

Памятка для педагогов-психологов по работе с детьми с суицидальным поведением

К особой группе можно отнести подростков с девиантным поведением с риском суицида. Саморазрушительное поведение рассматривается как акт отчаяния, неспособность дальше руководить своей жизнью. Психологический смысл подросткового суицида — крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в разных сферах отношений: бытовых, учебных, личных. Конфликт представляется подростку как крайне значимый, вызывая внутренний кризис и драматизацию состояния. В связи с этим суицидальное поведение регулируется скорее аффектом, порывом, чем продумыванием и обоснованием.

У подростков часты не столько завершённые суициды, сколько замыслы и попытки. Присутствует демонстративно-шантажное поведение, которое предполагает воздействие на значимых лиц. При таком поведении подросток в действительности не хочет умирать и избирает суицид как способ влияния на жизненные условия и людей, от которых зависит исправление этих условий.

В практической работе психологов особенность подростковой аутодеструктивности имеет важное значение, поскольку дети не ищут смерти как таковой и не стремятся к сознательному нанесению себе вреда.

С ними необходимо проводить:

- профилактические мероприятия (создание психологически безопасной образовательной среды, формирование у детей и подростков жизнестойкости, ориентации на здоровый образ жизни, создание ресурсов семьи, выявление подростков группы суицидального риска);
- психолого-социальную коррекционную работу

Особенно уязвимы дети, у которых:

- сложная семейная ситуация;
- проблемы в учебе;
- мало друзей;
- нет устойчивых интересов, хобби;
- семейная история суицида;
- склонность к депрессиям.

(исправление саморазрушающих установок и развитие способности конструктивно справляться с трудными жизненными ситуациями).



Также стоит уделить особое внимание детям, которые:

- перенесли тяжелую утрату;
- употребляют алкоголь, наркотики;
- пережили ссору с близким человеком;
- являлись жертвами насилия;
- попали под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений

Перед включением в коррекционную группу с подростком необходимо провести серию консультативных бесед с целью минимизации риска суицидальной попытки. При консультировании необходимо придерживаться следующих принципов:

1. **Выслушивание.** Подростки часто о пугают собственные намерения, поэтому ему он хочет высказаться.
2. **Банализация** — снятие представлений об исключительности страдания. Зачастую проблема представляется глобальной и уникальной, подросток подавлен ею и не способен критически посмотреть на нее.
3. **Напоминание об обязанностях и связях с близкими.** Следует искать в окружении подростка близкого человека, которого он не хотел бы огорчить своим поступком.
4. **Взвешивание плохого и хорошего.** Подростку следует помочь сосредоточиться не только на негативных сторонах актуальной ситуации, но и «оживить» представления о том хорошем, что есть у него в жизни.
5. **Контрастирование.** Известно, что люди легче переносят страдания, если кто-то страдает еще больше. Подростку полезно показать примеры того, как люди мужаются и продолжают бороться.
6. **Использование имеющегося опыта решения проблем.** Подростку следует напомнить его навыки в разрешении проблем и привлечь его прошлый опыт для разрешения настоящей ситуации.
7. **Позитивное будущее.** Следует помочь построить планы на будущее, выявить желания и мечты, ради реализации которых подросток будет стремиться вперед.
8. **Структурирование действий.** Совместно с подростком выстраивается план действий на ближайшее время, ему рекомендуется придерживаться этого плана.
9. **Переключение на заботу о других.** Многие люди способны забыть о своих проблемах, занимаясь кем-то более слабым и незащищенным.
10. **Расширение круга интересов.** Подростку следует помочь подыскать такие занятия, которые помогли бы ему отвлечься, обрести радость. Можно обсудить занятия спортом, в кружках, участии в коллективных мероприятиях.



Специалистам, работающим с подростками-девиантами, склонными к суициду, следует помнить, что стыдить их за суицидальные попытки нельзя, не следует и недооценивать вероятность совершения ими попыток самоубийства, в том числе повторных.

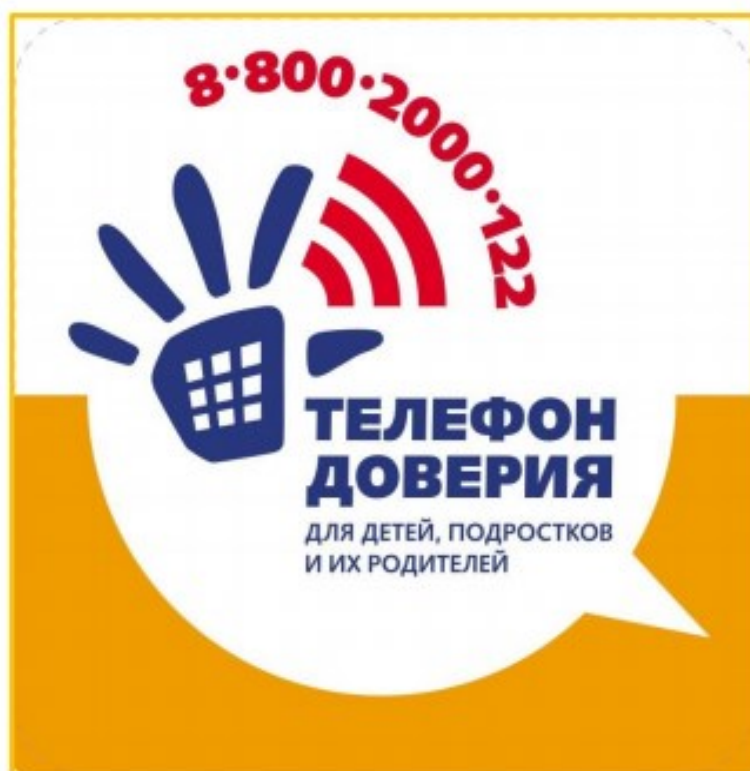
При проведении психокоррекционной работы с детьми и подростками необходимо:

1. Определение источника психического дискомфорта.
2. Оказание подросткам психологической поддержки с помощью включения семьи, школы, друзей и т.д.
3. Проведение индивидуальных и групповых психокоррекционных занятий по:
 - повышению самооценки,
 - развитию саморегуляции,
 - поиску и активизации позитивных ресурсов,
 - снятию мышечных зажимов,
 - коррекции эмоционально-личностной сферы,
 - освоению способов межличностного общения,
 - отреагированию переживаний, связанных с психотравматической ситуацией,
 - определению внутренних и внешних ресурсов,
 - формированию устойчивости к негативному социальному влиянию,
 - формированию навыков принятия решения.

Особое внимание следует обращать на подростков с акцентуациями характера, изолированных и отверженных в среде сверстников, имеющих опыт незавершенного суицида.



**Если вы попали в кризисную ситуацию или вам грозит опасность – главное не поддаваться панике!
Помните, что на помощь вам всегда придут опытные специалисты**



- ✓ **в любое время дня и ночи**
- ✓ **абсолютно конфиденциально**
- ✓ **квалифицированная помощь**
- ✓ **психологическая поддержка**

ГБУ «Центр диагностики и консультирования»
Краснодарского края
350038, г. Краснодар, ул. Железнодорожная, 2/1
тел: (861) 992-66-74
e-mail: diagn@bk.ru
<http://gou-center.kubannet.ru/>