

## ПЕДАГОГАМ о профилактике суицида

Чтобы провести быструю диагностику суицидального риска среди обучающихся группы по предложенной таблице, необходимо оценить наличие данных проблем у каждого обучающегося. Если у студента имеются какие-либо из проблем (в таблице ниже), баллы за них суммируются. Фамилии студентов, набравших 25 и более баллов, необходимо сообщить педагогу-психологу.

### Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков (А.Н. Волкова)

№	Проблема	балл
1	Утрата обоих родителей	5
2	Утрата одного из родителей или развод в семье	4
3	Тяжелая психологическая атмосфера в семье	4
4	Изоляция в детском (учебном) коллективе	4
5	Несправедливые методы воспитания, подавление	4
6	Тяжелые соматические болезни, инвалидность	3
7	Отсутствие опоры на любящего взрослого	3
8	Неудачи в учебе, неуспеваемость	3
9	Акцентуации личности (ярко выраженные черты характера)	3
10	Употребление алкоголя и наркотиков	2
11	Нарушение контроля, импульсивность	2
12	Низкая самооценка	1
13	Тяжело протекающий пубертат (подростковый возраст)	1
14	Пассивность, робость, несамостоятельность	1

Дети, набравшие более 25 баллов, могут быть учтены в группе риска суицида.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СТУДЕНТА, ОКАЗАВШЕГОСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

Поддерживать ребенка – значит, верить в него. Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.

Социально-психологическая поддержка (в учебной среде, семье) – это процесс:

- в ходе которого, взрослый должен сосредоточиться на достоинствах подростка с целью укрепления его самооценки;
- который помогает подростку поверить в себя и свои способности;
- который помогает подростку избежать ошибок;
- который поддерживает подростка при неудачах.

Чтобы поддержать подростка взрослым, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним.

1. Забыть о прошлых неудачах.
2. Позволить ребенку начать с «нуля», вселяя ему уверенность, что он справится с возникшей проблемой, что взрослый верит в него, в его способность достичь успеха.
3. Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.
4. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
5. Показывать, что вы удовлетворены ребенком.

6. Уметь и хотеть демонстрировать принятие индивидуальности ребенка, симпатии (а родители – любви) к нему.
7. Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие с которыми он может справиться.
8. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
9. Проводить больше времени с ребенком.
10. Знать обо всех попытках подростка справиться с заданием.
11. Уметь взаимодействовать с ребенком.
12. Позволить подростку самому решать проблемы там, где это возможно.
13. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
14. Проявлять эмпатию (сопереживание) и веру в подростка.

## **НЕКОТОРЫЕ ПРИЧИНЫ СУИЦИДА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ**

### **Потери:**

1. Разрыв романтических отношений.
2. Смерть любимого человека.
3. Смерть домашнего животного.
4. Потеря «лица» (например, мальчик, который публично заявил, что намерен стать капитаном футбольной команды и не смог этого сделать; девочка, которая мечтала быть королевой на вечере, но была отвергнута).
5. Развод родителей.

### **ПОКАЗАТЕЛИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА**

- Недавние потери, связанные со смертью, разводом, разрывом взаимоотношений, потери денег, самоуверенности, самооценки, школьные проблемы.
- Утраченная вера в идеалы
- Потеря интереса к дружбе, увлечениям, жизненной деятельности, ранее доставлявшим удовольствие.
- Беспокойство о деньгах, болезни (либо реальных, либо надуманных).
- Изменение характера – угрюмость, отчужденность, раздражимость, беспокойство, усталость, нерешительность, апатия.
- Изменение в поведении – неспособность сосредоточиться в школе, на уроках, постановка рутинных задач.
- Нарушение режима сна – бессонница, часто с ранним пробуждением или наоборот, подъем позже обычного, ночные кошмары.
- Нерегулярный прием пищи – потеря аппетита, веса, обжорство.
- Боязнь потерять контроль, сойти с ума, причинить вред себе или окружающим.
- Ощущение беспомощности, бесполезности, «безучастности», «всем будет без меня лучше».
- Всеобъемлющее чувство вины, стыда, ненависти к себе.
- Безнадежное будущее, «мне никогда не станет лучше, я всегда буду себя чувствовать плохо».
- Злоупотребление наркотиками или алкоголем.
- Суицидальные импульсы, заявления, планы.
- Раздача любимых вещей.
- Прежние попытки суицида или жесты.
- Возбуждение, гиперактивность, нетерпеливость – могут указывать на скрытую депрессию.

