

Рекомендации для педагогов по профилактике суицидального поведения

Предупреждение побуждений к самоубийству и повторных суицидальных попыток у подростков относится к одной из первоочередных обязанностей родителей, воспитателей, администрации и педагогов, педагогов – психологов.

1. Принципы профилактики суицидального поведения:

Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности каждого человека.

Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности участников образовательного процесса.

Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности ребенка.

Принцип ориентации на зону ближайшего развития каждого обучающегося.

Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

2. Три взаимосвязанных направления в профилактике суицида:

1) Просвещение родителей, которое осуществляется в виде лекций, бесед, интерактивных занятий, ролевых игр и включает три взаимосвязанных направления.

Первое направление посвящено ознакомлению родителей с той ролью, которую играют внутрисемейные взаимоотношения в возникновении и закреплении тревожности ребенка (рассматриваются такие причины, как конфликты, общая атмосфера в семье, отношение родителей к ребенку и к его возможностям, особенности требований).

Второе направление касается влияния на детей страхов и тревог близких взрослых, их общего эмоционального самочувствия, их самооценки.

Третье направление демонстрирует значение развития у детей уверенности в собственных силах, ощущения собственной значимости. Основная задача такой работы – формирование у родителей представления о том, что им принадлежит решающая роль в профилактике тревожности у детей.

2) Просвещение педагогов. Здесь значительное внимание уделяется объяснению того, какое влияние оказывает тревожность на развитие личности ребенка, успешность его деятельности, его будущее. Особое внимание уделяется формированию правильного отношения к ошибкам,

умению использовать их для приобретения жизненного опыта. Кроме того, необходимо создавать жизнеутверждающее пространство в образовательной организации, поддерживать атмосферу, дружественную к ребенку.

3) Работа с детьми и подростками, ориентированная на выработку и укрепление уверенности в себе, собственных критериев успешности, адекватности переживаемых эмоций, умения вести себя в трудных ситуациях, в случае неуспеха. Особое значение при коррекционной работе отводится индивидуальным «зонам уязвимости», характерным для конкретного ребенка. Важное место занимает подготовка детей к новым обстоятельствам, снижение неопределенности ситуаций через предварительное ознакомление их с содержанием и условиями этих ситуаций, обучение конструктивным способам поведения в них, обсуждение возможных трудностей через все основные направления деятельности.

3. Правила организации профилактики суицида среди обучающихся:

В работе по профилактике суицида среди несовершеннолетних необходимо:

- неукоснительно соблюдать педагогическую этику, культуру и такт;
- знать возрастную психологию и психопатологию, а также соответствующие приемы индивидуально-педагогического подхода;
- выявлять контингент группы риска на основе знания его характеристики в целях динамического наблюдения и своевременной психолого-педагогической коррекционной работы;
- осуществлять активный патронаж семей, в которых проживают обучающиеся группы риска, с использованием различных приемов;
- не разглашать факты суицидальных случаев в коллективах обучающихся;
- рассматривать угрозы самоубийства в качестве признаков повышенного суицидального риска;
- усилить внимание родителей к порядку хранения лекарственных средств, а также к суицидогенным психологическим факторам;
- проводить при необходимости консультации подростка с психологом, психотерапевтом, психиатром;
- формировать у обучающихся такие понятия, как «ценность человеческой жизни», «смысл жизни», а также индивидуальные приемы психологической защиты в сложных жизненных ситуациях;
- повышать стрессоустойчивость путем психологической подготовки подростка к сложным и противоречивым реалиям современной жизни, формирования готовности к преодолению ожидаемых трудностей.

Таким образом, для создания системы профилактики суицидов среди детей и подростков необходим комплекс организационно-педагогических мер, который обеспечивает реализацию принципов гуманизации в воспитании и образовании.

4. Профилактики суицида в образовательной среде

Цель – повышение групповой сплоченности в образовательной организации (группе).

Мероприятия:

По созданию доброжелательной обстановки в образовательной организации, чтобы обучающиеся чувствовали заботу, уют, любовь.

Примеры информационных (классных) часов:

- «Как научиться жить без ссор»;
- «Я – уникальная личность»;
- «В чем ценность жизни?»;
- «В чём смысл жизни?»;
- «Не вреди здоровью своему»;
- классные часы (круглые столы) с неоднозначными названиями «Я живу! Я люблю! А ты?»;
- Диспут для подростков «Успех в жизни» (что значит успех для тебя?);
- Групповые занятия по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни «Я и мой выбор».

В ходе занятий и постоянного общения с обучающимися интересоваться их мнением, настроением, подмечать малейшие подробности и изменения настроения, поведения, выяснять их причины.

Принимает меры по сплочению коллектива группы, особое внимание уделять межличностным отношениям, обучающимся «группы риска».

Заботится о недопущении в группе:

- неоправданных учебных перегрузок;
- несправедливого распределения обязанностей в группе;
- конфликтов между обучающимися.

5. При работе с детьми, склонными к суицидальному и аддиктивному поведению, педагогам следует придерживаться следующих правил:

1. Если классный руководитель (социальный педагог) заметил у несовершеннолетнего признаки суицидального (аддиктивного) поведения, прежде всего не стоит бить тревогу. Можно попросить несовершеннолетнего задержаться и провести с ним спокойную, по возможности доверительную беседу.

Разговор должен быть абсолютно спокойным, ни в коем случае нельзя повышать голос. Вы должны показать, что то, что происходит с ребенком (подростком) для вас важно, и вы готовы помочь. Пример: «Мне кажется, что с тобой что-то происходит – ты не такой, как обычно – грустный, задумчивый, отрешенный... у тебя что-то случилось? Если ты позволишь, я буду рад/рада тебе помочь». В то же время разговор должен быть уверенным. К разговору стоит подготовиться. Следует показать несовершеннолетнему, что, не смотря ни на что, вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями. Важной задачей такого разговора является уговорить ребенка (подростка) обратиться за помощью – к педагогу-психологу либо родителям. Это должно также происходить без сильного давления, но настойчиво.

2. Далее стоит деликатно отправить несовершеннолетнего на консультацию к педагогу-психологу (при наличии), который сможет дать квалифицированную помощь, выяснить причины такого поведения, побеседовать с родителями и посодействовать в поиске квалифицированных врачей и психологов.

3. Если же психолога в образовательной организации нет, после беседы с несовершеннолетним следует провести беседу с родителями так же максимально спокойно. Родителям необходимо объяснить, что в данном случае возможно только спокойное поведение, никаких обвинений и скандалов, и, тем более, игнорирования изменений в поведении несовершеннолетнего.

Родителям необходимо дать рекомендации по стратегии поведения и общения с несовершеннолетним с суицидальными проявлениями, они должны выстроить спокойные и доверительные отношения с ребенком (подростком), побеседовать о возникших у него проблемах и тревогах. Первый разговор с ребенком (подростком) стоит проводить в случае, если родители уверены, что подозрения не напрасны. После спокойной беседы с ребенком следует обратиться за консультацией и помощью к квалифицированным психологам по данному вопросу, при необходимости обратиться к врачу (психиатр, врач психотерапевт) для оказания адекватной в данном случае медицинской помощи. Также необходимо посетить психолога самому родителю, а при необходимости пройти курс психотерапии во избежание возникновения синдрома созависимости и формирования адекватного поведения родителей с проблемным ребенком.