

*Егорова Ирина Михайловна*

студентка

*Научный руководитель*

*Саглам Фируза Альбертовна*

канд. пед. наук, доцент

ЧОУ ВО «Казанский инновационный  
университет им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП)»

г. Казань, Республика Татарстан

## **ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ**

***Аннотация:** в статье исследуется тема тренинговых занятий для профилактики суицидального поведения у подростков. Исследуются психологические и социальные причины, которые могут привести к суицидальным мыслям в подростковом возрасте. Считается, что групповые тренинги являются эффективным способом психолого-педагогического воздействия. В статье описываются цели тренингов: научить подростков управлять эмоциями, общаться конструктивно, лучше справляться со стрессом и формировать положительное отношение к себе. Материалы статьи будут полезны педагогам- психологам и всем, кто работает над предотвращением суицида у подростков.*

***Ключевые слова:** профилактика, подростки, тренинговые занятия, суицидальное поведение, развитие навыков.*

Проблема суицидального поведения подростков остаётся одной из самых острых и социально значимых в современной педагогической и психологической практике. Период подросткового возраста характеризуется эмоциональной нестабильностью, изменением социальной позиции и интенсивным поиском идентичности, что делает подростков особенно уязвимыми к стрессовым ситуациям. Актуальность темы подчёркнута требованиями ФГОС ООО, ориентирующими педагогов на создание безопасной и поддерживающей образовательной

среды, способствующей сохранению психологического здоровья подростков и своевременному выявлению риска деструктивного поведения [1].

Педагоги и школьные психологи всё чаще сталкиваются с проявлениями эмоционального неблагополучия подростков, среди которых выделяются повышенная тревожность, агрессивные реакции, чувство одиночества, социальная изоляция и выраженные трудности саморегуляции. Часто модели поведения подростков, находящихся в группе риска суицида, имеют много различных проявлений, к примеру, в поведении которых имеются аффективные расстройства личности, часто подростки с суицидальными мыслями чрезмерно агрессивны и конфликтны.

Анализ суицидальных проявлений подростков показал, что суицидальное поведение в этом возрасте все же несет в себе возрастное своеобразие, а именно большую роль играет личность в период ее становления. Отсутствие страха смерти является отличительной чертой таких подростков, она особо ярко выражается в девиантном поведении. Старшеклассники, полностью отрицают для себя летальный исход, экспериментируя с рискованной активностью. Нередко многие подростки, планируя и совершая попытки суицида, не предусматривают смертельного исхода. Чаще всего мысли о суициде являются демонстративными, без настоящего намерения умереть, разыграть для окружающих спектакль, чтобы привлечь к себе внимание.

Как отмечает Ф.А. Саглам, подобные проявления нередко сочетаются с дефицитом навыков эмоционального контроля и конструктивного взаимодействия, что усиливает риск формирования отклоняющегося поведения [2]. Практика показывает, что подростки не всегда располагают адекватными способами выражения переживаний и часто не готовы обращаться за помощью к взрослым, что повышает вероятность аутоагрессивных реакций [3].

Согласно результатам исследований, дефицит в развитии навыков межличностного общения и саморегуляции может быть идентифицирован как один из значимых предикторов суицидального поведения. Анализируя суицидоопасные конфликтные ситуации, можно составить статистику, что юношеский максима-

лизм, а именно отсутствие жизненного опыта, неумение предвидеть исходы сложившейся ситуации, неразрешимости конфликтов создавали ощущение безысходности, что приводило к суицидальным последствиям.

По мнению А.Р. Файзуллиной и Ф.А. Саглам, систематическая коррекционно-развивающая работа позволяет создать условия для формирования устойчивых моделей поведения, направленных на преодоление кризисных ситуаций [4]. В этом контексте особое значение приобретает организация тренинговых занятий, ориентированных на развитие эмоциональной устойчивости, навыков самоподдержки и позитивного самоотношения.

Успешность тренинговых программ, направленных на предотвращение суицидальных тенденций среди подростков напрямую зависит от формирования психологически защищенной образовательной среды. Ключевым фактором является создание атмосферы, характеризующейся доверием, принятием и эмоциональной поддержкой, что позволяет подросткам открыто делиться своими внутренними переживаниями. Принцип добровольного участия и гарантия конфиденциальности являются основополагающими для организации таких мероприятий, способствуя снижению уровня тревожности и повышению степени вовлеченности участников.

Также ключевым аспектом является индивидуальный подход к подросткам, учитывающий их возрастные и психологические характеристики. Программа тренингов должна быть гибкой и соответствовать текущему уровню эмоционального развития, когнитивных способностей и накопленного социального опыта каждого участника. Интеграция интерактивных методик, включая групповые дискуссии, арт-терапевтические сессии и тренинги по развитию эмоционального интеллекта, демонстрирует повышенную эффективность в стимулировании участия подростков и оптимизации процесса усвоения профилактической информации.

Исследуя арт-терапию для подростков, склонных к суициду, Е.В. Одиночкина отмечает, что ее устойчивый и статистически значимый эффект достигается только при систематическом применении и вовлечении роди-

телей в процесс. Арт-терапия предлагает уникальный путь для подростков, позволяя им исследовать корни девиантного поведения, восстановить связь с собственными эмоциями и наладить отношения с родителями. Этот метод развивает способность управлять чувствами, переходя от привычных реактивных и аутоагрессивных моделей к более конструктивным формам самовыражения. Современные арт-терапевтические подходы помогают трансформировать эмоциональную нестабильность и импульсивность в творческое общение с собой, своими переживаниями и окружающими. Постепенно подростки учатся не просто реагировать на травмирующие события, а осознанно выбирать адекватные поведенческие стратегии. Это приводит к более широкому восприятию себя, окружающей действительности и собственной жизни, включая понимание, как своего, так и чужого опыта. Особую ценность приобретает осмысление личных границ и границ других, что особенно важно в контексте совместной арт-терапии для подростков с суицидальными наклонностями и их родителей [6].

Тренинговые занятия рассматриваются как эффективное средство профилактики и коррекции суицидальных тенденций у подростков, поскольку они создают пространство безопасного взаимодействия и доверительного общения. Основными целями тренинга являются: развитие навыков эмоциональной саморегуляции и осознание собственных переживаний; формирование конструктивных способов преодоления стрессовых и кризисных ситуаций; повышение уровня самооценки и уверенности в себе. В ходе тренингов подростки осваивают способы распознавания и вербализации собственных эмоций, учатся конструктивно разрешать конфликтные ситуации и получать поддержку со стороны сверстников и значимых взрослых. Как отмечает R.R. Khayrutdinov, подобные формы работы способствуют повышению уровня социальной адаптации и снижению эмоционального напряжения подростков [5].

Умение решать проблемы может быть одной из защитных черт суицидального поведения, среди тех, кто уже пытался совершить суицид. Особенно полезными считаются такие навыки как: самоконтроль, навыки социальной адаптации, самообладание и позитивное мышление.

Ориентация на будущее, планы и позитивные мысли могут защитить от попытки суицида даже людей с затяжной депрессией.

Важный фактор профилактики суицида у подростков – это надежда. Есть свидетельства того, что те, кто ранее пытался совершить самоубийство, могут разработать позитивные стратегии, которые помогут в будущем справляться себе и другим в сложных ситуациях, чтобы избежать суицидальных мыслей

Таким образом, коррекция суицидального поведения подростков в процессе тренинговых занятий позволяет комплексно воздействовать на эмоциональную, коммуникативную и поведенческую сферы личности. Систематическое применение тренинговых технологий способствует формированию стрессоустойчивости, развитию навыков саморегуляции и укреплению чувства личной значимости, что является важным условием профилактики аутоагрессивного поведения в подростковом возрасте.

### *Список литературы*

1. Аиткулова Ф.С. Иммерсивное погружение в профессиональную подготовку педагогов-психологов / Ф.С. Аиткулова, Ф.А. Саглам // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2025. – №3. – С. 202–206. EDN VNDGQI
2. Саглам Ф.А. Профилактика Интернет-аддикции у подростков: метод. пособие / Ф.А. Саглам. – Казань: Познание, 2009. – 116 с.
3. Саглам Ф.А. Интерактивные методы изучения практико-ориентированных разделов психолого-педагогических дисциплин / Ф.А. Саглам // Балтийский гуманитарный журнал. – 2014. – №1(6). – С. 65–68. EDN SIRCWR
4. Файзуллина А.Р. Методы и формы организации учебной деятельности на уроках истории / А.Р. Файзуллина, Ф.А. Саглам // Преподавание истории в школе. – 2014. – №9. – С. 45–50. EDN TGPCGB

5. Khayrutdinov R.R. Pedagogical conditions of adaptation and development of migrant children's individuality in the contemporary sociocultural situation / R.R. Khayrutdinov, A.R. Fayzullina, F.A. Saglam // Man in India. – 2017. – Vol. 97. No. 8. – P. 1–10. EDN XNMPTQ

6. Одиночкина Е.В. Арт-терапия с подростками-суицидентами, склонными к селфхарму / Е.В. Одиночкина // Интерактивная наука. – 2021. – С. 62–65. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/art-terapiya-s-podrostkami-suitsidentami-sklonnyimi-k-selfharmu> (дата обращения: 08.02.2026).