

"Профилактика суицидального поведения подростков: стратегии выявления рисков и раскрытия личностного потенциала"

«...Самоубийство – мольба о помощи, которую никто не услышал...» Р. Алеев

Педагог-психолог
Шепина Елена Владимировна

Однажды Учитель привёл своих учеников в запущенный сад. Земля была покрыта сорняками, деревья стояли сухие, а воздух наполнял запах гнили.

— Что видите? — спросил Учитель.

— Безнадёжность, — ответили ученики. — Здесь ничего не вырастет.

Тогда Учитель повёл их в другой сад. Там цвели цветы, ветви деревьев гнулись под тяжестью плодов, а пчёлы собирали нектар.

— А здесь что видите?

— Жизнь! — воскликнули ученики.

— Оба сада — это одно и то же место, — сказал Учитель.

— Просто первый сад оставили без внимания, а второй кто-то поливал, ухаживал и верил, что он оживёт



За день в мире убивают себя 2300 человек, за год — 800 тысяч человек. По различным данным, еще от 8 до 30 миллионов людей неудачно покушаются на свою жизнь. При этом каждый второй, пытавшийся покончить с собой, в течение года повторяет свою попытку, обычно в более тяжелой форме. Каждый третий покончивший с собой совершил суицидную попытку в прошлом. Попытки самоубийства совершают в основном люди психически здоровые, находящиеся в трудоспособном возрасте.



Самоубийство или суицид (лат. *sui* - себя, *caedere* - убивать) - умышленное (намеренное) лишение себя жизни.



- Суицидальное поведение детей младшего школьного возраста встречается редко. В подростковом возрасте (11-19 лет) суицидальная активность резко возрастает, достигая максимума к 16-19 годам.



Основной формой
самопознания в этом
возрасте является
сравнение себя с другими
людьми, взрослыми и
сверстниками, критическое
отношение к себе, в
результате чего развивается
психологический кризис



- Психологический смысл подросткового суицида (точнее, суициального поведения, так как попытки гораздо чаще оказываются неудачными), - крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию



Причинами различных видов суициdalного поведения, подростков, могут быть:

- проблемы в семье - 73,8%;
- несчастная любовь - 42,4%;
- употребление алкоголя, наркотиков - 45,2%;
- безысходность положения - 35,3%;
- проблемы в школе - 40,1%;
- стремление дать понять окружающим, что человеку плохо - 12%;
- стремление повлиять на другого человека, чтобы добиться от него желаемого - 9,1%;
- желание заставить человека раскаяться в плохом отношении к другому - 8,7%.



Задача школы в сфере профилактики суицидального поведения несовершеннолетних заключается в проведении именно ранней профилактики.

Основой ранней профилактики является: создание условий, обеспечивающих возможность нормального развития подростков; своевременное выявление типичных кризисных ситуаций, возникающих у учащихся определенного возраста.

Комплекс психолого-педагогических условий, обеспечивающих профилактику суицидального поведения в образовательной среде, включает в себя выделение ключевых параметров образовательной среды;

- ✓ организацию психолого-педагогического сопровождения превенции как его направления;
- ✓ обучение педагогического коллектива навыкам раннего распознавания суицидального поведения несовершеннолетних;
- ✓ уровневую профилактику суицидов в образовательных организациях на основе внедрения индивидуальных и групповых программ по формированию навыков адаптивного поведения; совместную деятельность образовательных организаций отдельных социальных институтов по предотвращению суицидального поведения молодежи.

Школа, являясь основной социализирующей средой (совместно с семьей), в которой находится ребенок в течение 11 лет, имеет возможность организовывать планомерную целенаправленную работу по формированию жизнестойкости ребёнка, раскрытию его потенциала, освоению способов преодоления проблем.

Школа имеет ресурс в виде команды специалистов, которая может оказать комплексную помощь при возникновении проблем у несовершеннолетних

Профилактика суицидального поведения у подростков должна быть комплексной, и развитие личностного потенциала — ключевое направление. Укрепляя эмоциональную устойчивость, самооценку, навыки решения проблем и социальные связи, мы помогаем подросткам находить внутренние ресурсы для преодоления кризисов. Инвестируя в личностный рост молодого поколения, общество может снизить риски суицидов и создать более здоровую психологическую среду.

Важным направлением профилактики является развитие личностного потенциала подростков, который помогает формировать устойчивость к стрессам, осознавать ценности жизни и находить конструктивные способы решения проблем



Личностный потенциал – это совокупность внутренних ресурсов человека, которые определяют его способность развиваться, адаптироваться к изменениям, достигать целей и сохранять психологическое благополучие даже в сложных условиях



Основные компоненты личностного потенциала

- **Самоэффективность** — вера в то, что ты можешь влиять на свою жизнь («Я справлюсь»).
- **Осознанность** — понимание своих эмоций, ценностей и мотивов.
- **Гибкость** — способность менять стратегии, если обстоятельства требуют.
- **Ресурсность** — умение восстанавливать силы и находить поддержку.
- **Целеустремленность** — готовность двигаться вперед, несмотря на препятствия



Как он проявляется?

- - Человек с высоким личностным потенциалом:
- - Видит возможности даже в кризисе,
- - Учится на ошибках, а не «застревает» в них,
- - Умеет просить помочь, но не зависит от внешних оценок,
- - Сохраняет баланс между принятием себя и работой над слабыми сторонами.



Как его развивать?

- - Работа с самооценкой (упражнения на сильные стороны).
- - Практика осознанности (медитация, рефлексия).
- - Выход из зоны комфорта (постепенное усложнение задач).
- - Поддержка окружения (люди, которые вдохновляют).



Как развитие личностного потенциала снижает риск суицида?

1. Формирование эмоциональной устойчивости

- Подростки часто сталкиваются с сильными переживаниями: конфликты, неудачи, отвержение сверстниками.
- **Развитие эмоционального интеллекта помогает им:** осознавать и принимать свои чувства, управлять стрессом, находить здоровые способы выражения эмоций (спорт, творчество, общение).

Практика: Тренинги по управлению эмоциями, арт-терапия, ведение дневника чувств.

2. Укрепление самооценки и уверенности

- Низкая самооценка — один из ключевых факторов суицидального поведения. Подростки, которые не верят в себя, склонны воспринимать трудности как непреодолимые.
- Развитие личностного потенциала помогает:
- формировать адекватное самовосприятие, видеть свои сильные стороны, принимать неудачи как часть роста.

Практика: Программы наставничества, позитивная психология, проекты, где подростки могут проявить себя (волонтерство, творчество).

Как развитие личностного потенциала снижает риск суицида?

3. Развитие навыков решения проблем

- Суицидальные мысли часто возникают из-за ощущения беспомощности. Подростки, умеющие анализировать ситуацию и искать выход, реже видят суицид как единственный вариант. Важно научить их: разбивать большие проблемы на маленькие шаги, искать альтернативные решения, обращаться за поддержкой.

Практика: тренинги, ролевые игры, обсуждение кейсов.

4. Осознание ценности жизни и целеполагание

Чувство бессмысленности — частый спутник суицидальных настроений. Развитие личностного потенциала включает: поиск интересов и увлечений, постановку целей (даже небольших), осознание своих ценностей.

- Практика: ведение "дневника достижений", встречи с людьми, которые преодолели кризис.
- **5. Улучшение социальных связей**
- Одиночество и изоляция повышают риск суицида. Развитие коммуникативных навыков помогает подросткам: выстраивать доверительные отношения, находить поддержку в трудной ситуации, избегать токсичного окружения.
- Практика: Групповые тренинги, клубы по интересам, (поддержка сверстниками).

Развитие личностного потенциала — это работа над осознанностью, уверенностью, навыками и внутренней гармонией.



Эффективные упражнения

«Сильные стороны» (Фокус на ресурсах)

Что делать:

1. Вспомните 3 ситуации, где вы чувствовали себя на высоте.
2. Запишите, какие качества вам помогли (креативность, упорство, обаяние?).
3. Применяйте их в новых сферах.

Эффект: Уверенность в своих силах и рост самооценки.

«День без жалоб» (Контроль речи)

Что делать:

- Целый день следите, чтобы не жаловаться, не критиковать и не использовать негативные фразы.
- Наденьте резинку на запястье и щелкайте ею при срыве.

Эффект: Меняет мышление на решение проблем вместо нытья.

«Страхи на бумаге» (Работа с ограничениями)

Что делать:

1. Напишите 5–10 страхов («боюсь сменить работу», «страшно выступать публично»).
2. Напротив каждого — ответ: «Что самое плохое может случиться? Как я с этим справлюсь?»

Эффект: Страхи теряют силу, когда их «разбирают по полочкам».



«Идеальный день» (Визуализация будущего)

Что делать:

- Подробно опишите в деталях ваш идеальный день через 5 лет: где вы, чем занимаетесь, кто рядом.
- Перечитывайте и корректируйте.

Эффект: Подсознание начнет «тянуть» вас к этому сценарию.

«Энергетический аудит» (Что крадет силы?)

Что делать:

1. Запишите, что заряжает вас (хобби, общение, спорт), а что истощает (токсичные люди, рутина).
2. Постепенно уменьшайте «вампиров» и добавляйте ресурсные занятия.

Эффект: Повышение продуктивности и радости жизни.

«Правило 1%»

Каждый день улучшайте хотя бы один аспект жизни на 1% (прочитал 10 страниц книги, сделал 10 отжиманий, узнал новое слово на иностранном языке).



Профилактика суицидального поведения у детей и подростков требует комплексного подхода: важно укреплять их эмоциональную устойчивость, учить выражать чувства, формировать доверительные отношения и показывать ценность жизни. Вот упражнения, которые можно использовать в индивидуальной и групповой работе.

«Копилка хороших моментов»

Цель: Развивать позитивное мышление, учить замечать радость в мелочах.

Как выполнять:

- Ребенок каждый день записывает или рисует 1–3 приятных момента (например, «друг улыбнулся», «вкусный завтрак», «солнце светит»).
- В конце недели вместе обсуждаем «копилку».

Важно: Акцентируйте внимание на положительных эмоциях, даже если день был трудным.

«Острова поддержки»

Цель: Показать, что вокруг есть люди, которым ребенок небезразличен.

Как выполнять:

- Нарисуйте «карту» с островами: «Семья», «Друзья», «Школа», «Хобби», «Питомцы» и т.д.
- Ребенок подписывает, кто/что на каждом «острове» может ему помочь в сложной ситуации.

Важно: Напоминайте, что просить помощи — это нормально.

«Коробка спасения» (Антикризисный набор)

Цель: Заранее подготовить «инструменты» для сложных моментов.

Как выполнять:

- Вместе с ребенком соберите коробку/конверт с:
 - Фото дорогих людей.
 - Записками с добрыми словами от близких.
 - Списком любимых песен/фильмов.
 - Контактами доверенных взрослых (психолог, телефон доверия).

Важно: Объясните, что это — «экстренная помощь», если станет очень тяжело.

«Если бы мой друг был в беде...»

Цель: Развить эмпатию и научить просить помощи.

Как выполнять:

- Задайте вопрос: «Что бы ты сказал другу, если бы он думал, что жизнь бессмысленна?»
- Затем: «А если бы это был ты? Почему эти слова важны и для тебя?»

Важно: Помогает перенести советы «со стороны» на себя.



Рефрейминг как инструмент профилактики суицидального поведения подростков

Рефрейминг (когнитивное переосмысливание) – это мощный психологический инструмент, который помогает изменить восприятие болезненных ситуаций, снизить ощущение безысходности и найти альтернативные пути решения проблем. Для подростков, склонных к суициdalным мыслям, это особенно важно, так как их мышление часто поляризовано («все или ничего», «я безнадежен»)

1. Ломает шаблон «тупика» показывает, что ситуация не безысходная
2. Снижает эмоциональную боль переводит фокус с отчаяния на поиск решения
3. Уменьшает чувства изоляции напоминает, что есть люди и ресурсы для поддержки
4. Возвращает ощущение контроля подросток видит, что у него есть выбор

Почему это работает?

- Подростки часто видят мир в крайностях («всё плохо», «я неудачник»).
- Рефрейминг учит гибкости.
- Снижает тревожность — проблема становится задачей, а не катастрофой.
- Развивает креативность — поиск неочевидных решений.



Рефрейминг -
переформирование. Смысл
любого события зависит лишь от
того, в какую рамку мы его
вставим, с какой точки зрения на
него посмотрим.

Практические техники рефрейминга

1. «А что, если...?»

Подталкивает к альтернативному взгляду:

«Ты уверен, что ничего не изменится? А что, если через год ты будешь вспоминать этот момент как пройденный этап?»

2. «Переформулирование обобщений»

Замена абсолютных формулировок:

«Всё плохо» → «Что именно сейчас идёт не так? А что остаётся нормальным?»

«Я всегда один» → «Были ли моменты, когда ты чувствовал поддержку?»

3. «Поиск исключений»

Напоминание о прошлых успехах:

«Ты говоришь, что никогда неправляешься. А вспомни, когда ты всё же преодолевал трудности?»



К сожалению, в мире нет справедливости.

К счастью, в мире есть милосердие.



Упражнение «Кинорежиссер»

Цель: Посмотреть на ситуацию со стороны, как на фильм.

Как выполнять:

1. Подросток представляет, что его проблема — это сцена в кино.
2. Задаем вопросы:
 - «Как бы герой фильма вышел из этого положения?»
 - «Что сказал бы мудрый наставник (как Дамблдор или Йода)?»
3. Можно нарисовать комикс с альтернативным финалом

Игра «К счастью – к сожалению»

Эта игра интересна и для взрослых, и для детей любого возраста, она связана с поиском решения для выдуманных проблем. Игра расширяет восприятие, развивает креативность и учит оптимизму.

Кто-то начинает историю, а потом она может длиться до бесконечности.

Пример:

- Однажды семья отправилась в поход. К сожалению, начался дождь.
- К счастью, младшая дочка захватила с собой зонтик.
- К сожалению, зонтик сломался, а дождь все сильнее.
- К счастью, её брат умел чинить зонтики.
- К сожалению, он оставил дома все необходимые инструменты.
- К счастью,... и т.д.



По очереди предлагайте различные выдуманные проблемы и ищите возможности их решения. В эту игру можно играть всей семьей! Не спешите все брать на себя. Дети куда способнее, чем мы обычно думаем. Побуждайте ребенка самостоятельно искать ответы и решения в безвыходных ситуациях.

У Андерсена есть сказка с названием Калоши счастья». В этой сказке феи подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача - надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.



Примеры ситуаций для подростков:

Провалил важный экзамен

Позитивный взгляд: Теперь знаешь, какие темы нужно подтянуть, и сможешь подготовиться лучше. Возможно, это шанс выбрать другой, более интересный путь.

Поссорился с лучшим другом

Позитивный взгляд: Можешь научиться выстраивать границы или понять, какие качества для тебя важны в дружбе. А может, это повод найти новых друзей.

Не взяли в школьную команду/проект

Позитивный взгляд: Появилось время на другие увлечения или возможность создать свой проект.

Родители не разрешают гулять допоздна

Позитивный взгляд: Они заботятся о твоей безопасности. Можно придумать альтернативные способы весело провести время дома или договариваться о компромиссах

«Ошибочка» — упражнение, автор которого — Н. И. Козлов. Оно помогает спокойно относиться к промахам, извлекать урок и продуктивно жить дальше.

Порядок выполнения упражнения:

1.Развести руки в стороны, наклонить голову набок. В этом положении сказать: «Ошибочка!». Интонация должна говорить о том, что не произошло ничего страшного, и так случается.

2.Двумя руками ласково обхватить себя за плечи и напомнить себе: «Я хороший!» или «Я умница!».

3.Вытянуть руку вперёд (ладонь как для пожатия) и сказать: «Работать! Исправлять!». Если есть возможность что-то исправить, то исправить, а если нет, то не тратить время на угрызения и заняться делом.

Смысл упражнения — научиться спокойно относиться к своим ошибкам, не ругать и не критиковать, а действовать и исправлять то, что возможно, или принимать, в тех случаях, когда делать этого нельзя.





ПРОГРАММА
ПО РАЗВИТИЮ
ЛИЧНОСТНОГО
ПОТЕНЦИАЛА



Использование программы «Развитие личностного потенциала» (Сбербанк) в работе с подростками



Все материалы доступны **бесплатно** на сайте [БФ «Вклад в будущее»](#).

Там есть:

- Конспекты уроков для разных возрастов.
- Методички для педагогов.
- Видеоразборы и дополнительные ресурсы.