

Памятка классному руководителю по профилактике суицидального поведения среди учащихся.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях и при акцентуациях характера – в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях.

Различают следующие типы суицидального поведения:

Демонстративное поведение

В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать как ему трудно справляться с жизненными ситуациями.

Аффективное суицидальное поведение

Суицидальные действия, совершённые под влиянием ярких эмоций относятся к аффективному типу.

Истинное суицидальное поведение

Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия.

Десять общих черт суицида

1. Общей целью суицида является нахождение решения.
2. Общая задача суицида состоит в прекращении сознания.
3. Общим стимулом к совершению суицида является невыносимая психическая (душевная) боль.
4. Общим стрессором при суициде являются фрустрированные психологические потребности.
5. Общей суицидальной эмоцией является беспомощность-бездёдность.
6. Общим внутренним отношением к суициду является амбивалентность.
7. Общим состоянием психики при суициде является сужение когнитивной сферы.
8. Общим действием при суициде является бегство.
9. Общим коммуникативным действием при суициде является сообщение о своём намерении.
10. Общей закономерностью является соответствие суицидального поведения общему жизненному стилю поведения.

Признаки готовящегося самоубийства

Ищите сочетания нескольких признаков.

1. Приведение своих дел в порядок – т.е. раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить всё в порядок. Делает последние приготовления.
2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
3. Внешняя удовлетворённость – прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется – может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
4. Письменные указания в письмах, записках, дневнике.

5. Словесные указания или угрозы.
6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.
7. Потеря близкого человека за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.
8. Бессонница.
9. Попытки самоубийства в прошлом.
10. Другие изменения в поведении или настроении – т.е. отстранённость и др.

Превентивное обучение

Роль педагога в превентивном обучении независимо от формы его организации имеет ряд существенных особенностей, отличающих превентивную педагогику от «классической». Поскольку основной целью превентивного обучения является развитие личностного потенциала ребенка, перед педагогом встают в первую очередь задачи создания благоприятных условий для самораскрытия возможностей ребенка, укрепления его веры в собственные силы, развития самоуважения и уверенности в себе. Для решения этих задач педагог:

- создает и поддерживает доверительную атмосферу на занятиях;
- побуждает детей делиться своими знаниями и мнениями;
- задает «открытые» вопросы (т.е. вопросы, предполагающие несколько вариантов ответов) и признает за ребенком право на собственное мнение;
- ведет групповую дискуссию;
- обобщает и комментирует высказывания детей.

В превентивном обучении необходимо помнить, что особенно важно не только то, что говорит педагог, сколько то, как он поступает. Педагог предоставляет детям определенную ролевую модель не только в отношении к проблемам и кризисам, но и в отношении построения взаимоотношения с окружающими (умение попросить о помощи и получать ее, открыто говорить о том, что они думают и знают, выслушивать и быть услышанными, реалистичное представление о себе, уважение своих прав и прав других людей и т.д.).

Одним из важных направлений превентивной деятельности педагога является работа с семьей.

Можно выделить некоторые формы такой деятельности, например, «Родительский лекторий» или тематические классные часы (информирование родителей о: возрастных психолого-педагогических особенностях детей и подростков; особенностях адаптации детей и подростков в изменившихся условиях и формах родительской помощи и поддержки; о возможных причинах трудностей в обучении; о роли семьи и межличностных отношений в формировании отклоняющЕГОСЯ поведения