Семинар ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «Суицидальное поведение несовершеннолетних» подготовила педагог- психолог МБУ «ЦППМСП» А.Ю. Баглай

**Цель:**знакомство участников семинара с понятием «суицид»; выявление особенностей проявления суицидального поведения среди подростков; выработка рекомендаций по взаимодействию с суицидантами и осуществлению профилактической работы.

Во всём мире на протяжении последних лет происходит неуклонный рост суицидального поведения. В год от суицида погибает 800 тыс. человек. Во всём мире в год совершается 16 мл. попыток и львиную долю этих попыток совершают подростки .

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). Суицид - является одной из основных причин смерти у молодежи на сегодняшний день. Суицид считается «Убийцей № 2» молодых людей, в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. «Убийцей № 1» являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. И если суицидологи правы, то тогда главным «убийцей» подростков является суицид.

С понятием суицид связаны  следующие понятия:

**Суицидальное поведение** – это проявление суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

**Суицидент –**человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

**Упражнение «Автобусные остановки». Участники делятся на три команды, произнося фразу «Я выбираю жизнь». Первая группа «Я» получает плакат «Чаще подвержены суициду», вторая группа «Выбираю» - плакат «Причины суицида среди подростков», третья группа «Жизнь» – «Признаки готовящегося самоубийства». Начав заполнять свои плакаты, по хлопку тренера группы перемещаются к следующему плакату и продолжают работу предыдущей группы, дополняя её ответ.**

**Чаще подвержены:**

* подростки, страдающие тяжелыми соматическими или психическими заболеваниями;
* девочки – подростки, имеющие межличностные любовные конфликты;
* подростки с повышенной тревожностью, зацикленные на негативных эмоциях, с пониженным фоном настроения;
* подростки, которые по тем или иным причинам считают себя виновными в проблемах близких людей.

**Виды суицида**

**1. Истинный суицид**

Никогда не бывает спонтанным.

Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие, даже самые близкие люди, нередко такого состояния человека не замечают.

**2. Скрытый суицид**

Это *завуалированное самоубийство.*

Человек погибает от внешних сил, по большей части им же спровоцированных. Например, рискованная езда на автомобиле, занятия экстремальными видами спорта и даже алкогольная или наркотическая зависимость…

И сколько угодно можно твердить человеку о том, что все это опасно для жизни, как правило, именно этой опасности они жаждут.

**3. Демонстративный суицид**

Самоубийство, как способ привлечь внимание к своей личности, оказание давления на окружающих лиц с целью изменения конфликтной ситуации в благоприятную сторону.*Проявляется в виде порезов вен, отравлении лекарствами, изображения повешания.*

Большинство самоубийц, как правило, хотели вовсе не умереть - а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь

**Причины суицида**

* Проблемы и конфликты в семье. Часто у детей в разводящихся семьях появляется чувство, что родители расстаются по их вине(не слушался, плохо учился).
* Слишком жесткое воспитание в виде морализаторства, очень строгого контроля и запретов, лишающих свободы личного выбора (запрет на друзей, любимые занятия, игры, предпочитаемую одежду).
* Конфликты с друзьями, проблемы в  школе. Ребенок – изгой в школе. Чувство мести и бессильной злобы могут способствовать суициду.
* Несчастная любовь, одиночество.
* Страх перед будущим.
* Потеря смысла жизни.
* Подражание кумирам.  В  Челябинске 15- летние школьницы спрыгнули с крыши многоэтажного дома.  В предсмертных записках написали, что совершают самоубийство в память Игоря Сорина, солиста группы, который ровно год назад в Москве выбросился из окна шестого этажа. Родителям следует насторожиться в отношении суицидальной активности своего ребенка,  если он фанат погибшего кумира.
* Высокие ожидания, повышенные притязания к успехам ребенка, критика и наказание со стороны родителей. Иногда высокие ожидания родителей не совпадают со слабыми способностями и возможностями ребенка. У него появляется чувство вины, что он плохой, не оправдывает надежды родителей, позорит их. Любая критика и самый невинный вид наказания могут оказаться невыносимым.
* Прессинг успеха. Сегодня в нашей стране, как никогда прежде, велик престиж высшего образования. Искренне желающие ребенку добра близкие родственники и учителя постоянно настраивают его на обязательный успех: поступление в вуз, получение престижной профессии. В такой ситуации подросток просто вынужден тянуться за хорошими отметками, доказывать, что он лучше, умнее, успешней других своих сверстников. Причем это насильственное рвение часто поддерживается буквально жертвенным поведением родителей, готовых для оплаты репетиторов потратить последние деньги, влезть в долги...

**Признаки готовящегося самоубийства**

80 % задумавших совершить самоубийство детей предварительно дают знать о своих намерениях окружающим.

Способы сообщения могут быть завуалированы, и чрезвычайно необходимо их понять!

**Словесные признаки**

* Часто говорит о своем душевном   состоянии, о своей никчемности, беспомощности, о своем безнадежном положении.
* Шутит на тему самоубийства.
* Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти. Упоминает об эпизодах суицидов в фильмах и романах.

**Поведенческие признаки.**

* Раздача ценных вещей.  Люди, собирающиеся уйти из жизни, часто раздают вещи, которые очень многое для них значат. Подросток может начать раздавать свои любимые компакт-диски, видеокассеты, плакаты. Это должно насторожить окружающих, особенно, если это преподносится со словами: «Мне эта вещь больше уже не понадобится» или «Я хочу, чтобы у тебя что-то осталось от меня на память».
* Приведение дел в порядок. Одни кинутся убирать дом, другие поспешат расплатиться с долгами, сядут за письмо, на которое должны были ответить давным-давно, или же захотят вернуть вещь, взятую у приятеля, вымыть пол в комнате, разобрать ящики письменного стола. Во всех этих поступках нет ничего подозрительного; напротив, сам по себе каждый из них совершенно нормален и закономерен. Однако в сочетании с другими «предупреждающими знаками» такая вдруг возникшая тяга к порядку может означать, что подросток  долго задерживаться в этом мире не собирается.
* Прощание.
* Демонстрируют радикальные  перемены. Вдруг начинают вести себя непривычно.

**Ситуационные признаки.**

* Социально изолирован.
* Живет в нестабильном состоянии.
* Ощущает себя жертвой насилия.
* Перенес тяжелую потерю.

**Рекомендации педагогам  в случае, если у ребенка замечена склонность к самоубийству:**

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка, в состоянии душевного кризиса, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерения и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток: может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находящейся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.
5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли они о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.

**Во время беседы о суициде человека необходимо убедить в следующем:**

* что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент, является временным;
* что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом;
* что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д.

**Акция «Чистые руки»**

**Упражнение «Самоценность» (представить педагогам).**

**Цель:**позитивизацияЯ-концепции

*Нарисуйте в центре листа кружочек и напишите там «Я»*.

Нарисуйте вокруг кружочки сколько хочешь. Напишите в них имена тех, кто тебе хоть однажды сказал о твоей ценности и уникальности. От каждого кружочка проведите стрелочки, можно разными цветами, в зависимости от отношения к нему. А теперь напишите, что говорили эти люди.

Вывод: Каждый из нас представляет собой ценность. Мы отличаемся друг от друга своей индивидуальностью, личными достижениями, целями и многим другим. О своей ценности мы узнаем от других людей.

***Помните! Лучшая профилактика суицида – родительская, педагогическая и психологическая поддержка!***