

Рекомендации педагогам по профилактике суицидального поведения среди обучающихся

Термин «суицидальное поведение» объединяет все проявления суицидальной активности - мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Этот термин особенно применим к подростковому возрасту, когда суицидальные проявления отличаются многообразием.

Факторы риска, подталкивающие подростка к самоубийству:

- жестокое обращение окружающих;
- нарушенные отношения в семье, стремление любыми средствами создать впечатление гармонии; ориентация на внешнее соблюдение общепринятых норм; повышенные и непоследовательные требования к детям с полным равнодушием к их проблемам; практика унижительных и жестоких наказаний;
- проблемы в образовательной организации;
- неразделенная любовь.

Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних является одной из важнейших задач общества. Эффективность профилактических мероприятий может быть обеспечена только при комплексном подходе объединяющим усилия специалистов разного профиля (медиков, психологов, педагогов).

Возникшие подозрения о суицидальной опасности являются показанием ряда следующих мероприятий:

1. Информирование родственников подростка о суицидальной опасности или действиях.
2. Обеспечение непрерывного наблюдения за подростком как в образовательной организации, так и в семье.
3. Привлечение для консультации детского психиатра или психотерапевта.

Правила организации профилактики суицида среди обучающихся

В работе по профилактике суицида среди несовершеннолетних необходимо:

- неукоснительно соблюдать педагогическую этику, культуру и такт;
- знать возрастную психологию и психопатологию, а также соответствующие приемы индивидуально-педагогического подхода, лечебной педагогики и психотерапии;
- выявлять контингент группы риска на основе знания его характеристики в целях динамического наблюдения и своевременной психолого-педагогической коррекционной работы;
- оказание консультативной помощи родителям и психолого-педагогической помощи детям;
- не разглашать факты суицидальных случаев в коллективах обучающихся;
- рассматривать угрозы самоубийства в качестве признаков повышенного суицидального риска;
- усилить внимание родителей к порядку хранения лекарственных средств, а также к суицидогенным психологическим факторам;
- проводить при необходимости консультации подростка с психологом, психотерапевтом, психиатром;
- формировать у учащихся такие понятия, как «ценность человеческой жизни», «смысл жизни», а также индивидуальные приемы психологической защиты в сложных жизненных ситуациях;
- повышать стрессоустойчивость путем психологической подготовки подростка к сложным и противоречивым реалиям современной жизни, формирования готовности к преодолению ожидаемых трудностей.

Таким образом, для создания системы профилактики суицидов среди детей и подростков необходим комплекс организационно-педагогических мер, который обеспечивает реализацию принципов гуманизации в воспитании и образовании.

Характерные черты суицидальных личностей:

- настойчивые или повторные мысли о суициде;
- депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, сна;
- возможно присутствие сильной зависимости от наркотиков или алкоголя;
- чувство изоляции и отверженности по причине ухода из семьи или лишения системы поддержки;
- утрата семейного и общественного престижа, особенно в группе сверстников;
- ощущение безнадежности и беспомощности;
- неспособность общаться с другими людьми из-за мыслей о самоубийстве и чувстве безысходности;
- в мыслях и речах наличие обобщения и фатальности;
- «туннельное» зрение, неспособность видеть положительные моменты, иной выход из ситуации;
- амбивалентность: хотят умереть и в то же время хотят жить.

Рекомендуется придерживаться следующих принципов:

1. Определить причину психотравмирующей ситуации, выявить внутренний конфликт.
2. Создать благоприятный психологический климат, учитывая социальный статус каждого ребенка.
3. Педагогам знать возрастные особенности учеников.
4. Избегать психотравмирующих ситуаций, проводить уроки с положительно-эмоциональным настроением.
5. Помочь ученикам в определении приоритетов, учить отказываться от завышенных требований и сверх ожиданий, поощрять личные достижения и успехи ребенка.
6. Культивировать уверенность ребенка в себе.

7. Не сравнивать успехи и достижения ребенка с достижениями других ребят.
8. Быть для ребенка внимательным слушателем.
9. Задавать вопросы ученикам, чтобы помочь разобраться им в своих мыслях.
10. Проявлять толерантность к действиям детей, не допускать вседозволенности.
11. Устанавливать заботливые взаимоотношения. Чаще использовать фразы: «Мы с тобой», «Мы тебя любим» и т.д.
12. Формировать у детей понятия о том, что жизнь — это главная ценность для человека.
13. Помогать ребенку сформировать жизненные принципы, свое кредо.
14. Включать ребенка в общественную жизнь группы, колледжа и т.д.
15. Не запрещать детям выражать свои эмоции.