

# **Психолого-педагогическая профилактика суицидальных явлений в подростковой среде**

**Макарова Татьяна Петровна,  
заместитель директора  
Педагог-психолог, высшей категории  
ГАОУ ЦППРК «Росток»**

# **В. А. Сухомлинский глубоко подметил основное противоречие во взаимоотношении подростка и взрослого**

**«Не опекайте меня, не ходите за мной, не связывайте каждый мой шаг, не свивайте меня пеленками пристрастия и недоверия, не напоминайте и словом о моей колыбели.**

**Я самостоятельный человек. Я не хочу, чтобы меня вели за руку. Передо мной высокая гора. Это цель моей жизни. Я вижу ее, думаю о ней, хочу достичь ее, но взойти на эту вершину хочу самостоятельно. Я уже поднимаюсь, делаю первые шаги. И чем выше ступает моя нога, тем более широкий горизонт открывается мне, тем больше я вижу людей, тем больше познаю их, тем больше людей видят меня. От величин и безграничности того, что мне открывается, делается страшно. Мне необходима поддержка старшего друга. Я достигну своей вершины, если буду опираться на плечо сильного и мудрого человека. Но мне стыдно и боязно сказать об этом. Мне хочется, чтобы все считали, что я самостоятельно, своими силами доберусь до вершины».**

# Особенности подросткового возраста

- Биологическое развитие
- Психическое развитие
- Особенности социальной ситуации

# Особенности подросткового возраста

**Биологическое развитие**

```
graph LR; A[Биологическое развитие] --- B[Гормональные перестройки]; A --- C[Развитие костной и мышечной систем]; A --- D[Изменение деятельности внутренних органов];
```

Гормональные  
перестройки

Развитие костной и  
мышечной систем

Изменение  
деятельности  
внутренних  
органов

# Психическое развитие характерно полярность психики:

- Целеустремленность, настойчивость — импульсивность
- Повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях — ранимость и неуверенность в себе;
- Потребность в общении — желание уединиться
- Развязность в поведении — застенчивость
- Нежность, ласковость — недетская жестокость

В этот период происходит рост самосознания, как внутренне освоенный опыт социальных отношений, позволяющий глубже понять других и себя.

```
graph TD; A[Самосознание] --- B[Потребность в признании]; A --- C[Осознание прав и обязанностей]; A --- D[Осознание времени];
```

Самосознание

Потребность  
в признании

Осознание прав  
и обязанностей

Осознание  
времени

# Особенности социальной ситуации

- Ведущей деятельностью в этом возрасте является коммуникативная. Общась, в первую очередь, со своими сверстниками, подросток получает необходимые знания о жизни.
- Очень важным для подростка является мнение о нем группы, к которой он принадлежит. Сам факт принадлежности к определенной группе придает ему дополнительную уверенность в себе.
- Стремление к самостоятельности выражается в том, что контроль и помощь отвергаются. Все чаще от подростка можно слышать: "Я сам все знаю!"
- Чувство взрослости: изменить они пока ничего не могут, но внешне подражают взрослым.

# Факторы, влияющие на вероятность возникновения депрессии в подростковом возрасте:

- Психотравма
- Проблемы в семье, экономические затруднения, здоровье родителей
- Конфликты с преподавателями
- Вынужденная социальная изоляция
- Низкая значимость среди сверстников
- Низкая школьная успеваемость



# Виды профилактики суицидального поведения

**Первичная** диагностика и профилактика направлены на выявление, формирование и развитие тех черт личности, которые позволяют либо не позволяют **адекватно реагировать на возникающие жизненные трудности** и превращать их в ситуации саморазвития.

**Вторичная** диагностика и профилактика заключается в работе с личностью, которая уже проявила признаки суицидального поведения. Большинство существующих методик диагностики и профилактики

**Третичная** диагностика и профилактика заключается в предотвращении повторной суицидальной попытки (в случае, если предыдущая не удалась) и суицидального поведения у подростков очевидцев произошедшего случая.

## **Педагогам и родителям важно понимать вербальные и невербальные ключи - ранние маркеры-предвестники, свидетельствующие о риске совершения суицида:**

1. Изменение эмоций - постоянно пониженное настроение. Для ребенка характерна тоскливость. Он считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен. Ребенок подавлен, безразличен, ощущает вину перед окружающими.

2. Изменение поведения - самоизоляция от семьи и близких. Наблюдается снижение повседневной активности, потеря интереса к ранее существовавшим привычкам, хобби, изменение привычек: несоблюдение правил личной гигиены, наплевательское отношение к внешнему виду. Появляется стремление к тому, чтобы все оставили его в покое, нарушение сна, аппетита. Подросток слушает грустную музыку, предпочитает темы разговора и чтения, связанные со смертью и самоубийствами. Явно настораживает приведение в порядок своих вещей, раздаривание их или уничтожение.

3. Характерны высказывания: «лучше уже не будет», «хочу умереть», «скоро все закончится», «хорошо бы заснуть и не проснуться».

**Внешние признаки депрессии не всегда отражают тяжесть состояния и риск суицидальных действий, поэтому оценить тяжесть депрессивного состояния может только специалист.**

Значительно увеличивается суицидальный риск у детей и подростков с девиантными формами поведения. Причем суицидальный риск возрастает по мере увеличения количества поведенческих проблем.

# Признаки суицидального поведения.

**Сигналы беды - это, прежде всего, заметная перемена в обычных манерах поведения учащегося.**

## Кто из учеников должен вызывать беспокойство?

Обратите внимание на подростков, страдающих от своей малоценности и низкой популярности в среде сверстников. Очень опасны для подростков мифы о суицидах, ведущих к свободе личности. Эти мифы очень активно внедряют в подростковую среду представители различных деструктивных сект. Появление любых сектантов в окрестностях школы или в микрорайоне должно восприниматься как сигнал тревоги.

Обычно выделяют следующие особенности суицидального поведения:

Эгоцентризм – погруженность в себя, сосредоточенность только на своих переживаниях, страданиях.

Аутоагрессия – негативное отношение к себе, достигшее крайней степени, самообвинение, безмерное преувеличение своей вины, крайне негативная самооценка. Аутоагрессия практически всегда предшествует гетероагрессии в отношении с близкими: подозрительность, необоснованность обвинения, равнодушное отношение к болезни или смерти другого человека.

# Педагогические ошибки как фактор деструктивного поведения

- 1-ая группа педагогических ошибок связана с профессиональной непригодностью учителя и низким уровнем педагогического мастерства (грубость учителя, унижение ученика, “наклеивание ярлыков”, публичная компрометация учащегося, нарушение педагогического этикета, прямой диктат, месть или косвенное сведение счетов, запугивание).
- 2-ая группа ошибок детерминирована определенной педагогической позицией учителя, что проявляется в его отношении к ученику: демонстрация превосходства, равнодушие к учебным успехам, предвзятое отношение, лицемерие, игнорирование учащегося.
- 3-я группа ошибок – неправильное конструирование педагогических действий (обсуждения на занятиях самоубийств художественных героев, известных личностей, в ходе которых суицидальные поступки трактуются как нормальные, приемлемые, а иногда как высоконравственные образцы поведения в трудной ситуации).

# Что же делать?



Иногда, чтобы помочь сохранить жизнь, нужно просто выслушать подростка. Когда вы выслушиваете человека, то на психологическом уровне, вы выражаете свою заботу о нем, даете ему понять что вам не все равно, что происходит и что может случиться с ним.

## Делать:

- Направьте на все свое внимание на человека которого вы выслушиваете
- Скажите ему/ей что вам не все равно, и что вы рады что сейчас разговариваете вместе
- Задайте вопрос который поможет вам лучше понять переживания человека

## Чего не стоит делать:

- Пробовать «сходу» решить проблемы собеседника
- Давать советы о которых вас не просили
- Говорить о том, что чувства собеседника неправильные и малозначимые (например говорить что это пустяки)
- Рассказывать о собственных проблемах (Такой ход может усилить пессимистический настрой)

# Педагогическая поддержка

- Обращайтесь к детям по имени
- Не унижайте, не сравнивайте детей друг с другом
- Учите смотреть на ситуацию с других сторон
- Обучите детей и чаще используйте релаксационные упражнения
- Способствуйте повышению самооценки
- Будьте внимательны к эмоциональному состоянию детей
- Обсудите с детьми работу служб, способных оказать поддержку в кризисных ситуациях
- Работайте с родителями

# Что могут порекомендовать педагоги родителям уже сегодня?

- Быть самым позитивными!
- Создать дом, полный любви и дружбы
- Находить время для ежедневного общения с подростком
- Воспитывать привычку рассказывать о достижениях, а **также** о тревогах, сомнениях, страхах
- Не оставлять без внимания проблемы ребенка
- Принимать ребенка таким, какой он есть
- Помочь наполнить его день интересными событиями
- Чаще говорить о будущем

# Притча



**В болоте тонул человек. Он весь погрузился в трясину, и только голова его еще выглядывала. Несчастный орал во всю глотку, прося о помощи. Скоро целая толпа собралась на месте происшествия. Нашелся смельчак, пожелавший спасти тонущего. «Протяни мне руку! – кричал он ему. – Я вытащу тебя из болота.» Но тонущий взывал о помощи и ничего не делал для того, чтобы тот смог ему помочь. «Дай же мне руку» - все повторял ему человек. В ответ раздавались лишь жалобные крики о помощи. Тогда из толпы вышел еще один человек и сказал: «Ты же видишь, что он никак не может дать тебе руку. Протяни ему свою, тогда сможешь его спасти.»**



# Методы психологической реабилитации и коррекции дезадаптивных детей в условиях ГАОУ ЦППРК «Росток»

- Тренинг снятия психоэмоционального напряжения



# Методы психологической реабилитации и коррекции

- Социально-психологический тренинг



# Методы психологической реабилитации и коррекции

- Индивидуальные занятия по компьютерным программам, основанным на БОС «ИБИС», «Комфорт», «Протеус»



# Методы психологической реабилитации и коррекции

- Арт-терапия



# Методы психологической реабилитации и коррекции

- Телесно-ориентированная терапия

