

ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ
В ПОДРОСТКОВОЙ
СРЕДЕ ТЕХНИКУМА.

Подготовила:

Педагог-психолог Пименова Н. Ф.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ.

Обеспечение среды для благополучного и безопасного юношества является одним из основных национальных приоритетов России, где одним из существенных условий выступает обеспечение психологической безопасности детей и подростков.

Это подразумевает учет особенностей и закономерностей индивидуально-психологических возрастных особенностей подростков, социальной среды их развития в процессе обучения, воспитания, сопровождения и поддержки. Учитывая, что значительную часть своей жизни подростки проводят в образовательных организациях, важнейшую роль в обеспечении психологической безопасности играют образовательные организации: руководители образовательных организаций, психологи, педагоги, классные руководители, социальные педагоги.

Рассмотрение вопросов обеспечения психологической безопасности включают ракурсы профилактики аддиктивного и девиантного поведения несовершеннолетних, формирования ответственного поведения у молодежи, сохранения жизни и здоровья.

Вопросы ориентированы на представителей образовательных организаций и направлены на решение задач:

- Повысить компетентность представителей образовательной организации в вопросах обеспечения психологической безопасности подростков: причины, факторы риска, особенности профилактики.
- Расширить профессиональные возможности в оказании помощи и поддержки в ситуациях рисков и угрозы психологической безопасности подростков.

В свете объявленного в России Десятилетия детства особенно четко выступает значимость вопросов помощи и поддержки детей, в том числе, предупреждение рисков и угроз их психологической безопасности.

«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ» СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ Особенности подросткового возраста

Знание и учет психологических особенностей современных подростков, их потребностей и интересов позволяет психологу определить свою индивидуальную лично-профессиональную позицию и успешно реализовать ее в повседневной работе с ними.

В подростковом возрасте среди основных новообразований личности особо значимы: становление нравственного сознания, самосознания, самоотношения. Это время интенсивного формирования мировоззрения, системы оценочных суждений, нравственной сферы личности растущего человека.

В преобладающей степени эти процессы обусловлены как внутрисемейной, так и социальной ситуацией развития (причем не только ближайшего социального окружения подростка, но и глобальной социокультурной ситуацией развития общества в целом), а также геополитической ситуацией в стране.

Для подросткового возраста характерны следующие особенности:

- половое созревание и неравномерное физиологическое развитие, обуславливающие эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения (от экзальтации до депрессии);
- изменение социальной ситуации развития: переход от зависимого детства к потенциально самостоятельной и ответственной взрослости;
- смена ведущей деятельности: учебную деятельность вытесняет интимно-личностное общение со сверстниками;
- открытие и утверждение своего «Я», поиск собственного места в системе человеческих взаимоотношений;
- познание себя через противопоставление миру взрослых и через чувство принадлежности к миру сверстников. Это помогает подростку найти собственные ценности и нормы, сформировать свое представление об окружающем его мире;
- появление «чувства взрослости», желание подростка признания своей «взрослости». В этом возрасте подростки стремятся освободиться от эмоциональной зависимости от родителей.

Так какие они — современные подростки?

Современных подростков часто называют буквами латинского алфавита — «Y и Z»; «Миллениалами», «Поколением быстрых кнопок», «цифровым поколением». Что их характеризует, что влияет на их личностное становление и, в то же время, может стать рисками для их психологической безопасности?

Вот основные «штрихи к портрету» современного подростка:

Деформация понятия идеала: для современных школьников постепенно исчезает понятие идеала — либо его осмысление в целом имеет размытые очертания.

Потребность и сложность в общении: наличие проблем в общении, обусловленных отсутствием коммуникативных навыков.

Деформация информационно-эстетических потребностей: лишь незначительный процент подростков как ценность воспринимают чтение литературных произведений (и то предпочитая такие жанры, как фэнтези, фантастика, «криминальное чтиво»).

Специфика коммуникаций: сегодня Интернет является основным поставщиком информации, досугом и способом организации взаимодействия детей и подростков. Именно потому в эпитетах, именующих нынешнее молодое поколение, столь часто звучат отсылы к интернет-пространству, цифровым категориям. Это их привычное жизненное пространство. Но это также и пространство рисков.

Ориентация на развлечения: в ценностных ориентациях современных подростков зачастую преобладают материальные ценности, удовольствия и развлечения, наблюдается духовно-нравственный нигилизм; среди развлечений значительное место отводится компьютерным играм и Интернету.

Реакция на жизненные проблемы

Что может стать неблагоприятными жизненными обстоятельствами?

- переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство влюбленности, ревность;
- переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом);
- боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения), страх последствий неуспешного выполнения какой-либо деятельности (например, неуспешной сдачи экзаменов);
- любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека;
- сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование «моде»;
- нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе.

Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым, за короткий период они могут продемонстрировать абсолютно противоположные реакции:

- целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью;
- неумная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать;
- повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях, быстро сменяются ранимостью и неуверенностью в себе;
- развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;

- нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости;
- потребность в общении сменяется желанием уединиться.

Наиболее бурные аффективные реакции возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка. При этом, как правило, пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, с 13-16, у девочек — на 13-15 лет, с 15-18 лет.

Говоря о проблемах современных детей и подростков, следует исходить из ряда противоречий, обуславливающих развитие подрастающего поколения:

- между расцветом интеллектуальных и физических сил и жестким лимитом времени, финансово-экономических возможностей для удовлетворения возросших потребностей;
- между установкой на личное благополучие и неосознанностью ценности собственной жизни, что приводит к неоправданному риску;
- между достаточно четко осознанными желаниями и стремлениями, и недостаточно развитой волей и силой характера, необходимыми для их достижения;
- между осознанием собственных идеалов и жизненных планов и их социальной абстрактностью;
- между желанием быстрее освободиться от родительской опеки и трудностями социальной и психологической адаптации к условиям самостоятельной жизни;
- между развитым эгоцентризмом, с одной стороны, и повышенным конформизмом к группе сверстников, с другой;
- между стремлением самим сделать свой выбор и отсутствием желания нести ответственность за его последствия.

Факторы угроз психологической безопасности.

Ситуация отсутствия духовных ценностей и стремления к позитивному развитию собственной личности часто приводит к заполнению этой ниши иными, непродуктивными для развития личности занятиями. Прослеживается тенденция увеличения числа молодых людей, которые нигде не учатся, не работают, существуя за счет родителей или других людей. Именно они составляют почти половину подростков, задерживаемых за совершение преступлений, и/или страдающих теми или иными зависимостями.

Когда поведение по тем или иным причинам выходит за границы дозволенного и общепринятого, то мы сталкиваемся с девиантным, отклоняющимся поведением. Это, в свою очередь, повышает вероятность возникновения угроз психологической безопасности.

Происходит углубление кризиса самооценки подростков.

Характерной чертой подросткового периода является незавершенность их первичной социализации, что выражается в неустойчивости интересов, зависимости от мнений и точек зрения окружающих людей, высокой степени восприимчивости к негативному социальному опыту взаимодействия с окружающими.

При этом характерна тенденция самоустранения многих родителей от решения вопросов воспитания и личностного развития ребенка, ослаблен родительский контроль, низкая степень вовлеченности родителей в жизнь своих детей.

Но именно семейный микроклимат, уровень конфликтности между членами семьи, оказывают значимое влияние на состояние нравственного и эмоционального здоровья подростков.

Возникает потребность в формировании нового социального дискурса, отражающего основные особенности и тенденции, причины и факторы подростковой девиации, стратегию профилактической работы в современном трансформирующемся обществе.

Ценности, ценностные ориентации выступают важнейшим средством регуляции жизнедеятельности человека, основой формирования личностной позиции, отношения человека к совокупности материальных и духовных благ, существующих в обществе. Но ценностные ориентации подростков в силу ряда причин находятся на вербальном уровне и не являются осознанными регуляторами поведения. Это выражается в смещении понятий добра и зла, долга, чести, совести, достоинства; в притуплении чувств стыда, сострадания, любви, дружбы, товарищества; в изменении смысла и характера межличностного общения великодушия и щедрости на практически выгодные; в возрастании значимости индивидуалистических ценностей с эгоистической направленностью. У подростков наблюдается отсутствие ориентации на высшие общественные интересы, на альтруистическую деятельность, творческую работу.

Кроме того, в условиях социального расслоения общества увеличивается «расстояние» между людьми, имеющими разный социальный статус, что, безусловно, оказывает негативное влияние на несовершеннолетних, сказывается на условиях социализации различных групп детей, их поведении, которое часто характеризуется девиациями и,

И, конечно, не менее значимо влияние интернет-среды как привычного жизненного пространства современных детей и подростков, которое, безусловно, также и пространство рисков.

В совокупности все эти факторы: являются закономерностями периода взросления,

влияние внешней среды, социального окружения и семейной ситуации развития детей и подростков, оказывают непосредственное влияние на их психологическую безопасность.

РИСКИ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

Факторы рисков асоциального поведения в подростковой среде: группы повышенного внимания (группы-риска)

Отклоняющееся поведение – форма дезорганизации поведения индивида в группе категории лиц (девиантов и делинквентов), обнаруживающая несоответствие сложившимся ожиданиям, моральным и правовым требованиям общества. При этом об отклоняющемся поведении личности следует говорить не тогда, когда подросток начинает совершать правонарушение, а тогда, когда свободное время проводит в группах отрицательной направленности (асоциальных группах). Социальные группы представляют собой системы взаимоотношений и взаимодействий своих членов, и, в этом смысле, выступают отдельным субъектом, имеющим свои отличительные особенности. Поэтому, кроме психологических особенностей подростков, способствующих их объединению в группы асоциальной ориентации, необходимо знать черты социальных групп подростков с девиантной ориентацией как субъекта деятельности.

Наиболее важной причиной приобщения подростков к асоциальной среде является то, что подростковая группа удовлетворяет потребность в общении, в проведении досуга. Принадлежность подростка к группе сверстников дает дополнительные возможности самоутверждения. Некоторые из таких групп перерастают в антисоциальные. Одной из базовых потребностей подросткового возраста является стремление группироваться со сверстниками для общения и совместной деятельности. Удовлетворяя ее, подростки объединяются в неформальные группы, осваивая те или иные модели поведения девиантного характера. Кроме этого, для подросткового возраста характерна реакция эмансипации, т.е. стремление к отдалению от семьи и взрослых, к избавлению от опеки. На первом плане оказываются друзья, сверстники.

В случае неблагополучных семейных отношений такая тенденция перерастает в проблему развития асоциального образа жизни. У большинства трудных детей и подростков блокирована фундаментальная потребность в уважении, принятии и любви, а в уличных компаниях эта потребность может быть удовлетворена. Именно психологической комфортностью пребывания в неформальной группе объясняется, почему сложно вернуть ребенка обратно в организованный социум.

Главной особенностью подростковых групп антисоциальной направленности является их ориентация на нарушение социальных норм и преобладание установок на антинормативные действия. **Асоциальные группы могут принимать различные формы (например,**

пропагандирующие антисоциальные политические взгляды радикалы, нон-конформные подростковые субкультуры гопников, криминогенные подростковые группировки, объединяющиеся с целью совершения насилия и противоправной деятельности.

Виды асоциальных групп (группы, в которых преобладают противоправные идеи, установки и нормы):

- радикальные группы подростков, отвергающие общепринятые правила, нормы и стремящиеся к тотальному изменению существующих порядков;
- анархо-нигилистические (панки, экстремисты);
- нон-конформные (протестные) группы;
- криминальные группировки (гопники) и традиционные соседские группы подростков (дворовые компании).

Среди причин, способствующих участию подростков в асоциальных группах, прежде всего, необходимо отметить неблагополучие в семейных отношениях, плохую организацию досуга, разочарование в идеалах взрослых, социальную несправедливость. Также причины участия подростков в асоциальных молодежных объединениях кроются в низкой успеваемости и отчужденности от классного коллектива, в потребности в эмоциональной разрядке, в недостатке внимания к подросткам в семьях, в безнадзорности, вызывающей чувство одиночества и незащищенности. Кроме того, причинами формирования асоциального поведения у подростков могут являться психические отклонения или другие заболевания, последствия после болезней; пристрастие к наркомании, алкоголизму, различного рода зависимости.

Наличие вышеперечисленных индикаторов возможного развития асоциального поведения среди детей и подростков, указывает на необходимость включения несовершеннолетнего в группу повышенного внимания (группа риска).

Также следует отметить, что асоциальное поведение зачастую рассматривается и как разновидность агрессивного. Агрессивное поведение – это проявление агрессии, выражающееся в деструктивных действиях, целью которых является нанесение вреда (физическая или вербальная, активная или пассивная, прямая или косвенная). Систематическое целенаправленное агрессивное поведение при условии неравенства сил или власти участников определяется как **буллинг**.

Ключевыми характеристиками такого явления – является намеренность, регулярность, неравенство силы или власти. Различают **прямую** травлю, когда ребенка бьют, обзывают, дразнят, портят его вещи или отбирают деньги **и косвенную**, распространение слухов и сплетен, бойкотирование, избегание, манипуляция дружбой. Также могут использоваться сексуально окрашенные комментарии и жесты, угрозы, прозвища. С распространением интернета появилась новая форма травли — **кибер -**

буллинг, травля с использованием современных технологий: СМС, электронной почты, социальных сетей и так далее.

Причинами **буллинга** могут быть как индивидуальные особенности личности ребенка, так и особенности социальной среды (например, наличие в семье жертв травли, либо домашнего насилия, либо гиперопеки, выученной беспомощности ребенка). Дети, которые выступают инициаторами травли, часто подвергаются жестокому обращению в семье. Также на детей влияют трансляция насилия в СМИ, опасность среды и сообщества. Риск **буллинга** возрастает в социально дезорганизованной среде, с высоким уровнем перенаселенности, алкоголизации и наркомании. Различные кризисы – семейный (например, развод, повторный брак родителей), социальный (революция, перестройка) – могут существенно повышать агрессивность ребенка и одновременно его уязвимость, что существенно увеличивает риск того, что ребенок окажется вовлечен в травлю, как жертва или агрессор.

При организации профилактической работы с детьми группы риска необходимо учитывать следующее.

Во-первых, подростки, склонные к девиантному поведению, обладают личностными и индивидуальными особенностями, которые детерминируют проявление девиаций в их поведении и группирование в объединения подростков со схожими особенностями.

Во-вторых, группы удовлетворяют потребности подростков, склонных к девиантному поведению, в общении, проведении свободного времени, самоутверждении. Далее, в силу повышенного конформизма группы подростков с девиантной ориентацией становятся более жестко структурированы и закрыты для окружения, что приводит к замыканию подростков, склонных к асоциальному поведению, в рамках антисоциальной среды. И наконец, нахождение в девиантной среде ведет к деформации личности подростка, которая проявляется в еще большем разрыве межличностных связей с позитивным окружением, а также к развитию ориентации личности на асоциальное поведение. Поэтому профилактику асоциального поведения детей и подростков необходимо проводить в двух измерениях: с одной стороны, учитывать личностные особенности подростков, склонных к девиантному поведению, демонстрирующие направленность личности на проявление девиаций в поведении; с другой стороны, учитывать групповые социально-психологические особенности подростков, склонных к девиантному поведению, ведущих к формированию социальной среды девиантного характера.

Профилактика асоциального поведения

В подростковой среде.

Организация представителями образовательной организации первичной профилактики асоциального поведения в подростковой среде должна включать следующие направления деятельности: работу с обучающимися, работу с семьей, работу с педагогами.

Профилактика асоциального поведения в подростковой среде должна начинаться:

- с создания благоприятной воспитательной среды, включающей в себя интеграцию педагогического, психологического, медицинского, экономического, правового обеспечения безопасности развития подростков, в которой осуществляется нейтрализация прямых и косвенных десоциализирующих влияний;
- с создания позитивных условий для психолого-педагогического воздействия, способствующего отказу от противоправного поведения, и гармоничному социальному развитию индивида;
- с использования дифференцированного и личностно-ориентированного

подходов в профилактической работе с несовершеннолетними, основой которой должно стать воспитательное психолого-педагогическое воздействие.

Работа с семьей должна опираться на гуманизацию отношений к ребенку в семье: перестройка семейных отношений, стиля семейного воспитания.

Деятельность психолога должна включать:

- семейное консультирование, диагностику стилей семейного воспитания, перестройку семейных отношений;
- психологическое просвещение, повышение психолого-педагогической культуры родителей, помощь в создании условий оптимального развития подростков;
- разработку совместных мер профилактической работы, основанных на сотрудничестве и взаимодействии;
- индивидуальное консультирование (помощь родителям в воспитании и преодолении трудных жизненных ситуаций);
- помощь в решении семейных конфликтов с несовершеннолетними.

Взаимодействие с семьей должно осуществляться посредством индивидуальных и групповых консультаций, родительских собраний, родительских тренингов, советов профилактики, организации работы семейных клубов (родительских советов). Для реализации данной работы должны быть разработаны соответствующие программы (например, социально-психологические программы партнерства, сотрудничества «семья-школа», разработка комплексных программ подготовки ответственных родителей, программ наблюдения, программы социального и информационного развития детей и др.).

Работа с учащимися должна включать помощь в личностном росте, превентивные мероприятия по профилактике возникновения у обучающихся социальной дезадаптации, работу по сохранению психического, соматического и социального благополучия обучающихся:

- выявление факторов, оказывающих отрицательное влияние на развитие личности учащихся и способствующие совершению им правонарушений и оказание учащимся необходимой психологической помощи;
- формирование адекватной самооценки, развитие познавательной и нравственно-эстетической и патриотической культуры учащихся;
- организация психодиагностического обследования ребенка: определение типа акцентуаций характера, уровня познавательного развития, выявление интересов ребенка, уровня тревожности, особенности семейных отношений и др.;
- организация психокоррекционной работы;

1) изложение подростками первичного представления о своих проблемах;

2) анализ субъективной модели проблем подростка, его ценностных и смысловых ориентаций;

3) прояснение и проработка наиболее значимых ценностно-смысловых дисгармоний;

4) завершение психокоррекции, принятие основных решений и ответственности за них);

- коррекция агрессивного поведения обучающимся в условиях образовательного учреждения (буллинг);

- своевременное оказание обучающимся психологической помощи, психолого-педагогическая коррекция, индивидуальная работа по сглаживанию недостатков в интеллектуальной, личностной и эмоционально-волевой сфере;

- снятие состояния психологического дискомфорта;

- формирование навыков самопознания;

- развитие коммуникативных и поведенческих навыков, навыков саморегуляции;

- помощь в профессиональном самоопределении, выборе дальнейшего образовательного маршрута;

- помощь в преодолении демотивированности, негативной мотивации учения, работа по формированию мотивации достижений;

- консультативная помощь в решении конкретных проблем, в частности межличностных конфликтов;

- помощь в установлении общения подростка со сверстниками на основе опоры на положительные качества личности;

- социально-психологические мониторинги в образовательном учреждении с целью раннего выявления проблем (рисков/угроз);

- профилактическая работа по вопросам здорового образа жизни (организация мероприятий, просветительская деятельность). Работа с ребенком должна осуществляться через индивидуальные консультации, тренинги, беседы на классных часах, проектную деятельность, социальные общественно-значимые мероприятия.

Работа с педагогами:

- повышение психологической компетентности по вопросам психолого-педагогической поддержки обучающихся;
- рекомендации по осуществлению личностно-ориентированного подхода к подростку, координация работы по изучению личностных качеств обучающихся;
- обучение навыкам эффективной коммуникации с родителями обучающихся;
- рекомендации по развитию детского коллектива класса, созданию благоприятного социально-психологического микроклимата;
- коррекция отношения педагога к подростку, рекомендация методов работы с ним, активное использование методики позитивного стимулирования подростка, снятие психологических перегрузок обучающегося.
- развитие рефлексивного мышления педагогов;
- снятие эмоциональных перегрузок преподавателей, как условие адекватного восприятия педагогической действительности.

Работа с педагогами должна осуществляться через индивидуальные и групповые консультации, педагогические советы, мастер-классы с использованием современных образовательных технологий (Кейс-технологии, проектные и игровые технологии, Форсайт-сессии и др.), тренинги различной направленности (тренинги личностного роста, профилактика эмоционального выгорания, тайм-менеджмент и др.).

Информационный источник: Методические рекомендации для психологов общеобразовательных организаций

Авт.-сост.: Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В., Салахова В.Б.

СУИЦИДАЛЬНЫЕ РИСКИ — РИСКИ ДЛЯ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ Факторы суицидального риска

В подростковой среде

Психологический смысл подросткового суицида — это чаще всего «крик о помощи», или «протест, месть», стремление привлечь внимание к своему страданию. Анализ мотивов суицидального поведения подростков подтверждает мысль, что его суицидальный поступок – это обращение к значимому другому.

Риск совершения суицида повышается при употреблении наркотиков, алкоголя, игровой или интернет-зависимости. Детский и подростковый суицид существенно отличаются от суицида взрослого человека:

- Детская повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремленность обуславливают импульсивность в принятии решения, в том числе и суицидального характера.
- Гнев, протест, злоба или желание наказать себя и других также могут лежать в основе развития суицидального поведения.
- Для подростков характерны повышенная склонность к самоанализу, пессимистическая оценка окружающего и своей личности, что также может спровоцировать суицидальный поступок.

Там же:

- Эмоциональная нестабильность, присуща почти четверти здоровых подростков, и неумение ослабить эмоциональное напряжение также приводят к суицидальным действиям.
- Дети, а нередко и многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода. Это происходит из-за неадекватного понимания «смерти», которая в младшем возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. Часто младшие школьники думают, что смерть является наказанием за плохие дела, они считают смерть маловероятной, не осознают ее возможности для себя, не считают необратимой.
- Для подростков смерть становится более очевидным явлением. Но они фактически отрицают ее для себя, экспериментируя с опасными веществами или будучи вовлеченными в другую привлекательную, но рискованную активность. В дальнейшем подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность этой возможности.
- В развитии суицидального поведения подростков немаловажную роль играет подражание (копирование образцов поведения) и повышенная внушаемость, в силу которой возможны групповые суицидальные попытки.
- Для подростков характерно наличие взаимосвязи попыток самоубийств с отклоняющимся поведением: побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с

родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д.

К внешним индикаторам (признакам поведения подростка), которые могут свидетельствовать о возникновении суицидального риска относятся:

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, стал дарить дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей)
- Разговоры или намеки о желании умереть или о нежелании продолжать жизнь.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
- К группам суицидального риска могут быть отнесены подростки:
 - находящиеся в сложной семейной ситуации (развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);
 - испытывающие серьезные проблемы в учебе;
 - не имеющие друзей;
 - не имеющие устойчивых интересов, хобби;
 - склонные к депрессиям (имеющие психические заболевания):
 - перенесшие тяжелую утрату;
 - остро переживающие несчастную любовь (разрыв высоко значимых любовных отношений);
 - имеющие семейную историю суицида (или ставшие свидетелями суицида, либо сами пытавшиеся покончить с собой);
 - употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;
 - имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;
 - совершившие уголовно наказуемый поступок (характеризующиеся криминальным поведением) или ставшие жертвой уголовного преступления (в т. ч. насилия);
 - попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

Профилактика суицидального риска.

Показанием к индивидуальной профилактической работе, которую проводят представители образовательной организации, являются

выраженные нарушения поведения, эмоциональные расстройства или специфические проблемы, связанные с ближайшим окружением ребенка (насилие в семье, потеря близкого человека). К данной работе могут быть привлечены и специалисты внешних социальных служб, оказывающих помощь разным категориям дисфункциональных семей.

Профилактическая работа должна быть направлена на развитие личности подростка, включающее осознание собственных ценностей и смысла существования; развитие уверенности в себе; развитие навыков успешного взаимодействия с окружающими; развитие навыков постановки и умений, необходимых для достижения поставленных целей, и, как итог, формирование созидательной и активной жизненной позиции; формирование рефлексивной позиции, заключающейся в изучении, осознании и развитии своего внутреннего потенциала.

Психологическое сопровождение должно быть направлено на формирование жизнестойкости несовершеннолетних:

а) реализм, т. е. способность видеть и принимать действительность такой, какова она есть;

б) умение видеть смысл в различных жизненных ситуациях. Люди с высокой жизнестойкостью находят конструктивный элемент в любой жизненной ситуации и тем самым наполняют содержанием свою жизнь и жизнь окружающих;

в) способность творчески перерабатывать известное и вырабатывать новые, непривычные или неочевидные методы решения проблем. В формировании жизнестойкости немалую роль призваны сыграть преподаватели гуманитарного цикла, которые, сотрудничая с психологом, обеспечивают специфическую направленность учебных занятий по истории, литературе, этике, мировой художественной культуре (МХК): на уроках проводят беседы о смысле бытия, о ценности жизни, о неповторимости каждого мгновения.

Разработка и реализация программы индивидуального психологического сопровождения в ситуации повышенного суицидального риска предполагает установление контакта с подростком, оценку летальности (возможности суицида), выявление проблемы и при необходимости заключение с подростком «договора о не нанесении себе ущерба и вреда здоровью»; выявление неадаптивных психологических установок, блокирующих оптимальные способы разрешения кризиса, и выработку навыков самоконтроля и самокоррекции в их отношении; рассмотрение не апробированных ранее способов разрешения проблемы; коррекцию неадаптивных психологических установок; укрепление личностных ресурсов; расширение сети социальной поддержки путем привлечения к психокоррекционной работе значимых лиц из его окружения (родители, преподаватели, сверстники, специалисты и т. д.).

В случае факта совершения суицида либо парасуицида в образовательной организации к проводимой работе необходимо привлечь узких специалистов (например, психотерапевта), а также выделить «группу риска» травматизма вследствие факта суицида либо парасуицида. В эту группу могут войти как родители и друзья суицидента, педагоги, так и те, кто не контактировал с ним близко. Работа может осуществляться как в групповой форме, так и в индивидуальной. Важно дать возможность отреагировать возникшие чувства, обсудить ситуацию.

В настоящее время в целях профилактики суицидальных намерений подростков психологи образовательных организаций проводят различные профилактические занятия и тренинги в коллективах, направленные на повышение уровня групповой сплоченности в учебном заведении; создание общих программ психологического здоровья, здоровой среды в образовательном учреждении; привитие существующих в обществе социальных норм поведения; формирование милосердия; развитие ценностных отношений в социуме; снятие стрессового состояния; обучение подростков проблемно-разрешающему поведению и др.

Не опровергая значимости таких мероприятий, рекомендуется дополнительно использовать возможности принципиально иного подхода, названного «Равный – равному», суть которого состоит в подготовке волонтеров из числа обучающихся образовательных организаций, способных своими силами вести пропаганду, направленную на снижение уровня суицидального риска в подростковой среде. Современная вариация программы «Равный – равному» предусматривает профессиональную подготовку молодежи к передаче знаний, навыков сохранения здоровья и адаптации к правилам общества; контроль за работой молодых тренеров. Преимущества программы «Равный – равному» заключаются в возможности организации «горизонтального процесса» общения равных с равными и выработки ими способов решения проблемы, которые являются ключевыми для обеспечения изменений в поведении.