Рекомендации педагога – психолога педагогам, мастерам производственного обучения, кураторам, родителям по предупреждению суицидальных намерений у подростков.

Особенности поведения, свидетельствующие о наличии суицидальных мыслей:

1. Смерть и самоубийство как постоянная тема разговоров.
2. Предпочтение траурной или скорбной музыки.
3. Раздача личных вещей, упаковка вещей, составление завещаний.
4. Разговоры об отсутствии ценности жизни.
5. Фантазии на тему о своей смерти.
6. Интерес, проявляющийся косвенно или прямо к возможным средствам самоубийства (отравляющие вещества, возможности приобретения оружия и т.п.).
7. Прямые высказывания типа «Я не могу это выдержать», «Я не хочу жить», «я хочу умереть и умру», «Нет смысла жить дальше».
8. Косвенные высказывания типа «Ничего, скоро вы отдохнёте от меня», «Ничего, скоро всё это закончится для меня».
9. Приобретение средств для совершения суицида.
10. Приведение в порядок дел, внезапное завершение долгосрочных дел.
11. Высказывание тяжёлых самообвинений, жалобы на собственную беспомощность, безнадёжность.
12. Написание прощальных писем.
13. Странное для окружающих «прощальное» поведение с людьми.
14. Несвойственная молчаливость или высказывания со скрытым вторым смыслом, связанным со смертью, символичные высказывания.
15. Особый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти.
16. Проявление признаков депрессии.

Признаки депрессии у подростков:

1. печальное настроение;
2. чувство скуки;
3. чувство усталости;
4. нарушения сна;
5. соматические жалобы;
6. неусидчивость, беспокойство;
7. фиксация внимания на мелочах;
8. чрезвычайная эмоциональность;
9. замкнутость;
10. рассеянность внимания;
11. агрессивное поведение;
12. демонстративное непослушание;
13. склонность к бунту;
14. злоупотребление алкоголем или наркотиками;
15. плохая успеваемость;
16. прогулы в техникуме.

Суицидальное поведение у подростков.

Для подростков характерны повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремлённость, импульсивность в принятии решения. Нередки случаи, когда самоубийство подростков вызывается гневом, протестом, злобой и желанием наказать себя и других. При переходе к подростковому возрасту возникает повышенная склонность к самоанализу, пессимистической оценке окружающего и своей личности. Эмоциональная нестабильность, часто ведущая к суициду, наблюдается у четверти здоровых подростков.

Основные мотивы суицидального поведения подростков.

1. Переживание обиды, одиночества, отчуждённости и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделённое чувство, ревность.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорблённого самолюбия; самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания, нежелание извиниться.
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
10. Сочувствие или подражание товарищам, музыкальным кумирам или героям фильмов.

Для предотвращения суицидов у подростков преподаватели могут сделать следующее:

1. вселять студентам уверенность в свои силы и возможности;
2. внушать им оптимизм и надежду;
3. проявлять сочувствие и понимание;
4. осуществлять контроль за поведением студента, анализировать его отношения со сверстниками.

Рекомендации по профилактике суицидальных настроений среди студентов.

1. Кураторам, мастерам производственного обучения и всем педагогам необходимо отслеживать и контролировать резкие изменения в поведении и эмоциональном состоянии студентов. Должно насторожить следующее: студент погружён в свои мысли, не может сосредоточиться на уроке, начал пропускать занятия, перестал активно общаться со сверстниками, стал чересчур педантичен, ведёт себя педантично и др.
2. Для подростков с подозреваемыми устойчивыми депрессивными симптомами необходимо организовать щадящую обстановку на уроках (не ругать, не устраивать публичных разбирательств и т.п.), постараться деликатно выяснить причину

подавленности, проявить понимание и поддержку. Главное в этот период – не учебные достижения, а эмоциональное благополучие.

3. В рамках данной проблемы профилактический эффект имеют систематические занятия со студентами, направленные на формирование стрессоустойчивости, отработку техник принятия верного решения в ситуациях жизненного выбора, правил поведения в конфликте и т.д. На уроках гуманитарного цикла и классных часах с подростками необходимо говорить о ценности жизни, индивидуальной неповторимости каждого человека, о позитивном прогнозе будущего, умении программировать свой успех — с конкретными примерами и фактами из жизни, художественной литературы и СМИ.
4. Недопустимо открытое прямое публичное обсуждение со студентами суицидальных случаев. Зачастую цена подобных мероприятий (классных часов) – жизнь кого-то из подростков, так как в подростковой среде возможно повторение суицидальных попыток по механизму подражания, заражения, протестной реакции и др.