

**Внимание!!!** Решение лишить себя жизни – спонтанный порыв, поэтому его практически не возможно предугадать и предотвратить. На самом деле роковой шаг редко совершается под влиянием внезапного порыва. В большинстве случаев решение вызревает постепенно, вынашивается несколько дней, недель или даже месяцев. Человек задумавший лишить себя жизни, никому не станет об этом рассказывать. Если кто-то и заговорил об этом – значит, не всерьез.

УПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ВОТКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**Детский телефон доверия**

**“ТЫ НЕ ОДИН”**

с единым общероссийским номером  
**8 800 2000 122**

Ежедневно и круглосуточно с телефонными консультантами вы можете поговорить:

- об отношениях с родителями и учителями...
- о дружбе и первой любви...
- о своей жизни и проблемах...
- о жестоком обращении с тобой или сверстниками...

рассказать:

- о своих чувствах, обидах, страхах и боли...
- о своих планах на будущее.

**ЗНАЙТЕ, НЕРАЗРЕШИМЫХ ПРОБЛЕМ НЕ БЫВАЕТ**



**Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
«Березовский районный комплексный центр социального обслуживания населения»**

**Директор учреждения**  
*Елена Сергеевна Горбунова*  
8 (34674) 2-22-80

**Заведующий филиалом**  
*Сайбель Елена Ивановна*  
8 (34674) 2-70-10

**Отделение**  
**психологической помощи гражданам**  
**Заведующий отделением**  
*Семенова Светлана Васильевна*  
8 (34674) 2-70-05

**Специалисты по работе с семьей**  
*Витязева Наталья Вячеславовна*  
*Ксенюк Евгения Вадимовна*  
*Соловьева Анна Владимировна*  
8 (34674) 2-70-13

**Психологи**  
*Денисова Валентина Петровна*  
*Михеева Юлия Георгиевна*  
*Атаманчук Ольга Юрьевна*

Email: berkson@admhmao.ru  
Официальный сайт учреждения:  
<http://бркцсон.рф>  
628140, ХМАО—Югры, Березовский район,  
п.Игрим, ул. Строителей, д.8  
Тел. 8(34674) 2-70-05, 2-70-13

**Часы работы**  
Пн. с 9.00 – 18.00ч.  
Вт., ср., чт., пт.  
с 9.00 – 17.00  
Обед с 13.00 до 14.00

**Составил психолог**  
**Михеева Ю.Г.**

Департамент социального развития Ханты-Мансийского автономного округа—Югры  
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
«Березовский районный комплексный центр социального обслуживания населения»



**Рекомендации педагогам  
по предотвращению  
у несовершеннолетних  
суицида**



## Как распознать признаки суицидального поведения ?

Психологический смысл подросткового суицида - это чаще всего "крик о помощи", или протест, месть, стремление привлечь внимание к своему страданию. Анализ мотивов суицидального поведения подростков подтверждает мысль, что его суицидальный поступок - это обращение к значимому другому. Риск совершения суицида повышается при употреблении наркотиков, алкоголя, игровой или интернет-зависимости.

### Особенности суицидального поведения в подростковом возрасте:

- Детская повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремленность обуславливают импульсивность в принятии решения, в том числе и суицидального характера.

- Гнев, протест, злоба или желание наказать себя и других также могут лежать в основе развития суицидального поведения.

- Для подростков характерны повышенная склонность к самоанализу, пессимистическая оценка окружающего и своей личности, что также может спровоцировать суицидальный поступок.

- Эмоциональная нестабильность, присущая почти четверти здоровых подростков, и неумение ослабить эмоциональное напряжение также приводят к суицидальным действиям.

## Нет ничего дороже человеческой жизни



### **Мотивы суицидального поведения:**

- обида, чувство одиночества, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
- переживания по поводу смерти, развода или ухода родителей из семьи;
- чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- страх позора, насмешек или унижения;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- страх наказания, нежелание извиниться; а также сочувствие или подражание друзьям, героям книг или фильмов, публикаций в СМИ "

### **Реакция на жизненные проблемы**

Наиболее бурные аффективные реакции возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка. При этом, как правило, пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек - на 13-15 лет

### **Как вести себя с суицидальными учащимися в школе:**

Возникшие подозрения о суицидальной опасности являются показанием к проведению ряда следующих мероприятий:

1. Информирование родственников подростка о суицидальной опасности или действиях;
2. Обеспечение непрерывного наблюдения за подростком как в школе, так и в семье;
3. Привлечение для консультации детского психиатра или психотерапевта (с согласия родителей или официальных опекунов).

### **Особенности коммуникации:**

- сохранять понимающую и вежливую позицию;
- дать необходимые объяснения чувствам и поведению человека в кризисе;- принять то, что мы не всегда можем предупредить суицид;
- принять то, что суицид - это не игра и не беспомощная попытка привлечь к себе внимание; иначе говоря, к суициду нужно относиться серьезно;
- говорить с подростком о его чувствах, иначе его изоляция усиливается;
- учиться справляться с собственными страхами, в том числе через осмысление предмета и осознание его значения для себя;
- избегать моральных оценок и директивного тона в беседе.
- проявлять уважение к мнению и ценностям собеседника.
- избегать невыполнимых обязательств;
- иметь в себе мужество задавать нужные вопросы (максимально конкретные);
- избегать принятия решений вместо подростка-

## Роль педагога (классного руководителя) в профилактике суицидального поведения подростков

Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних может быть эффективной только при комплексности и внедрении "командного стиля" работы; педагог может быть организатором или активно участвовать во многих мероприятиях, прямо или косвенно направленных на профилактику суицидального риска. Наряду с этим учитель (классный руководитель) как человек, который общается с подростком регулярно, может непосредственно повлиять на позитивное разрешение трудной для подростка ситуации:



-Если вы увидели хоть один из признаков, свидетельствующих о надвигающейся угрозе риска для подростка - 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.

Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.

-Если Вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.



## Доверительное общение как "фактор защиты"

Очень часто подростки испытывают сильное чувство одиночества, отчуждения. С одной стороны, им кажется, что никто их не понимает, с другой стороны, они страдают от невозможности поделиться своими переживаниями, своим душевным смятением. В таких ситуациях подростки не настроены принимать советы, они гораздо больше нуждаются в обсуждении, проговаривании своей боли, им бывает трудно сосредоточиться на чем-то, кроме ощущения своей потерянности, безысходности ситуации. Если Вы вызовете подростка на откровенный разговор, если он решит с Вами поделиться, выслушайте его особенно внимательно, когда он выражает свои чувства, будь то печаль, вина, страх или гнев. Не спорьте с подростком, а задавайте вопросы, давая возможность выговориться. Вместе с тем не только спрашивайте, но и сами честно высказывайте свои мысли, чувства, переживания. Будьте для него хорошим слушателем и собеседником!

## Формирование жизнестойкости и повышение ценности жизни

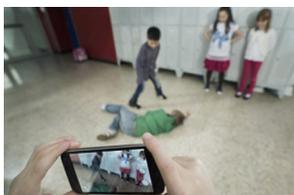
Педагог может сотрудничать с психологом, содействуя развитию у подростков устойчивости к трудным жизненным ситуациям. Это может осуществляться за счет обсуждения реальных трудных ситуаций, происходящих с подростками, различных литературных сюжетов и т.п. Акцент ставится на способы поведения в трудных ситуациях, вариантах разрешения проблемы. Могут быть проведены специальные тренинговые внеурочные занятия, направленные на развитие навыков преодоления трудных ситуаций. Наряду с этим педагог должен быть готов в любой момент информировать подростков о способах получения помощи в трудных ситуациях и о специалистах, которые могут оказать такую помощь.



**Так какие они - современные подростки? Современных подростков часто называют буквами латинского алфавита - "Y и Z" "миллениалами", "поколением быстрых кнопок", "цифровым поколением". Что их характеризует, что влияет на их личностное становление и в то же время может стать риском для их психологической безопасности?**

### **Характерные особенности и подростков:**

- половое созревание и неравномерное физиологическое развитие, обуславливающие эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения (от экзальтации до депрессии);
- изменение социальной ситуации развития : переход от зависимого детства к потенциально самостоятельной и ответственной взрослости;
- смена ведущей деятельности: учебную деятельность вытесняет интимно-личностное общение со сверстниками;
- открытие и утверждение своего "Я", поиск собственного места в системе человеческих взаимоотношений;
- познание себя через противопоставление миру взрослых и через чувство принадлежности к миру сверстников. Это помогает подростку найти собственные ценности и нормы, сформировать свое представление об окружающем его мире;
- появление "чувства взрослости", желание подростка признания своей "взрослости" стремление разорвать эмоциональную зависимость от родителей.



### **НЕЛЬЗЯ**

Стыдить, ругать ребенка за его намерения

Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения

Предлагать неоправданные утешения, общие фразы, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию

Оставлять ребенка одного в ситуации риска

Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка

### **МОЖНО**

Поддержите ребенка, проявите эмпатию, помогите разобраться в причинах суицидальных мыслей

Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида. Обратите внимание, не изменилось ли поведение ребенка в последнее время

Проявите заинтересованность, отзывчивость, любовь и заботу. Дайте понять ребенку, что вы его слышите. Помогите выяснить, что конкретно может помочь в создавшейся ситуации

Не оставляйте ребенка одного, привлечите других близких, друзей. Покажите ребенку, что окружающие заботятся о нем

Будьте для ребенка поддержкой и опорой, что поможет справиться с возникшими трудностями



### **Внутренние противоречия подростков:**

- между расцветом интеллектуальных и физических сил и жестким лимитом времени, финансово-экономических возможностей для удовлетворения возросших потребностей;
- между установкой на личное благополучие и неосознанностью ценности собственной жизни, что приводит к неоправданному риску;
- между достаточно четко осознанными желаниями и стремлениями и недостаточно развитой волей и силой характера, необходимыми для их достижения;
- между осознанием собственных идеалов и жизненных планов и их социальной абстрактностью;
- между желанием быстрее освободиться от родительской опеки и трудностями социальной и психологической адаптации к условиям самостоятельной жизни;
- между развитым эгоцентризмом среди родных и близких, с одной стороны, и повышенным конформизмом в группе сверстников, с другой;
- между стремлением самим сделать свой выбор и отсутствием желания нести ответственность за его последствия..

**Если Вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что Вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, - ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за Вашего невмешательства**