- поговорите с другими преподавателями, работающими с этой группой, на тему: не замечали ли они особенностей в поведении подростка;
- найдите нейтральный повод, чтобы побывать в семье подростка и, поговорив с его родителями и близкими, оценить состояние семейной атмосферы, наличие конфликтов;
- если подросток посещает секцию или кружок, пообщайтесь с руководителем, обсудите успехи, проблемы и поведение подростка;
- проведите классный час или иное мероприятие, на котором поговорите с обучающимися группы на тему их отношения к своему будущему, об их жизненных планах и профориентации, о компьютерных играх, которые популярны у подростков, оценив в ходе бесед реакцию подростка, вызвавшего ваше подозрение;
- поговорите с самим подростком, найдя относительно нейтральный повод для беседы, например, о результатах учебы по какому-либо учебному предмету, постепенно перейдя в разговоре к наличию у него каких-либо проблем.

Все указанные действия необходимо проводить очень осторожно, поскольку публичное озвучивание своих подозрений может нанести вред: если подозрения были обоснованными, они могут спровоцировать свершение суицида, а если необоснованными – вызвать нежелательные разговоры, способные навредить и вам, и подростку.

ЧТО ВАМ НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШИ ПОДОЗРЕНИЯ УКРЕПИЛИСЬ

Если вы классный руководитель и ваши подозрения о возможности подростка совершить суицид укрепились, не следует пытаться самому решать эту проблему. Нужно сообщить о своих тревогах директору техникума и, если в техникуме есть детский психолог, привлечь его к принятию срочных мер.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ ДИРЕКТОРУ

Директор учебного заведения поручает психологу проведение индивидуальной работы с подростком, организует сбор дополнительной информации о его семье, запросив ее в территориальной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав – эта информация поможет психологу в его работе.

Уважаемые преподаватели!
Помните, что от ваших действий может зависеть жизнь подростка!
Ваши отзывчивость и оперативность помогут вовремя предотвратить трагедию и в группе, и в семье!

ВЫ ВСЕГДА МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ:

в Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Боханский аграрный техникум»

Иркутская область Боханский район п.Бохан ул.Лесная д.7
e-mail:bohan_agrteh_psy@mail.r***u***

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОДРОСТКОВЫЙ СУИЦИД

Суицидальное поведение – это сознательный отказ человека от жизни, связанный с действиями, направленными на ее прекращение. Для подростков характерны повышенные агрессивность, конфликтность, протестное поведение, ранимость, обостренное чувство достоинства, импульсивность в принятии решений, эмоциональная неустойчивость, максимализм. Эти черты характера могут способствовать формированию суицидального поведения.

ЧТО ВАМ НУЖНО ЗНАТЬ

Если вы являетесь преподавателем или классным руководителем, то для своевременного выявления подростка, склонного к совершению суицида, вам нужно знать **основные черты подросткового суицида**:

- суициду, как правило, предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в сферах близких отношений – в семье с родителями, в техникуме с преподавателями и одногруппниками, в группе товарищей по внеучебному досугу. Такие конфликты воспринимаются подростками как крайне значимые и вызывают драматизацию событий;
- суицидальный поступок воспринимается подростком в «романтически-героическом» ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение;
- суицидальное поведение подростков иногда демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику» (способ получить сочувст-

вие, внимание, любовь, выразить протест, наказать себя и других);

- суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем часто нет продуманности, взвешенности и точного просчета.

Необходимо также учитывать **основные признаки возможности планирования подростком суицида**:

- разговоры подростка на темы самоубийств и смерти, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, рисунки с гробами и крестами, письма или разговоры прощального характера («Я не могу так дальше жить…», «Я больше не буду ни для кого обузой…» и т. д.);
- склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, делению мира на «белое» и «черное»;
- снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям (депрессия, стрессовые состояния, болезни и т. д.), что часто отражается в форме резкого снижения успеваемости в школе или в приеме алкоголя, наркотиков;
- наличие примера самоубийств в ближайшем окружении подростка, особенно самоубийств родителей или друзей (желание воссоединиться с умершим родственником или другом);
- объективная тяжесть жизненных обстоятельств: проживание в неблагополучной семье, конфликты с близкими, потеря дорогого человека, общественное отвержение, свершившееся насилие и т.д.

Следует знать и обращать внимание на **особенности поведения подростков, указывающие на готовность к суициду**:

- возбужденное, «вызывающее» поведение, внешне похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты и спешки;
- внезапные приступы внешне немотивированной агрессии по отношению к сверстникам и близким;
- депрессия, апатия, безмолвие, стремление к уединению: подросток часто уходит от исполнения своих обязанностей, бессмысленно проводит время, в его поведении заметно некоторое оцепенение или сонливость;
- выраженное чувство собственной несостоятельности, вины, стыда за себя, за какой-то свой поступок;
- отчетливая неуверенность в себе, ощущение собственной беспомощности, бесполезности, безнадежности («Никому я не нужен», «Всем будет лучше без меня»);
- безразличие к внешнему виду, небрежность в одежде;
- раздаривание ценных вещей или денег.

ПОМНИТЕ!

Подросток, начавший задумываться о суициде, все-таки, надеется, что что-то изменится к лучшему, что хотя бы кто-нибудь увидит, как он нуждается в помощи, понимании и поддержке, как ему хочется поделиться своими переживаниями. Тогда он и начинает вести себя так, чтобы привлечь внимание к себе.

СИГНАЛ БЕДЫ

Сигналом беды является заметная перемена в обычных манерах поведения и настроении подростка. Можно выделить **внешние обстоятельства, провоцирующие подростка к суицидальному поведению:**

- безнадзорность подростка, отсутствие у него опоры на значимого взрослого, который бы занимался подростком;
- неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение или, наоборот, назойливая опека взрослых, жестокость старших членов семьи, их критичность к любым поступкам подростка;
- отсутствие у подростка близких друзей, отвержение в группе или вне техникума;
- серия отдельных неудач в учебе, внеурочных занятиях – спорте или творчестве;
- неразделенная любовь, ревность или измена, беременность у девочек.

ЧТО ВАМ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПОДОЗРЕНИЙ НА СУИЦИД

Если вы классный руководитель и отметили у себя в группе подростка, в отношении которого появилось подозрение, что он в настоящий момент склонен к совершению суицида, обязательно бейте тревогу. Для начала, чтобы развеять или подтвердить свое подозрение, **необходимо выполнить следующие действия**:

- крайне осторожно поговорите с друзьями подростка и другими одногруппниками, не раскрывая им цель разговора и не показывая явный интерес к его поведению;