

Куратору

ИНДИКАТОРЫ, ФАКТОРЫ РИСКА, ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

- Самоубийство (суицид) – намеренное, осознанное лишение себя жизни.
- Суицидальная попытка (синонимы: парасуицид, незавершенный суицид, умышленное самоповреждение и др.) – это любое умышленное действие по причинению себе вреда, которое по той или иной причине не привело к смертельному исходу.

Аффективное суицидальное поведение

Аффективное суицидальное поведение — это суицидальные попытки, совершаемые на высоте аффекта, который может длиться всего минуты, но иногда в силу напряженной ситуации растягивается на часы и сутки. В какой-то момент здесь может появиться мысль о том, чтобы расстаться с жизнью. Аффективное суицидальное поведение с трудом прогнозируется и поддается профилактике.

Истинное суицидальное поведение

Истинное суицидальное поведение — это обдуманное, тщательно спланированное намерение покончить с собой. Поведение строится так, чтобы суицидальная попытка, по представлению подростка, была эффективной. В оставленных записках обычно звучат идеи самообвинения. Записки адресованы более самому себе, чем другим, или предназначены для того, чтобы избавить от чувства вины знакомых и близких.

Мотивы суицидального поведения

- обида, чувство одиночества, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
- переживания по поводу смерти, развода или ухода родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- страх позора, насмешек или унижения;
- 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;
- страх наказания, нежелание извиниться;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов, публикаций в СМИ («синдром Вертера»).

Как общаться с родителями (законными представителями) ребенка с суицидальным поведением?

Заметив тревожные сигналы в поведении ребенка важно проинформировать об этом родителей. Родитель, узнавший об аутоагрессивном, опасном или ином, внушающем тревогу, поведении своего ребенка может испытывать сильный страх, растерянность, злость на ребенка и учителя. Поэтому его реакции могут включать отрицание происходящего, недоверие к словам учителя, протест, угрозы, панику, самообвинения и другие способы совладания со стрессом.

Что делать, чтобы улучшить коммуникацию с родителями и поддержать их в обращении за помощью?

- Спокойно, открыто и прямо говорить о происходящем, называть происходящее своими словами (желание лишиться себя жизни, намерение уйти из жизни, попытка убить себя).
- Слушая родителя, проявить уважение, сопереживание и понимание. Использовать технику активного слушания.
- Установление доверительного контакта—важнейшая задача.
- Спокойно относиться к различным формам реакции родителя на Ваше сообщение, без сомнения ему непросто говорить о том, что он чувствует и думает.
- Показать родителю, что его ребенок нам важен, мы беспокоимся о нем.
- Дать понять родителю, что все в жизни, кроме смерти, меняется. Обсудить с ним возможные варианты дальнейшего развития событий. Поддержать в решении обратиться за помощью.
- В беседе с родителем важно отметить, что аутоагрессивное, в том числе суицидальное поведение ребенка—это в любом случае «крик о помощи». Не следует винить ребенка, ругать и наказывать его за происходящее. Это не поможет решить проблему, но может усугубить его состояние.

Как реагировать учителю, заметившему признаки самоповреждений у ребенка?

Заметив у ребенка следы самоповреждений, педагог не должен давать видимой эмоциональной реакции. Главной задачей становится мотивировать ребенка к обращению за помощью к специалисту. Проводя беседу с таким ребенком, следует:

- Успокоиться, избавиться от чувства напряжения и паники.
- Не отвлекаться, смотреть прямо на собеседника. Расположиться удобно—не напротив подростка, не через стол.
- Не показывать ребенку, что вы куда-то спешите: не смотреть на часы, не выполнять параллельно других дел, не вести никаких записей.
- Приглашать подростка на беседу лучше не через третьих лиц, а напрямую, как бы невзначай. Например, сначала можно обратиться с несложной просьбой или поручением, таким образом, создавая повод для общения.
- Во время беседы вокруг не должно быть посторонних людей и отвлекающих факторов.
- Необходимо следить за интонациями. Уговоры и, напротив, директивный тон неэффективны. Наоборот, они лишь убедят подростка в том, что его не понимают.

- Не следует перебивать ребенка и делать замечания. Дайте ему возможность высказаться до конца.

Как педагогу вести себя с ребенком, оказавшимся в кризисной ситуации?

- Позволить выговориться и «излить эмоции», т.к. подростки часто страдают от одиночества и остро нуждаются во внимании и сопереживании.
- Вести себя спокойно, правильно и понятно формулировать вопросы, выяснить суть кризисной ситуации и то, какая помощь необходима.
- Не выражать удивления от услышанного, не ругать и не осуждать ребенка за любые, самые шокирующие высказывания.
- Не спорить, не высмеивать и не принижать переживания ребенка, не приводить в пример других детей, которым «живется еще хуже» или у которых «точно такие же проблемы». Подобное поведение заставит ребенка испытывать стыд за свои переживания и ощущать себя еще более никчемным.
- Постараться изменить романтическое представление подростка о собственной смерти.
- Не давать большого количества советов, т.к. подростки в депрессивном состоянии просто не способны их воспринимать, но при этом обязательно подчеркнуть, что проблема носит временный характер.
- Стремиться вселить в подростка надежду в конструктивные способы решения его проблемы, которые должны быть реалистичными и направленными на укрепление его сил и возможностей.

Самое важное: уговорить ребенка и/или его законных представителей обратиться за помощью к специалисту!

Примерный алгоритм действий преподавателя.

<i>№</i>	<i>Действия</i>	<i>Время выполнения</i>	<i>Где и каким образом отражается</i>	<i>Примечания</i>
<i>1</i>	<i>Сообщить руководителю образовательной организации</i>	<i>Сразу и незамедлительно после обнаружения вовремя занятия и внеурочное время</i>	<i>Служебная записка (фиксация в журнале регистрации!)</i>	<i>Копия СЗ с входящим № и датой времени подачи оставлять у себя(!) Конфиденциально!</i>
<i>2</i>	<i>Не допускать разглашения конфиденциальной информации!</i>	<i>Постоянно</i>	<i>Подпись в соответствующем приказе по учреждению, протоколах решениях</i>	<i>Не называть реальных имен ни при каких обстоятельствах!</i>
<i>3</i>	<i>Не оставлять обучающегося одного без присмотра. При помощи третьих</i>	<i>Постоянно до момента передачи обучающегося специалистам</i>	<i>Фиксировать в специальном журнале ФИО обучающегося, ФИО</i>	<i>Говорить только о ребенке, предлагая помощь,</i>

	<i>лиц и его телефона пригласить мед. работника, педагога-психолога, оказывать эмоциональную поддержку, стараться успокоить и при необходимости остановить обучающегося т действий, направленных на самоповреждения, суицид</i>		<i>специалистов, даты, времени и краткого описания своих действий и действий специалистов</i>	<i>опираться на его сильные стороны.</i>
4	<i>Посетить место проживания (условия)</i>	<i>В течение 2-х рабочих дней</i>	<i>Акт обследования жилищных условий</i>	<i>Совместно с социальным педагогом</i>
5	<i>Выяснить взаимоотношения в семье</i>	<i>В течение 2-х рабочих дней</i>		<i>Совместно с социальным педагогом Отказ от взаимодействия оформить в письменной форме и сообщить руководителю.</i>
6	<i>В группе организовать командообразующие мероприятия, тренинги. Мероприятия толерантности, социальной адаптации, принятию.</i>	<i>В течение ближайшей недели</i>	<i>Составить план соответствующих мероприятий, зафиксировать изменения в документах администрации</i>	<i>Совместно с социальным педагогом</i>
7	<i>Организовать внеплановое родительское собрание с привлечением педагога-психолога (о профилактике подростковых суицидов)</i>	<i>В течение 3-х рабочих дней</i>	<i>Протокол собрания, списки участников.</i>	