

# Профилактика суицидального поведения подростков

## *Притча*

Один человек шел вдоль реки. Вдруг он увидел, как из-за поворота река выносит тонущих детей. Он бросился в реку и начал спасать их. Мимо проходил другой человек.

Увидев происходящее, он тут же бросился на подмогу.

Третий прохожий внимательно наблюдал какое-то время, потом быстро пошел дальше.

- Куда же ты, почему не помогаешь нам?

- Я вижу, что вы вдвоем справляетесь здесь.

Посмотрю за поворотом реки,  
что происходит там, почему  
дети попадают в реку.





# Основные причины суицидального поведения:

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- Действительная или мнимая утрата любви родителей, не разделенное чувство, ревность.
- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
- Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
- Боязнь позора, насмешек или унижения.
- Страх наказания, нежелание извиниться.
- 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.
- Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.
- Проблемы и конфликты в семье.
- Слишком жесткое воспитание в виде морализаторства, очень строгого контроля и запретов, лишаящих свободы личного выбора (запрет на друзей, любимые занятия, игры, предпочитаемую одежду).
- Конфликты с друзьями, проблемы в школе. Ребенок – изгой в школе. Чувство мести и бессильной злобы могут способствовать суициду.
- Страх перед будущим.
- Потеря смысла жизни.
- Подражание кумирам
- Высокие ожидания, повышенные притязания к успехам ребенка, критика и наказание со стороны родителей.
- Прессинг успеха.



- Часто говорит о своем душевном состоянии, о своей никчемности, беспомощности, о своем безнадежном положении.
- Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.
- Упоминает об эпизодах суицидов в фильмах и романах.
- Много шутит на тему самоубийства.

## Словесные признаки

## Ситуационные признаки

- Социально изолирован.
- Живет в нестабильном состоянии.
- Ощущает себя жертвой насилия.
- Перенес тяжелую потерю.

- Раздача ценных вещей.
- Приведение дел в порядок.
- Прощание.
- Демонстрируют радикальные перемены.
- Питание.
- Сон.
- Школа.
- Внешний вид.
- Активность.
- Стремление к уединению.
- Агрессия, бунт и неповиновение.
- Саморазрушающее и рискованное поведение.
- Внешняя удовлетворенность, прилив энергии.

## Поведенческие признаки

# Мотивы суицидального поведения:

Призыв. Способ  
просить помощи



Мсть (попытка сделать  
больно другому человеку)



Самонаказание

Уход от проблем



«Они еще пожалеют»

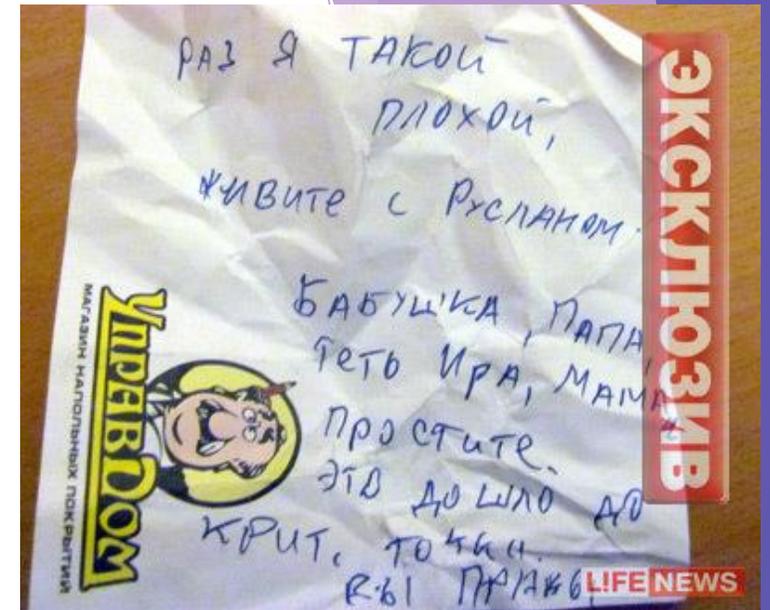


Бегство от наказания

Демонстративное поведение: В основе лежит стремление подростка привлечь внимание к себе и своим проблемам, показать, как ему трудно справиться с жизненными ситуациями.

Аффективное суицидальное поведение. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий.

Истинное суицидальное поведение. Характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия.



## Динамика развития суицидального поведения

- ▶ Первая стадия - стадия мыслей, вопросов о смерти и смысле жизни. характеризуется представлениями, фантазиями и размышлениями о своей смерти, но не на тему лишения себя жизни. Примером являются высказывания типа: «Чем так жить, лучше умереть», «Хочется уснуть и не проснуться» и т. д. По данным исследований самоубийств среди подростков аналогичные высказывания имели место в 75 % случаев попыток самоубийств, суицидов. При этом значение таких высказываний недооценивается или воспринимается в демонстративно-шантажном аспекте.
- ▶ Вторая стадия - это суицидальные замыслы. Это активная форма проявления желания покончить с собой, она сопровождается разработкой плана реализации суицидальных замыслов, продумываются способы, время и место совершения самоубийства. У подростков отмечаются высказывания о своих намерениях.
- ▶ Третья стадия - суицидальные намерения и собственно суицидальная попытка. Происходит присоединение к замыслу о суициде сформированного решения (установки) и волевого компонента, побуждающего к непосредственному осуществлению внешних форм суицидальных поведенческих актов.

Период от возникновения мыслей о самоубийстве до попыток их осуществления называется пресуицидом. Длительность его может исчисляться минутами (острый пресуицид) или месяцами (хронический пресуицид).

# Направления работы:

- 1. Психологическое просвещение родителей, которое осуществляется в виде лекций, бесед, занятий с использованием интерактивных форм (мозговых штурмов, дискуссий, просмотров и обсуждения видеороликов) и включает три направления.
  - Первое направление посвящено ознакомлению родителей с той ролью, которую играют внутрисемейные взаимоотношения в возникновении и закреплении тревожности ребенка (рассматриваются такие причины, как конфликты, общая атмосфера в семье, отношение родителей к ребенку и к его возможностям, особенности требований).
  - Второе направление касается влияния на детей страхов и тревог близких взрослых, их общего эмоционального самочувствия, их самооценки.
  - Третье направление демонстрирует значение развития у детей уверенности в собственных силах, ощущения собственной компетентности. Основная задача такой работы – формирование у родителей представления о том, что им принадлежит решающая роль в профилактике их или пониженной тревожности у детей.
  
- 2. Психологическое просвещение педагогов. Здесь значительное внимание уделяется объяснению того, какое влияние оказывает тревожность на развитие личности ребенка, успешность его деятельности, его будущее. Особое внимание уделяется формированию правильного отношения к ошибкам, умению использовать их для лучшего понимания материала.
  
- 3. Психологическая работа с детьми и подростками, ориентированная на выработку и укрепление уверенности в себе, собственных критериев успешности, умение вести себя в трудных ситуациях, в случаях неуспеха. Особое значение при коррекционной работе отводится индивидуальным «зонам уязвимости», характерным для конкретного ребенка. Важное место занимает подготовка детей к новым обстоятельствам, снижение неопределенности ситуаций через предварительное ознакомление их с содержанием и условиями этих ситуаций, обучение конструктивным способам поведения в них, обсуждение возможных трудностей.



## Направления работы с обучающимися

Класс	Особенности учащихся	На что обратить внимание	Формы работы
1 – 4	Становление и развитие самооценки учащихся. В 9 лет, как правило, проявляется интерес к смерти.	Естественно, если в этом возрасте самооценка слегка завышена. Рискованные поступки могут совершаться из-за интереса к смерти.	- Игровые занятия, направленные на формирование адекватной самооценки, позитивное мышление, межличностное взаимодействие
5	Адаптация к среднему звену Активизация интереса к коллективной деятельности.	Адаптация к среднему звену Активизация интереса к коллективной деятельности.	- Выявление обучающихся «группы риска» - Игровые занятия, направленные на формирование адекватной самооценки, позитивное мышление, межличностное взаимодействие
6	Активизация интереса к эмоционально-волевой сфере человеческой жизни	Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы; Рефлексия понятий «герой, героизм, патриот»	- Выявление обучающихся «группы риска» - Классный час: «Индивидуальные приемы психологической защиты в сложных жизненных ситуациях» - Занятия по развитию навыков общения, саморегуляции, формированию адекватной самооценки
7	Резкое падение самооценки; повышение агрессивности, тревожности, ранимости, неадекватности реагирования в общении	Развитие навыков общения, Формирование навыков саморегуляции, реализация потребности в эмоциональной поддержке со стороны взрослых (семьи, педагогов)	- Выявление обучающихся «группы риска» - Занятия по развитию навыков общения, саморегуляции, формированию адекватной самооценки

## Направления работы с обучающимися

Класс	Особенности учащихся	На что обратить внимание	Формы работы
8	Незначительно снижение тревожности и агрессивности сочетается с нестабильной самооценкой; Активизация сферы профессиональных интересов	Развитие навыков общения; формирование навыков саморегуляции; первичное исследование сферы профессиональных интересов	- Выявление обучающихся «группы риска» - Классный час: «Подросток и взрослая жизнь» - Занятия по развитию навыков общения, саморегуляции, формированию адекватной самооценки
9	Активизация сферы профессиональных интересов; рост потребностей в психологических знаниях о себе; поиск целей и смысла жизни; просыпается конфликт «отцов и детей»	Психологическая, педагогическая подготовка учащихся к профильному выбору; Обучение построению жизненных перспектив и планов с учетом психологических знаний о себе	- Выявление обучающихся «группы риска» - Занятия по развитию навыков общения, саморегуляции, формированию адекватной самооценки - Круглый-стол «Толерантное отношение к себе и другим» - Проведение ролевых игр для учащихся «Конфликт в нашей жизни», «Взросление»
10-11	Профессиональное самоопределение. Раздумья о любви, о семейных отношениях Юношеский максимализм, идеализм, высокий уровень критики жизненного устройства, радикальность мнений и поступков Появление собственной внутренней философии, отношения к жизни и ее смыслу	Нетрадиционные педагогические и психологические приемы обучения, общения, воспитания. Готовность педагога помочь найти ответ на вопросы, которые ставят перед ним учащиеся	- Выявление обучающихся «группы риска» - Проведение ролевых игр для учащихся «Конфликт в нашей жизни», «Взросление» - Классные часы: «Человек и общество»; «Учимся строить отношения»; «Умей управлять своими эмоциями»; «Если тебе трудно».

- ▶ Плакаты, буклеты с информацией о центрах психологической помощи с указанием адресов и телефонов
- ▶ Проведение дней здоровья и спорта, включающая конкурс рисунков плакатов
- ▶ Повсеместное привлечение учащихся «группы риска» в соответствии с их интересами и способностями ко всей внеклассной работе и мероприятиям лицея (кружки, секции, спортивные мероприятия, художественная самодеятельность, акции, конкурсы и т.п.), в том числе с использованием возможностей молодежных и спортивных учреждений городских и сельских поселений.

## Если Вы слышите...

«Ненавижу – школу!»

«Все кажется таким безнадежным. Что толку?»

«Всем было бы лучше без меня...»

«Вы не понимаете меня!»

«Мама, я совершил скверный поступок!»

«Что, если у меня не получится...»

## Обязательно скажите...

«Что там происходит, что заставляет тебя так чувствовать?»

«Иногда мы чувствуем себя подавленными... Давай подумаем, какие у нас проблемы и прикинем, какую из них надо решить в первую очередь».

«Ты очень много значишь для меня, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит?»

«Скажи мне, как ты чувствуешь себя: я действительно хочу это знать!»

«Давай сядем и поговорим об этом».

«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное!»

## Не говорите...

«Когда я был в твоем возрасте... Да ты просто лентяй!»

«Тебе бы следовало подумать о тех, кому еще хуже, чем тебе!»

«Не говори глупости. Давай поговорим о чем-нибудь другом...»

«Кто же может понять подростка в наши дни?»

«Что посеешь, то и пожнешь!»

«Если не получится, это будет из-за того, что ты недостаточно постарался!»

## Полезная информация

- Телефон «горячей линии» Центра экстренной психологической помощи МЧС России (бесплатно, *круглосуточно*) - 8 (495) 626-37-07
- Телефон психологической поддержки в Центре социальной и судебной психиатрии имени В.П. Сербского (бесплатно, *круглосуточно*) 8 (495) 637-70-70
- Детский телефон доверия, работающий под единым общероссийским номером (анонимно, бесплатно, *круглосуточно*) 8-800-2000-122
- «Дети Онлайн» консультирование по вопросам: как оградить детей от негативного контента, преследование, шантаж, домогательства в Интернете (бесплатно, с 09-00 до 18-00 по рабочим дням) 8-800-250-00-15
- Детское отделение областного психоневрологического диспансера г.Воронеж, детский суицидолог, тел. 8 (473) 253-14-60