



Памятка для педагогов ГАПОУ МО «ПЭК»

ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА

- факторы риска
- сигналы тревоги
- действия педагогов

г. Полярные Зори

2025 г.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СУИЦИДЕ ПЕДАГОГУ

**За любое суицидальное поведение подростка в ответе
взрослые!**

**Ответственность за суицид подростка делится между
родителями и педагогами!**

Уровень самоубийств среди российских подростков один из самых высоких в мире и находится на 3-м месте после таких стран как Литва и Шри-Ланка (база данных Всемирной организации здравоохранения, исследование показателей с 1980 по 2023 г.г.).

Пик суицидной активности приходится на старший подростковый возраст - 15-19 лет. В этот период большое значение для подростка имеют эмоции, вызванные первой любовью, дружескими связями, отношениями с родными людьми. И в то же самое время, молодые люди ещё не окрепли окончательно, но на них уже возложена ответственность, как на взрослых людей за успешное обучение и за выстраивание отношений. Как любой человек, так и подросток может столкнуться с непониманием либо враждебным отношением. Отсутствие опыта и коммуникативных навыков могут привести к кризисному состоянию.

Наши студенты находятся на глазах педагогов в течение значительного временного отрезка. Преподаватели, мастера и кураторы являются важнейшим звеном первичной профилактики суицидального поведения студентов и могут первыми заметить изменения в поведении своих подопечных. От своевременной и правильной реакции взрослых во многом зависит дальнейшее развитие событий.

К любым намёкам на суицид следует относиться со всей серьёзностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции ВЗРОСЛОГО человека.

В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить на себя внимание родителей и педагогов, протестовали против равнодушия таким страшным образом.

Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни.

Часто первопричиной самоубийства является депрессия, при этом симптомы у подростков маскируются под другие заболевания, в следствии чего заболевшему не оказывается своевременная квалифицированная помощь (презентация педагога-психолога для педагогов и родителей ГАПОУ МО «ПЭК» «Подростковая депрессия. Вовремя распознать и предотвратить беду», март 2025).

Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии.

Когда подростки, оставаясь наедине со своими проблемами и попадая в острые конфликты в условия социально-правовой незащищенности, не в состоянии самостоятельно найти выход из кризисной ситуации, адекватно и критически ее оценить, оставаясь предоставленными сами себе, тогда они ищут выход в самоубийстве.

ЗАПРЕЩЕНО:

-Осуждать подростка. Упрекать в способе мыслей или поведения, например: «Как ты можешь говорить такое?».

-Критиковать, спорить, насмехаться над ним, провоцировать, бросать вызов. Нужно относиться к угрозам серьезно. Нельзя говорить: «Да ладно, не говори глупостей!».

-Преуменьшать, обесценивать проблемную ситуацию, которую он проживает. Нельзя говорить: «Да ладно тебе, это нормально, всё пройдёт».

-Впадать в панику, показывать страх. Если мы не знаем, как действовать, мы точно можем по крайней мере спокойно выслушать и как можно скорее найти специализированную помощь и поддержку.

-Стараться не использовать аргументы вроде «ты сделаешь очень больно своему брату, родителям», если мы не знаем точно, каковы сейчас отношения с этим людьми, поскольку бывает так, что именно этого подросток хочет добиться. Нужно подчёркивать в позитивном ключе важность его для нас.

ТИПЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

1. Демонстративное суицидальное поведение не связано с желанием умереть. Это способ привлечь к себе внимание близких, удовлетворить некоторые потребности, о которых по каким-то причинам говорить нельзя. Демонстративное суицидальное поведение часто используют как специфический способ коммуникации, когда кажется, что других способов получить желаемое нет, а так тебя слышат и откликаются.

2. Аффективное суицидальное поведение — совершается на пике эмоций, на фоне острого психотравмирующего события, которое может служить последней каплей. Суицидальные действия при этом реализуются реактивно, по типу короткого замыкания.

3. Истинное суицидальное поведение — преднамеренные действия, направленные на лишение себя жизни, которому чаще всего предшествует длительное депрессивное состояние, чувство безнадежности, утрата смыслов, детальная проработка психотравмирующей ситуации.

Суицидальное поведение подростков может иметь различный психологический смысл и выступать как:

- Способ избежать трудностей, справиться с безвыходной (с точки зрения подростка) ситуацией либо являться актом отчаяния.
- Акт мести кому-то, кто «потом обо всем пожалеет».
- Способ получить внимание и помощь близких, удовлетворить некоторые потребности, о которых по каким-то причинам нельзя говорить (специфический способ коммуникации).
- Акт протеста против чего-то или кого-то.

Суицидальное поведение у подростков часто сочетается с некоторыми видами отклоняющегося поведения — прогулами занятий, употреблением алкоголя или наркотиков, побегами из дома, правонарушениями.

Тема смерти, суицида часто романтизируется и идеализируется в подростковой культуре.



Факторы, повышающие риск подросткового суицида

Особенности личности самого подростка и его поведения

- нестабильность настроения, агрессивное и антисоциальное поведение склонность к демонстративному поведению, чрезмерная импульсивность, раздражительность, недостаточная способность преодоления проблем и трудностей (в школе, среди сверстников и т.д.);
- неспособность адекватной оценки действительности, тенденция «жить в мире иллюзий и фантазий», идеи переоценки собственной личности, сменяющиеся, переживанием никчемности;
- легко возникающее чувство разочарования тревога и подавленность, чувство неполноценности и неуверенности, которое может скрываться за проявлениями надменности, доминирования, отвержения или провоцирующего поведения в отношении школьных друзей или взрослых, включая родителей;
- проблемы половой идентичности или сексуальной ориентации;
- сложные, неоднозначные отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками.

Социальные факторы риска

- потеря или отсутствие социальной сети поддержки, социальное одиночество, отгороженность;
- потеря близких людей;
- проблемы с друзьями или трудности в романтических отношениях;
- утрата социального статуса (неудачная сдача экзаменов, невозможность поступить в желаемое учебное учреждение и т.п.).

Факторы риска, специфичные для подростковой среды в образовательной организации

- преследование, травля (буллинг, кибербуллинг) со стороны сверстников или педагога;
 - чувство отвергнутости в связи с отличиями (физическими, по половой идентичности, по национальному признаку);
 - высокие учебные требования;
 - навешивание ярлыков на студента после суицидальной попытки, непонимание, тревога, отвержение у педагогов, либо замалчивание ситуации, вызванное страхом снова спровоцировать суицидальное поведение.
-



Вербальные сигналы тревоги

- Фразы, в которых проскальзывает нежелание жить: «скоро все закончится», «я больше не буду никому обузой», «пора выпиливаться из реальности», «надоело жить, лучше уйти», «тебе больше не придется обо мне волноваться».
- Комментарии или высказывания негативного характера о себе или своей жизни: «я ничтожество», «эта жизнь отвратительна», «моя жизнь не имеет смысла», «вам было бы лучше без меня».
- Комментарии или высказывания негативного характера о своём будущем: «у меня нет будущего», «ситуация никогда не станет лучше», «у моих проблем нет решения».
- Неожиданные вербальные или письменные прощания: «хочу, чтобы ты знал, что все это время ты мне очень сильно помогал».



Невербальные сигналы тревоги

• Резкая смена поведения. Чаще всего это проявляется в двух аспектах:

– значительное повышение раздражительности, несдержанности, агрессивности, неуважение к границам, бессонница или проблемы со сном;

– внезапное затишье, период спокойствия после периода сильного возбуждения. Это кажущееся спокойствие часто бывает связано с уже принятым решением о прекращении жизни.

• Потеря интереса к занятиям в колледже, которые раньше нравились, отказ от включения в какие-либо виды деятельности.

• Пассивное поведение в группе, апатия, грусть.

• Отчуждение, что можно заметить на переменах — замкнутость, отделенность от других.

• Несвойственное раннее употребление алкоголя и наркотиков как способ преодолеть страх смерти и совершить суицид.

• Снижение успеваемости, снижение мотивации, необоснованные пропуски занятий, неадекватное поведение на уроке, которое не свойственно этому ребенку.

• Раздаривание любимых и ценных личных вещей.

• Неожиданные прощания (например, «я всегда тебя любил») с помощью любого средства связи (мессенджеры, смс, социальные сети или лично, например, неожиданные сильные объятия).

• Закрытие аккаунтов в социальных сетях.

• Доделывание «висящих» дел, решение вопросов, которые тянутся годами.

Что делать педагогу, если он обнаружил опасность?

• Если Вы увидели хоть один из перечисленных сигналов – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание студенту и поговорить с ним. Проявите заботу, ненавязчиво наблюдайте за его психологическим состоянием.

Спросите, можете ли Вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Обратитесь к психологу или к другим специалистам за помощью. Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо.

Куратору в данной ситуации необходимо:

1. Написать служебную записку директору с просьбой разобраться в ситуации, рассказать о случившемся педагогу-психологу, обратиться в психолого-педагогический консилиум колледжа.

2. Связаться с родителями студента и поделиться своими наблюдениями.

Что может сделать педагогический работник колледжа, чтобы не допустить попыток суицида

• Сохранять контакт со всеми студентами. Для этого следует помнить, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или агрессию, направленную на себя.

В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение договоренностей. Если ограничение необходимо, не стоит жалеть времени на объяснение его целесообразности.



- Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в группе, ориентировать студентов на совместную деятельность и сотрудничество.

- Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько подростков становятся объектами нападков со стороны других. Поговорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта. Обратитесь за помощью в службу медиации колледжа.

- Найдите время в течение дня, чтобы поговорить о перспективах ребят в жизни и в будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что хотят студенты, как намерены добиваться поставленных целей, помогите им составить план конкретных и реалистичных действий. Важно поддерживать диалог с подростками, оставлять возможность контакта, чтобы при необходимости любой студент мог обратиться к вам в трудной жизненной ситуации.

- Дать понять студенту, что опыт ошибок и неудач — такой же важный опыт, как и достижение успеха. Используйте ошибки подростка как зону его роста. Обучение на ошибках является одним из способов развития личности. Помните о том, что есть оценки, а есть ещё и то, что шире, — личность студента. Помогите своим подопечным найти сферы, где они успешны независимо от оценок.

- Понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Возможно, он отстаивает свои ценности, а не стремится войти в конфликт и обесценить Вас.

- Вовремя обратиться к психологу за помощью, если Вы понимаете, что у Вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт со студентом или группой.

СЛУЖБЫ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ

ДЛЯ СВЯЗИ ПО ТЕЛЕФОНУ

- Два номера службы «Единый круглосуточный общероссийский Детский телефон доверия» **8-800-200-01-22 и 124**
- Комплексный центр социального обслуживания населения города Полярные Зори **7-55-98**
- Комиссия по делам несовершеннолетних при администрации города Полярные Зори **7-51-67**
- Психологическая служба Полярнозоринского энергетического колледжа **7-56-48**

ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ

- pobedish.ru
- травлинет.рф
- fcprc.ru
- Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России psi.mchs.gov.ru/psihologicheskaya-sluzhba/voprosy-k-psihologu
- ТвояТерритория.онлайн
Психологическая онлайн-помощь подросткам и молодёжи до 23 лет. Анонимно, конфиденциально, бесплатно. Еже-дневно 15.00-22.00 по московскому времени.
- pomoschryadom.ru
Психологическая помощь подросткам «ПомощьРядом.рф» в режиме переписки.
- propsyteen.ru
Кабинет онлайн-консультирования для подростков и молодёжи. Анонимно, конфиденциально, бесплатно.

2025 г.

*Над материалами брошюры работала
Смирнова Наталья Александровна,
педагог-психолог ГАПОУ МО «ПЭК»*

*Разработано во исполнение Комплекса мер по профилактике
суицидального поведения среди детей на 2024-2026 годы (приказ МО и
Н МО от 25.12.2023 г. №2023)*

*Подготовлено в соответствии с нормативными
документами:*

- 1) Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2030 года» (утв. Минобрнауки России от 19.07.2024).
- 2) Алгоритм действий сотрудников образовательных организаций при выявлении суицидальных попыток несовершеннолетних, признаков суицидального поведения несовершеннолетних, сведений о готовящихся суицидальных действиях несовершеннолетних, сведений о склонении несовершеннолетних к совершению самоубийства», утверждённый на заседании комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при Правительстве Мурманской области от 17.02.2022 г., № 1.
- 3) Распоряжение правительства РФ от 26.04.2021 № 1058-Р «Об утверждении комплекса мер до 2025 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних».
- 4) Письмо министерства образования и науки Российской Федерации от 18.01.2016 г., №07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида».

