантом в этом случае может оказаться помещение ребёнка в социальное учреждение для детей, оказавшихся без попечения родителей.  
  
Для того чтобы помощь родителей была действенной, нужно оказать родителям психолого-педагогическую помощь и проконсультировать их в вопросах о выстраивании взаимоотношений с ребёнком.

6. После того, как минует самый кризисный момент в жизни подростка, необходимо наладить индивидуальную профилактическую работу с подростком с оказанием ему необходимой помощи в зависимости от характера имевшихся у него проблем.

**Уважаемые педагоги! Помните, что и от ваших действий может зависеть жизнь подростка! Ваши отзывчивость и оперативность помогут вовремя предотвратить трагедию и в классе, и в семье!**

**Приложение №1**

**Телефоны психологической помощи подросткам**

|  |
| --- |
| 8 800 300 11 00 – Круглосуточный бесплатный телефон психологической помощи Министерства здравоохранения Свердловской области.  8 800 300 83 83 – Круглосуточный бесплатный телефон психологической помощи для детей, подростков и их родителей Министерства здравоохранения Свердловской области.  8 343 263 46 50 – Клиника неврозов «Сосновый Бор» (г. Екатеринбург).  8 343 320 36 93 – Центр детских кризисных состояний (г. Екатеринбург). |