ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

«НОВОСИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ АВТОСЕРВИСА

И ДОРОЖНОГО ХОЗЯЙСТВА»

ГАПОУ НСО «НКАиДХ»

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по ВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А. Рыкова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Семинар для педагогов

«Факторы риска, профилактика суицидального поведения в образовательном учреждении»

(Методическая разработка)

Разработала:

М.А. Маргус

педагог-психолог

НКАиДХ

Новосибирск, 2020

**«Факторы риска, профилактика суицидального поведения в образовательном учреждении».**

**Цели:**

1. Информировать педагогов колледжа о существовании проблемы подросткового суицида.
2. Сформировать понятие о подростковом суициде, его видах, причинах, признаках готовящегося самоубийства.
3. Рассмотреть меры профилактики и предупреждения подросткового суицида.

**Целевая аудитория:** преподаватели, кураторы, тьюторы, воспитатели.

**Форма проведения:** семинар.

**Время проведения:** 30 мин.

**Оборудование:** компьютер, проектор для демонстрации презентации.

**Ход семинара.**

В условиях современного общества процент детских и подростковых самоубийств растет, что порождает необходимость детального изучения причин, мотивов, ситуаций проявления суицидальных попыток и способов профилактики. Одной из главных целей образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого учащегося.

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

*Суидид* – акт самоубийства с фатальным исходом. Самоубийство есть результат сознательных действий со стороны определенного человека, полностью осознающего или ожидающего летального исхода (ВОЗ, 2001г).

*Психологический смысл суицида*– отреагирование аффекта, снятие эмоционального напряжения, уход от той ситуации, в которой человек находится.

Исследования показывают, что большинство подростков воспринимают суицид, как способ решения различных проблем, а не как средство разрушения собственной жизни.

Лишь в 10% случаев суицидального поведения подростки действительно желают «свести счеты с жизнью», а в 90% случаев -обратить на себя внимание.

 Самоубийство не возникает внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно – если это не психотический больной. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации.

**Что нужно знать о суициде?**

* Суицид можно предотвратить.
* Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде. На самом же деле, разговаривая с подростком о суициде, мы вовсе не подталкиваем его суицид совершить. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не дает им покоя.
* Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезны.
* Самоубийство может совершить каждый.

**Виды суицидального поведения:**

* **Истинное решение**. В этом случае, молодые люди четко осознают все последствия своего решения. Они тщательно продумывают свои действия, желая достичь гарантированного результата. В случае просчетов, попытка повторяется через определенный промежуток времени.
* **Чувствительный (аффективный).** Подобные акты суицида совершаются в состоянии аффекта, что выражается сильными переживаниями. В случае неудачи, действие навряд ли повторится снова, поскольку снижение остроты эмоций способствуют переменам в поведенческой модели.
* **Демонстративный.** С помощью подобных поступков подросток хочет привлечь внимание окружающих к собственным проблемам. В этой ситуации, подросток не желает уйти из жизни, а использует суицид в качестве инструмента манипуляции. Повторяются многократно, иногда попытка может закончиться истинным суицидом.

Специалисты утверждают, что провести четкую границу между истинными и демонстративно-шантажными попытками самоубийства можно только лишь для взрослых. Настоящего желания уйти из жизни у подростка может и не быть, так как представление о смерти у подростков крайне неотчетливое, инфантильное. Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Однако любую демонстрацию самоубийственных действий подростка следует рассматривать как поступок опасный для его жизни.

**Причины суицида:**

* семейные конфликты, сложная психологическая обстановка в семье;
* расставание с любимым человеком или его измена;
* ссора с друзьями, конфликты с педагогами;
* смерть кого-либо из близких родственников;
* частое попадание ребенка в стрессовые ситуации;
* затяжное депрессивное состояние подростка;
* отсутствие перспектив в будущем;
* низкая самооценка, трудности в самоопределении;
* социально-экономическая дестабилизация;
* употребление алкоголя или наркотиков снижает уровень самоконтроля

Социологи рассматривают самоубийство как барометр социального напряжения. Психологи интерпретируют его как реакцию давления на личность. Однако и те, и другие согласны, что самоубийство возникает, если у человека появляется чувство отсутствия приемлемого пути к достойному существованию. Вместе с тем далеко не каждый, у кого нарушены связи с обществом или возникли неудачи в жизни, становится жертвой самоубийства, при этом подростки из неблагополучных семей, входящие в группу риска, должны находиться под пристальным вниманием педагогов и психологов. Не существует какой-либо одной причины, из-за которой человек лишает себя жизни. Предрасполагающие факторы также различаются от человека к человеку, и не выявлено какого-то единого причинного фактора суицида.

**Признаки  (индикаторы) готовящегося суицида**

|  |  |
| --- | --- |
| Особенности поведения | - безрассудные поступки, связанные с риском для жизни- высокая импульсивность- уход «в себя», от общения или, наоборот, активное стремление к общению с окружающими- общая заторможенность, бездеятельность или, напротив, двигательное возбуждение- употребление алкоголя и других ПАВ - враждебное отношение к окружающим- раздаривание вещей и пристраивание домашних животных- утрата интереса к тому, что раньше было значимо- самоизоляция в урочной и внеклассной деятельности- ухудшение работоспособности-  частые прогулы (отсутствие на определенных уроках) |
| Эмоциональные проявления | - сниженное настроение, заторможенность, тоска- переживание горя- выраженная растерянность, чувство вины, безысходности, страхи и опасения- переживание неудачи, собственной неполноценности, малозначимости-повышенная раздражительность, слезливость, капризность- тихий монотонный голос или, напротив, экспрессивная речь- тоскливое выражение лица, бедность мимики- резкие и необоснованные вспышки агрессии |
| Словесные (непосредственные высказывания и записи на страничке в соцсетях) | - о бессмысленности жизни вообще и своей, в частности, пессимизм, невидение перспектив- о чувстве беспомощности, вины («Я никому не нужен…Всем только мешаю»)- собственной ненужности, никчемности («Я ничтожество! Ничего собой не представляю!», «Я – тварь. Всем приношу несчастья…»)- шутки о желании умереть («Никто из жизни еще живым не уходил!»)- сообщения о плане, способе самоубийства, о приобретении средств самозащиты- фразы, связанные с прощанием с жизнью («Последний раз встречаемся…, смотрю любимые фотографии…») |
| Особенности внешнего вида и продуктов деятельности | - изменение внешнего вида- безразличие к своей внешности, преобладание мрачных (серых, черных) цветов в одежде и на страничке в соцсетях- использование символики смерти в татуировках, аватарке, рисунках (кресты, черепа, надгробия; атрибуты и орудия смерти; символы смерти (круг, вписанный в треугольник, разделенный вертикальной линией)- интерес к неформальным объединениям , сайтам с суицидальной направленностью- рисунки по теме смерти на последних страницах тетрадей- тема одиночества, кризиса, утраты смысла в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла |

**Какие цели преследуют подростки – суициденты:**

* Протест или месть. Суицидальное поведение подростков в виде «протеста» имеет цель нанести ущерб обидчику и отомстить ему по принципу: «когда я умру, вам будет хуже».
* Призыв. Цель попытки самоубийства – получить помощь от окружающих чтобы изменить ситуацию.
* Избежание наказания/страдания. Попытка самоубийства в данном случае преследует цель избежать наказания при его угрозе, следовательно, психической и физической боли.
* Самонаказание. Прибегнуть к суицидальной попытке заставляют либо переживания реальной вины, либо следствие надуманной вины.
* Отказ. Подобный тип — «отказ» от жизни – наблюдается у психически больных подростков.

**Формы профилактики подростковой суицидальности:**

* Соблюдение педагогической тактики, требований педагогической культуры в повседневной работе каждого воспитателя или учителя.
* Освоение знаний возрастной психопатологии, а также соответствующих приемов индивидуально-психологического подхода, лечебной педагогики и психотерапии.
* Раннее выявление контингента риска на основе знания его характеристики в целях динамического наблюдения и своевременной психолого-педагогической коррекционной работы.
* Неразглашение фактов суицидальных случаев в школьных коллективах.
* Рассмотрение угрозы самоубийства в качестве признака повышенного суицидального риска.
* Проведение при необходимости тактичной консультации подростка с психологом, психотерапевтом, психиатром.
* Формирование у учащихся таких понятий как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни», а также приемов психологической защиты в сложных жизненных ситуациях.

**Общие рекомендации:**

* Не отталкивайте ребенка, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией.
* Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде. Не игнорируйте предупреждающие знаки.
* Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет».
* Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.
* Сохраняйте спокойствие и не осуждайте.
* Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам свести счеты с жизнью. На самом деле он (она) могут почувствовать облегчение от осознания проблемы.
* Постарайтесь узнать, есть у него (нее) план действий. Конкретный план — знак реальной опасности.
* Убедите его (ее) в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.
* Не предлагайте упрощенных решений типа «Все, что тебе сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, на утро ты почувствуешь себя лучше».
* Покажите, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его (ее) за эти чувства.
* Помогите ему (ей) постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.
* Помогите найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление.
* Помогите ему (ей) понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

**Заключение**

Коррекционная работа с подростками, склонными к суициду, не является самостоятельным процессом, ее необходимо осуществлять комплексно с привлечением педагогов, психологов, социальных педагогов, медиков и т.д.

Помимо основных коррекционных мероприятий, дополнительно можно информировать о работе специальных служб оказания помощи, например, о телефоне доверия для детей и подростков: **8 – 800 – 2000 – 122.**

**Источники информации:**

1. <http://concord.websib.ru/?page_id=21313>

Методические рекомендации[по профилактике суицидального поведения для детей и подростков](http://concord.websib.ru/wp-content/uploads/2016/01/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4.%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC.%D0%BF%D0%BE-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84.%D1%81%D1%83%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B4%D0%B0.pdf)**.**

1. <http://concord.websib.ru/?page_id=21313>

Профилактика[суицидального поведения детей и подростков в условиях образовательного учреждения.](http://concord.websib.ru/wp-content/uploads/2015/10/%D0%90%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0-%D0%A2.-%D0%9F.-%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D1%81%D1%83%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9-%D0%B8-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2-%D0%B2-%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85-%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D1%83%D1%87%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F.pdf)

1. <http://concord.websib.ru/?page_id=21313>

Программа [профилактики суицидального поведения у детей и подростков.](http://concord.websib.ru/wp-content/uploads/2017/11/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8-%D1%81%D1%83%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F.pdf)

4. Герасимова В.В., Невоструева Л. М., Башлай Э.Х. Содержательный аспект работы классного руководителя по профилактике суицидов среди детей и подростков: метод. рекомендации. Казань: ГАОУ ДПО ИРО РТ, 2017-42с.

5. Немов Р.С. Психология: Учеб. Для студ. высш. пед. заведений: В 3 кн.-4-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002-640с.

6. Банников, Г. С. Не допустить! / Г. С. Банников, Т. С. Павлова // Нарконет. — 2015. — № 4. — С. 23-25. Об особенностях поведения суицидального подростка, принципах и правилах консультирования суицидального клиента.

7. Логинова, Е. А. Экстренная психологическая помощь субъектам образовательной среды в случаях совершенного суицида несовершеннолетним / Е. А. Логинова // Вопросы психологии экстремальных ситуаций. — 2013. — № 3. — С. 26-33. — Библиогр.: с. 33 (16 назв.).

8. Суициды в детско-подростковом возрасте: распространенность, факторы риска, клиническая картина. Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних. Методические рекомендации. Новосибирск, 2013-21с.