

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области «Омский
музыкально-педагогический колледж» (БПОУ «ОМПК»)

Памятка для педагогических работников о профилактике суицидального поведения



г. Омск, 2022 г.

Уважаемые педагоги!

Не меньшую роль, чем родители, семья и друзья, в предотвращении суицидов подростков играют педагоги, которые должны наблюдать за поведением подростка и его межличностными отношениями.

Немного статистики:

- Около 30% людей от 14 до 24 лет имели суицидальные мысли.
- Лишь в 10% случаев суицидальное поведение подростков действительно желают «покончить счеты с жизнью», а в 90% случаев – это обратить на себя внимание.
- Пик суицидальной активности приходится на подростков 16 – 19-летнего возраста.
- Около 34% несовершеннолетних повторяют свои попытки самоубийства, причем с каждой новой возрастает вероятность смертельного исхода.
- До 62% самоубийств среди подростков были совершены по причинам семейных конфликтов, страхом насилия со стороны старших, некорректным поведением учителей и конфликтами с ними, одноклассниками и друзьями.

Что нужно знать о суициде.

Суицид – осознанное лишение самого себя жизни, намеренное самоубийство, самоповреждение с летальным исходом.

Парасуицид – акт намеренного самоповреждения, не приводящий к смерти: попытка суицида.

Суицидент – человек, проявляющий суицидальную активность.

Что в поведении подростка должно насторожить педагога:

- 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;

- ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя, или о нежелании продолжать жизнь;
- рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

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 свое намерение до конца.

Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, могут помочь избежать трагедии.

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. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо!
- Обратитесь к педагогу-психологу или к другим специалистам за помощью.
- Свяжитесь с родителями студента и поделитесь своими наблюдениями.

Что может сделать преподаватель, чтобы не допустить попыток суицида.

- 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, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение договоренностей.
- 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 нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.
- Иницируйте работу педагога-психолога с группой, передайте эту ситуацию для ее разрешения.
- Классный час используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что 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.
- Дать понять студенту, 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 студента. Помогите студентам найти сферы, где они успешны, независимо от оценок.

Если Вы обнаружили опасность суицидального поведения, обращаться к педагогу-психологу.

Должность	ФИО	Контактный телефон	Кабинет
Педагог-психолог	Коптякова Татьяна Валерьевна	8-913-634-27-80	Корпус № 2 (ул. Л. Чайкиной, 3а) Кабинет 21

