

Как не допустить суицид у подростка (для преподавателей)

Если вы заметили:

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учёбе и оценкам.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Резкое изменение поведения. Например, подросток стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Подросток прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести своё намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое 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 подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

Что делать преподавателю, если он обнаружил опасность:

1) Если вы заметили хотя бы один из перечисленных признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание студенту и поговорить с ним. Спросите, можете

ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо!

2) Обратитесь к психологу или к другим специалистам за помощью. Если вы классный руководитель, свяжитесь с родителями подростка и поделитесь своими наблюдениями

Что может сделать преподаватель, чтобы не допустить попыток суицида:

1) Сохранять контакт с подростком. Для этого следует помнить, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или *аутоагрессию* (то есть, агрессию, обращённую на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение договорённостей. Если ограничение необходимо, не стоит жалеть времени на объяснение его целесообразности.

Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в группе, ориентировать студентов на совместную деятельность и сотрудничество.

2) Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько обучающихся

становятся объектами нападок со стороны других. Поговорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.

3) Если вы классный руководитель, классный час используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем. У подростков ещё только формируется картина будущего, они видят или совсем отдалённое будущее, либо текущий момент. Узнайте, чего хотят студенты, как намерены добиваться поставленных целей, помогите им составить план конкретных (и реалистичных) действий. Важно поддерживать диалог с подростками, оставлять возможность контакта, чтобы при необходимости студент мог обратиться к вам в трудной жизненной ситуации.

4) Дайте понять подростку, что опыт ошибок и неудач - такой же важный опыт, как и достижение успеха. Используйте ошибки студента как зону его роста. Обучение на ошибках является одним из способов развития личности. Помните о том, что есть оценки, а есть то, что шире – личность подростка. Помогите студентам найти сферы, где они успешны, независимо от оценок.

5) Главное понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Возможно, подросток отстаивает свои ценности, а не стремится войти в конфликт и обесценить вас. Стоит вовремя обратиться к специалисту, если вы понимаете, что у вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт со студентом или группой.