



Что переживает подросток в период кризиса?



Проблемы трёх **Н**

- ✓ Непреодолимость трудностей;
- ✓ Нескончаемость несчастья;
- ✓ Непереносимость тоски и одиночества.

Борьба с тремя **Б**

- ✓ Беспомощностью;
- ✓ Бессилием;
- ✓ Безнадёжностью.

Важно запомнить!

То, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может быть поводом для очень серьёзных душевных переживаний.

У подростков ещё недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, им может показаться, что уход из жизни – лучший выход из кризисной ситуации.



Виды суицидального поведения



Суицидальное поведение включает в себя мысли о самоубийстве, попытки покончить с собой и собственно суицид. В основном эта проблема возникает у подростков и молодежи в возрасте 15-25 лет.

Существует 2 основных вида суицидального поведения: **внутренний** и **внешний**.

К внутреннему виду относятся:

- ✓ **Пассивные мысли о смерти.** Человек не видит смысла в своей жизни, считает, что его смерть никого не огорчит. Фантазирует о внезапной смерти (пример – автоавария).
- ✓ **Замыслы.** Появляются конкретные мысли о суициде. Человек может задумываться о способе, месте совершения суицидальных действий.
- ✓ **Прямые намерения.** Человек принимает окончательное решение и воплощает план.

Внешние проявления суицидального поведения:

- ✓ **Демонстративные.** Открытые угрозы совершения суицида, в том числе в соцсетях. Таким поведением человек рассчитывает быть услышанным и добиться чего-то. Это попытка вести диалог. Намерения умирать нет. Большинство самоубийц так зовут на помощь. Может быть осуществлено под влиянием импульса.
- ✓ **Истинные.** Решение о суициде является продуманным и взвешенным. Как правило этому предшествуют долгие размышления о жизни и проблемах. В случае истинного суицидального поведения, человек редко делится своими планами с окружающими. Никогда не бывает спонтанным, хотя может таковым показаться. Всегда предшествует нарастание угнетения.
- ✓ **Скрытые.** Человек понимает, что самоубийство – это невыход. Однако, неосознанно стремится причинить себе вред (пример – экстремальные виды спорта, наркотики и т.д.). Действуют неявно из-за недостаточной смелости или осуждения. Предшествует угнетение, суицидально-обусловленное поведение.



Причины суицидального поведения



Основными причинами самоубийств среди подростков являются:



конфликты в семье (более половины от всех случаев суицида);



неуспехи в учебе. Снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам, конфликт с педагогами;



проблемы во взаимоотношениях со сверстниками. В том числе – неразделенная влюбленность, буллинг;



эмоционально – неустойчивое состояние;



депрессивное состояние;



в рамках психического заболевания;



демонстративно - шантажное поведение.



Симптомы наличия суицидальных намерений

Высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться».

Активная предварительная **подготовка** к суициду выбранным способом (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ).

Фиксация на теме смерти в литературе, живописи, музыке.

Сбор информации о способах суицида (например, в Интернете).

Сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное), например, помещение своей фотографии в черную рамку.

Негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего.

Необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбуждённое поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых).

Символическое **прощание** с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким); дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость.

Симптомы депрессивного поведения у подростков

Снижение интереса к деятельности, **потеря удовольствия** от деятельности, которая раньше нравилась.

Уклонение от общения: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению.

Снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания.

Изменения сна и/или аппетита (ест/спит больше/меньше, чем раньше).

Вялость, хроническая усталость.

Грустное настроение или повышенная раздражительность.

Идеи собственной малоценности, никчемности.

Телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком
Возможным проявлением депрессивного состояния может быть отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление ПАВ.



Действия педагогов в рамках профилактики суицидального поведения обучающихся

- Создать **благоприятный климат** в классе во время уроков:
 - укрепление самоуважения и положительной самооценки обучающихся,
 - поощрение выражения чувств и эмоций,
 - предотвращение буллинга,
 - информирование о способах получения помощи в трудных ситуациях:
 - школьный психолог,
 - Всероссийский телефон доверия:
8-800-2000-122;
- Обращать внимание на поведенческие признаки обучающихся (**см. Чек-лист «Маркеры суицидального и аутоагрессивного поведения»**);
- Поговорить с обучающимися при доверительных взаимоотношениях (**см. карточку «Как построить разговор с подростком»**);
- Сообщить классному руководителю при подтверждении опасений в поведении обучающихся.



Примеры ведения диалога с подростком, находящемся в кризисном состоянии

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, школу и т.п....»

СПРОСИТЕ: «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?...»

НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...»

СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!...»

СПРОСИТЕ: «Кому именно?» «На кого ты обижен?» «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом».

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...»

СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».



ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!...»

СПРОСИТЕ: «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?...»

СКАЖИТЕ: «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз и что можно сделать, чтобы получилось в следующий».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится – значит ты недостаточно постарался!»



Как построить разговор с подростком в дистрессе (примеры фраз)

Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»

Активное слушание: «Правильно ли я понял(а), что ...?»
Цель оказания эмоциональной поддержки – не избавить ребёнка от тяжёлых эмоций, а прожить их ВМЕСТЕ с ним, постараться ПОНЯТЬ, как он себя чувствует в этот момент и показать ему, что вы стараетесь понять его изо всех сил.
Фразы: «Правильно ли я понял, что ...?», «Ты имеешь ввиду, что ...?»

Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что не хотелось жить/хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»

Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»

Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».