

Памятка для руководителей учебных групп

Типичные ошибки и заблуждения, бытующие среди взрослых, которые затрудняют профилактику самоубийств:

Заблуждение 1. Самоубийства совершаются в основном психически ненормальными людьми.

Изучение обстоятельств суицида показало: большинство их лишивших себя жизни – это практически здоровые люди, попавшие в острые психотравмирующие ситуации. Они никогда не лечились у психиатров, не обнаруживали каких-либо поведенческих отклонений, позволяющих отнести их к категории больных. По данным многих авторов, на учёте в психоневрологических диспансерах состояло лишь 20% суицидентов и только 8-10% нуждались в специализированной медицинской помощи.

Заблуждение 2. Самоубийства предупредить невозможно. Тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает.

Некоторые руководители высказывают сомнение относительно самой возможности предупреждения самоубийства. Суицидальные намерения, считают они, неотвратимы: если человек решил покончить с собой, никто и ничто не сможет его остановить. Однако психиатрами отмечается, что потребность к самоуничтожению у подавляющего большинства людей является временной.

Н.А. Бердяев подчёркивал, что самоубийцы – это люди и «ободранной кожей», т.е. суицид – это крик о помощи. Таким образом, потребность суицидента в душевной теплоте, желание быть выслушанным, понятым, готовность принять предлагаемую помощь – всё это убеждает, что организация профилактики самоубийств необходима.

Заблуждение 3. Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства.

По данным исследований, 34% людей, совершивших самоубийство или покушавшихся, сообщали о своих намерениях ближайшему окружению, а изучение уголовных дел показало, что около 20% суицидентов ранее уже пытались покончить с собой.

Заблуждение 4. Если загрузить человека работой, что ему некогда будет думать о самоубийстве.

У некоторых руководителей сложилось упрощённое понимание возможности предупреждения суицидального поведения. По их мнению, если обучающийся трудом и учёбой и за ним будет осуществляться постоянный контроль, то проблема будет решена. Реальное же осуществление такой «профилактики» может привести к истощению психофизиологических ресурсов организма, ещё больше повышая вероятность суицидальных попыток.

Заблуждение 5. Существует некий тип людей, «склонных к самоубийству».

Самоубийство совершают люди разных психологических типов. Реальность суицидального намерения зависит от силы психотравмирующей ситуации и её личностной оценки как непереносимой.

Заблуждение 6. Не существует никаких признаков, которые указывали бы на то, что человек решился на самоубийство.

Самоубийству, как правило, предшествует необычное для данного человека поведение. Руководители должны знать «знак беды», т.е. сочетание действий и высказываний, которые служат своевременным сигналом о готовности к суициду:

- Приведение своих дел в порядок – раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить всё в порядок. Делает последние приготовления.
- Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
- 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.
- Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
- Словесные указания или угрозы.
- Вспышки гнева у импульсивных подростков.
- Бессонница.

Заблуждение 7. Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки.

Анализ суицидальных действий показал, что они являются результатом достаточно длительной психотравматизации. Суицидальный кризис может длиться несколько недель и даже месяцев.

Причины суицидального поведения в молодёжной среде:

1. Проблемы и конфликты в семье (тяжёлый психологический климат, конфликты родителей, конфликты родителей и ребёнка, алкоголизм в семье).
2. Развод родителей (во время развода родителей дети испытывают чувство ненужности и покинутости).
3. Насилие в семье.
4. Несчастливая любовь (в подавляющем большинстве случаев от безответности чувства страдают девушки).
5. Потеря родственников и близких.
6. Нарушение межличностных отношений, «одиночки», злоупотребление алкоголем и наркотиками, девиантное или криминальное поведение, включающее физическое насилие.

Что можно сделать для того, чтобы помочь обучающемуся:

1. Подбирайте ключи к разгадке суицидального поведения.
2. Примите суицидента как личность.
3. Установите заботливые взаимоотношения.
4. Будьте внимательным слушателем.
5. Не спорьте.
6. Задавайте вопросы.
7. Не предлагайте неоправданных утешений.
8. Предложите конструктивные подходы.
9. Вселяйте надежду.
10. Оцените степень риска самоубийства.
11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.
12. Обратитесь за помощью к специалистам.
13. Важность сохранения заботы и поддержки.

Меры предупреждения суицида:

- правильное и чёткое планирование и организация повседневной жизни, учёбы и деятельности, быта и досуга в учебном коллективе и семье;
- организация мероприятий психологического и психопрофилактического характера, обеспечивающих сохранение психического здоровья обучающихся, направленных на формирование навыков позитивного жизненного стиля;
- обеспечение социальной защищённости, соблюдение конституционных прав обучающихся;
- выявление групп высокого суицидального риска;

- адекватная и своевременная психологическая помощь обучающимся, находящимся в состоянии острого личностного кризиса.

Вредные советы педагогам

- Заставляйте обучающихся работать сверх меры, предъявляя завышенные требования; для объяснения своей позиции чаще провозглашайте лозунг: «На «пять» мой предмет знает только Господь Бог, на «четыре» я сам(а), ну а про вас и говорить нечего!».

- Требуйте от обучающихся делать то, что они не в состоянии выполнить, и как можно больше.

- В случае неудачи обучающегося подчёркивайте его «никчёмность», чтобы прочнее сформировалась привычка опускать руки.

- Настраивайте обучающегося на то, что он никогда не сможет достигнуть успеха, преодолеть препятствие.

- Формируйте у обучающегося ощущение собственной слабости, ничтожности, это удержит его от реализации творческих способностей, затруднит общение со взрослыми и сверстниками.

- Высмеивайте страхи обучающихся.

- На уроках и переменах делайте как можно больше замечаний, постоянно увеличивайте количество окриков, одёргиваний – это поможет вызвать у обучающихся и агрессию, и тревогу.

- Никогда не сдерживайте себя, не задумывайтесь долго над тем, что вы говорите обучающемуся; не бойтесь выражать свой гнев и презрение в открытую.

- Самое главное – создайте неблагоприятный психологический климат в группе, понижайте самооценку обучающихся, отвергайте их достижения.

И, в конечном счёте, ваш авторитет достигнет заоблачных высот, и обучающиеся будут бояться даже лишний раз вздохнуть на ваших уроках.