

СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ (ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ ПЕДАГОГ О СОСТОЯНИИ РЕБЕНКА, СКЛОННОГО К СУИЦИДУ)

Шефов Сергей Александрович
старший преподаватель кафедры
общей и педагогической психологии ВлГУ,
психолог МБУ «Молодежный центр»

Владимир 2023

Мифы о суицидах

- Если человек говорит о самоубийстве, он просто пытается привлечь к себе внимание.
- Самоубийство обычно случается без предупреждения.
- Самоубийство - явление наследуемое.
- Те, кто кончают с собой, психически больны.
- Все самоубийцы находятся в состоянии депрессии.
- Покушающиеся на самоубийство желают умереть.
- Если человек в прошлом совершил суицидальную попытку, то больше подобное не повторится.
- Самоубийство невозможно предотвратить.
- Разговоры о суициде могут способствовать его совершению.
- Помочь самоубийцам могут только профессионалы.

Мотивы (причины) суицидального поведения у детей и подростков (по А.Н. Моховикову)

- Невыносимая душевная боль, желание прекратить сознание;
- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;
- Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- Действительная или мнимая утрата любви родителей;
- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- Боязнь позора, насмешек или унижения;
- Страх наказания, нежелание извиниться;
- Чувство злобы, мести, протеста;
- Неразделенное чувство или ревность;
- Любовные неудачи, сексуальные проблемы, беременность;
- Чья-то угроза или вымогательство;
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»)

Индикаторы повышенного риска, относящиеся к поведению:

- ✓ разговоры на темы, касающиеся самоубийства (случаи, способы), суицидальные угрозы;
- ✓ рассуждения об отсутствии смысла в жизни;
- ✓ внезапное успокоение с оттенком «потусторонности», самоустранение от забот;
- ✓ неспособность организовать свою жизнь;
- ✓ письма или записки прощального характера, необычное упорядочение дел, раздавание любимых вещей;
- ✓ злоупотребление психоактивными веществами;
- ✓ любые внезапные непонятные изменения в поведении;
- ✓ безрассудные поступки, связанные с риском для жизни; импульсивность;
- ✓ уход «в себя» или, наоборот, активное стремление к общению с окружающими;
- ✓ общая заторможенность, бездеятельность или, напротив, двигательное возбуждение;
- ✓ самоизоляция в урочной и внеклассной деятельности;
- ✓ ухудшение работоспособности;
- ✓ небрежное отношение к своим школьным принадлежностям (нехарактерное);
- ✓ частые прогулы (отсутствие на определенных уроках).

Индикаторы повышенного риска, относящиеся к эмоциональным проявлениям и личностным особенностям:

- ✓ быстрая смена эмоций, колебания настроения;
- ✓ сниженное настроение, тоска (депрессивность);
- ✓ выраженная растерянность, чувство вины, безысходности, страхи;
- ✓ переживание неудачи, собственной неполноценности, малозначимости;
- ✓ повышенная раздражительность, слезливость, капризность
- ✓ тихий монотонный голос или, напротив, экспрессивная речь;
- ✓ тоскливое выражение лица, бедность мимики;
- ✓ резкие и необоснованные вспышки агрессии;
- ✓ амбивалентность в чувствах, высказываниях, поступках;
- ✓ максималистские черты характера;
- ✓ склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление на «черное и белое».

Особенности внешнего вида и продуктов деятельности

- ✓ изменение внешнего вида - безразличие к своей внешности, преобладание мрачных (серых, черных) цветов в одежде и на страничке в соцсетях;
- ✓ использование символики смерти в татуировках, аватарке, рисунках (кресты, черепа, надгробия; атрибуты и орудия смерти; символы смерти (круг, вписанный в треугольник, разделенный вертикальной линией));
- ✓ рисунки по теме смерти на последних страницах тетрадей;
- ✓ интерес к неформальным объединениям (готы, эмо), сайтам с суицидальной направленностью;
- ✓ тема одиночества, кризиса, утраты смысла в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла.

Жизненные обстоятельства, увеличивающие риск:

- ✓ наличие предшествующих суицидальных попыток;
- ✓ случаи самоубийств в семье (у родственников, родителей);
- ✓ самоубийства или попытки их совершения среди знакомых, особенно друзей;
- ✓ воспитание в неблагополучной семье;
- ✓ отсутствие удовлетворяющих человека межличностных отношений, социальное отвержение;
- ✓ значимые потери (близких людей, привычной среды, идеалов, жизненных планов и др.).

При консультировании лиц с суицидальными тенденциями **не следует:**

- паниковать, выглядеть шокированным;
- пытаться перевести разговор на другую тему или обратить всё в шутку;
- пытаться отвлечь его, предлагать заняться каким-нибудь делом;
- прибегать к морализированию, осуждать, говорить, что это страшный грех;
- говорить: «подумай, скольким людям гораздо тяжелее, чем тебе, ты должен быть благодарен судьбе (Богу) за то, что у тебя есть»;
- пытаться спорить или отговаривать от суицида;
- пытаться приуменьшить боль, переживаемую человеком (высказывания типа: «не стоит из-за этого лишать себя жизни»);
- пытаться улучшить и исправить состояние человека;
- предлагать простые ответы на сложные вопросы, давать готовые (стандартные) советы;
- позволять манипулировать собой посредством угрозы самоубийства;
- обещать держать план суицида в секрете.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!