

Профилактика суицидального поведения среди молодёжи

*педагог-психолог
И.А.Врублевская*



Переживания в подростковом и юношеском возрасте:

- Об эмоциях (переживаниях) в семье и в ближайшем окружении студенты говорят редко (обычно говорят о целях, планах, достижениях и т.д.) – складывается впечатление, что «Я ОДИН ТАКОЙ».

Переживания в подростковом и

юношеском возрасте:

- Катастрофизация трудностей. Важно помочь студентам понять, что трудности – временное явление (показать на примере их собственного опыта). Тревожные мысли, эмоции – временны (приходят и уходят, меняются).
- Рефлекторные реакции (быстрые, импульсивные, НЕ направлены на решение проблем) могут встречаться чаще, чем Осознанные реакции (продуманные, намеренные действия, соответствующие ценностям, целям и желаемым результатам).

Что в поведении студента должно насторожить преподавателя.

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учёбе и оценкам
- Длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон
- Резкое изменение поведения. Такое, как: Например, в еде – ест слишком мало или слишком много; во сне – спит слишком мало или много; во внешнем виде – стать неряшливым; в привычках учёбы – стал часто и много пропускать занятия; Замкнутость от семьи и друзей
- Студент прямо или косвенно говорит о желании умереть или о нежелании продолжать жизнь, таким образом попытка привлечь внимание к себе и своим проблемам.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью
- Проявляет признаки беспомощности, безнадежности, отчаяния.

Опасные ситуации, на которые надо обратить внимание

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях)
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений
- Объективно тяжёлая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжёлое заболевание)
- Личная неудача студента на фоне высокой значимости и ценности социального успеха
- Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального, психического (эмоционального)слишком критически настроен по отношению к себе.

Что делать педагогу, если он обнаружил опасность

- ▶ Если вы увидели хоть один из перечисленных признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание студенту и поговорить с ним. Стоит задать вопрос - **«Могу ли я тебе помочь и как, с твоей точки зрения это сделать лучше?»**
- ▶ Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо! **Оцените глубину эмоционального кризиса.** Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Будьте искренни в общении
- ▶ Обратитесь к педагогу-психологу, педагогу социальному или к другим специалистам за помощью
- ▶ Куратору нужно связаться с родителями студента и поделиться своими наблюдениями

Что может сделать преподаватель, чтобы не допустить попыток суицида студента

- **Сохранять контакт с обучающимся.** Применяя правило «Здесь и сейчас». Для этого следует помнить, что авторитарный стиль взаимодействия для студентов неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у студента ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, обращённую на себя).
- **Способствовать** созданию дружеской поддерживающей атмосферы в группе, ориентировать студентов на совместную деятельность и сотрудничество.
- **Обращать внимание** на ситуации, когда один или несколько студентов становятся объектами нападков со стороны других. Поговорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, оставайтесь нейтральными, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.
- **Кураторам следует инициировать** работу педагога-психолога с группой, передать эту ситуацию для её разрешения.
- **Кураторский час** используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем. У студентов еще не полностью сформирована картина будущего они видят или совсем отдалённое будущее, либо текущий момент. Узнайте, что хотят студенты, как намерены добиваться поставленных целей. Важно поддерживать диалог со студентами, оставлять возможность контакта, чтобы при необходимости они могли к вам обратиться.
- **Дать понять студенту,** что опыт ошибок и неудач – такой же важный опыт, как и достижение успеха
- **Нужно помнить,** что есть оценки, а есть то, что шире – личность студента. Помогите студентам найти сферы, где они успешны, независимо от оценок.
- **Вовремя обратиться к специалисту,** если вы понимаете, что у вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт со студентом или группой.

Структура разговора и примеры фраз для первичного прояснения намерений и оказания эмоциональной поддержки.

- ▶ **Начало разговора:** «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?».
- ▶ **Прояснение намерений:** «Бывало ли тебе так тяжело, что хотелось чтобы это всё поскорее закончилось?» «На сколько тяжело и какие при этом были мысли?»
- ▶ **Активное слушание.** Пересказать, то что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо: «Правильно ли я понял(а), что?»
- ▶ **Расширенные перспективы:** «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации?, Как раньше ты справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»
- ▶ **Нормализация, вселение надежды:** «Иногда мы чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит»

Примеры ведения диалога с подростком, студентом, находящимся в кризисном состоянии


- ▶ **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Терпеть не могу, ненавижу учёбу, университет и т.д...», **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:** «Всё кажется таким безнадежным...», **СКАЖИТЕ:** «Иногда 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:** «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»

Примеры ведения диалога с подростком, студентом, находящимся в кризисном состоянии

- ▶ **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Вы не понимаете меня!», **СПРОСИТЕ:** «Возможно я не был в такой ситуации и не понимаю тебя сейчас. Объясни мне, пожалуйста, что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать». **НЕ ГОВОРИТЕ:** «Кто вас молодых может понять в наши дни, мало кто...»
- ▶ **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Я совершил ужасный поступок...», **СКАЖИТЕ:** «Давай сядем и поговорим об этом». **НЕ ГОВОРИТЕ:** «Что посеешь, то и пожнёшь!»
- ▶ **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 не достаточно постарался!»

Необходимо всегда прислушиваться к любым угрозам, поэтому нужно:

- ▶ Говорить со студентом открыто и прямо
- ▶ Дать своему собеседнику почувствовать, что вам не всё равно что с ним происходит
- ▶ Слушать с чувством искренности и понимания
- ▶ Отстаивать свою точку зрения, что самоубийство – это неэффективное решение всех проблем
- ▶ Прибегнуть к помощи «авторитетных людей» для оказания поддержки, нуждающемуся в помощи
- ▶ Заключить «соглашение о не совершении самоубийства», условием которого будет обещание студента, ребёнка не причинять себе боль никоим образом
- ▶ Попытаться установить, на сколько произошедшая ситуация стала кризисной и суицидоопасной
- ▶ Подумать, кто может помочь студенту: пригласить родителей, воспитателя, психолога, педагога социального, человека, которому он доверяет.



**Принципы кризисного реагирования
(стратегический подход к оказанию
психологической помощи
в кризисных ситуациях):**

**1. Сигнал для оказания
помощи – кризисное событие.**

**2. Психологическая помощь
в течение 24-72 часа.**

**3 Принцип «Присоединиться и
направлять».**

4. Активная позиция куратора, психолога



СТРАТЕГИЯ БЕЗОПАСНОСТИ:

**необходимо выстраивать
как можно больше барьеров
между студентом и возможностью совершить
суицид (*суицидальные побуждения кратковременны
– отсрочка может спасти жизнь*).**

A dark grey arrow points to the right from the left edge of the slide. Several thin, light blue lines curve upwards from the bottom left corner towards the center of the slide.

**Главная ошибка родителей, что они пытаются
воспитывать детей, не воспитывая себя**

Л.Н. Толстой

**Нужно помнить, понимать, любить и воспринимать всех
студентов, как своих собственных детей**