

Дементьева Ирина Григорьевна

педагог-психолог МБОУ СОШ №2 с. Федоровка

Семинар для педагогов «Жизнь ради жизни. Профилактика суицидального поведения у детей и подростков»

Цель: повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах профилактики суицида среди детей и подростков.

Мы не можем вырвать ни одной страницы из нашей жизни, хотя легко можем
бросить в огонь саму книгу.

Жорж Санд

1. Введение

Суициды были всегда.

На протяжении всей истории человечества отношение к самоубийству и к самоубийцам было весьма неоднозначным. И достаточно многое зависело от того, кто совершал самоубийство и при каких именно обстоятельствах.

В древности самоубийства носили ритуальный характер:(воины шли вслед за своим вождём или фараоном.

В Индии приветствовалось ритуальное самосожжение жены, которая потеряла своего мужа и господина.

В культуре древней Японии и Китая самоубийство играло еще большее духовное значение, таким образом смывали бесчестье с себя и семьи.

В древней Греции, право добровольно покинуть этот мир предоставлялось гражданам лишь в некоторых случаях. Самоубийство, совершенное без разрешения властей, строго осуждалось и каралось посмертным позором

В средневековой Европе началась настоящая война против самоубийц.

Имущество самоубийцы конфисковали, если же это был дворянин – его герб ломали, замок разрушали, все остальное становилось достоянием казны.

Часто самоубийц хоронили на перекрестках дорог, забивая в сердце осиновый кол, нередко были случаи, когда просто за подозрение в самоубийстве тело могли выкопать из могилы и выставить на обозрение.

Весьма однозначное отношение и в различных религиях: в исламе самоубийство всегда запрещалось и считалось Кораном тяжелейшим из грехов.

В христианских традициях самоубийство попадает под первый прямой запрет Бога - «не убий», оно всегда считалось одним из тяжелейших грехов, поскольку являясь Творением Бога, человек не может распоряжаться и губить то, что ему не принадлежит – свою жизнь. Самоубийцы лишаются отпевания и прощения грехов перед погребением. А в загробной жизни самоубийцам всегда предрекалось вечное мучение в аду.

Зигмунд Фрейд в свое время ввел понятие «инстинкт смерти» - стремление к саморазрушению, очевидно, заложенное в нем от природы – если все живое вокруг изо всех сил борется за существование, то отдельные человеческие индивиды, наоборот, вкладывают недюжинную энергию в то, чтобы полностью испортить себе жизнь, а иногда и расстаться с нею. Поистине человек – странное создание: только он способен на самоуничтожение, лишь ему присуще загадочное влечение к смерти – никакому другому живому существу это не свойственно.

Давайте познакомимся с печальной статистикой:

- ✗ Самоубийство является 13-й по счету причиной смерти во всем мире.
- ✗ В настоящее время Российская Федерация занимает 2-е место, по уровню завершенных самоубийств, 1- по числу самоубийств среди подростков и пожилых людей.
- ✗ За последнее десятилетие в России частота суицидов среди подростков возросла почти в 3 раза. Самоубийства являются второй по частоте

причиной смерти в молодости; ежегодно происходит более 4 тыс. попыток самоубийств среди подростков. Около полутора тысяч из них – завершённые.

- ✗ По данным психиатров, это случается буквально каждый месяц, по 2-3 случая.
- ✗ У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают суицидальные мысли.
- ✗ 92% случаев суицида в среде подростков спровоцированы школой и семьей.

Давайте задумаемся над этими фактами.

Россия в депрессии: страну захлестнул вал самоубийств. Все чаще из жизни уходят подростки, а то и совсем маленькие дети. Какую же боль надо носить в душе, чтобы убить себя в таком цветущем возрасте? Пойти на самоубийство, когда у тебя за плечами 15-16 лет? Когда жизнь только-только начинается? Это немыслимо...

Почему же подростки, молодежь видят в самоубийстве единственный выход из затруднительного положения?.. Сегодня попробуем в этом разобраться.

Что такое суицид, и кто на него способен?

Итак, тема нашего семинара ***«Жизнь ради жизни. Профилактика суицидального поведения у детей и подростков»***

2. Введение понятия.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).

Это акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания; осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь как высшая ценность теряет для данного человека смысл.

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

Психологический смысл суицида - чаще всего заключается в снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей или неволей оказывается человек.

Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

3. Рассмотрим, виды суицидов:

Существует классификация суицидов: истинный, скрытый, демонстративный.

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.

Скрытый суицид

Это завуалированное самоубийство. Человек погибает от внешних сил, по большей части, им же спровоцированных. Например, рискованная езда на автомобиле (транспортное средство используется как инструмент для совершения суицида), занятия экстремальными видами спорта, алкогольная или наркотическая зависимость... *Т.е. саморазрушающее поведение.*

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

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 повешения.*

Большинство самоубийц, как правило, хотели вовсе не умереть - а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы, изменить невыносимую ситуацию.

Этот вид опасен тем, что ребёнок желая привлечь к себе внимание, может не рассчитать силы или не учесть обстоятельства, что может привести к трагедии, ведь 90% подростков совершивших суицид хотели лишь обратить внимание на свою проблему.

4. Причины суицида:

Врождённый фактор:

- ✗ наследственные психические и нервно-психические заболевания;
- ✗ тяжёлые расстройства личности;
- ✗ случаи самоубийств у близких родственников;

Индивидуально-психологические особенности личности:

- ✗ высокая тревожность;
 - ✗ эмоциональная нестабильность;
 - ✗ замкнутость;
 - ✗ неадекватная самооценка;
 - ✗ трудности адаптации к социуму;
 - ✗ тяжёлое переживание возрастных кризисов;
 - ✗ депрессия
 - ✗ недовольство внешностью, способностями
- отсутствие цели в жизни;

Приобретённые факторы:

У детей не сформировано понимание смерти. В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет.

В семье:

- ✗ деструктивное воспитание (садизм, критика, наказания, полное попустительство);
- ✗ отсутствие теплоты и взаимопонимания в семье;
- ✗ алкоголизм, наркомания одного из членов семьи;
- ✗ смерть родного человека;
- ✗ высокие ожидания, повышенные притязания к успехам ребенка;
- ✗ прессинг успеха

В школе:

- ✗ неуспехи в учёбе;
- ✗ конфликты с педагогами, одноклассниками;
- ✗ страх несоответствовать ожиданиям окружающих;
- ✗ перегрузки и строгие требования;

В сфере общения:

- ✗ неразделённая любовь;
- ✗ трудности в социальной адаптации;
- ✗ неразвитые навыки общения;
- ✗ попадание под чужое влияние;
- ✗ насмешки, издевательства

В сфере досуга:

- ✗ музыкальные, философские увлечения;
- ✗ религиозные секты;
- ✗ подражание кумирам;
- ✗ однообразная скучная жизнь, отсутствие интересов;
- ✗ интерес к смерти;

5. Кто подвержен суициду? Группа суицидального риска

- ✗ Отличники, т. к. к ним все предъявляют повышенные требования. К

тому же эти дети редко бывают приняты в социальной группе сверстников, что также может привести к суицидальному исходу.

- ✗ Дети, которые резко снижают успехи в учебной деятельности, естественно вызывая тем самым недоумение и возмущение родителей и учителей.
- ✗ Дети, к которым окружающие предъявляют завышенные требования, а они в силу субъективных причин не могут их выполнить.
- ✗ Дети с повышенной тревожностью и склонностью к депрессиям (в основном это дети с родовыми травмами, правополушарные и те, у которых в роду или ближайшем окружении были случаи или попытки самоубийства), особенно в пубертате (периоде полового созревания).

6. Дискуссия «Ложь и правда о суициде»

Педагогам предлагаются суждения, по которым им предстоит высказать своё мнение. После чего ведущий озвучивает факты потому или иному высказыванию.

1. Ложное суждение: склонность к самоубийству наследуется.

Факт: Склонность к самоубийству не передается генетически.

2. Ложное суждение: самоубийства происходят только на верхних уровнях общества - среди политиков, писателей, артистов и т.п.

Факт: Известно, что суицид совершают люди всех социальных групп.

Количество самоубийств на всех уровнях общества одинаково

3. Ложное суждение: разговор о самоубийстве может усилить желание человека уйти из жизни.

Факт: Разговор о самоубийстве не может быть причиной его совершения.

Если не поговорить на эту тему, то невозможно будет определить, является ли опасность суицида реальной. Часто откровенная, душевная беседа является первым шагом в предупреждении самоубийства.

4. Ложное суждение: если человек совершил суицидальную попытку, значит он всегда будет суицидальной личностью, и в дальнейшем это обязательно повторится.

Факт: Суицидальный кризис обычно носит временный характер, не длится всю жизнь. Если человек получает помощь (психологическую и другую), то он, вероятнее всего, сможет решить возникшие проблемы и избавиться от мыслей о самоубийстве.

5. Ложное суждение: мужчины пытаются покончить жизнь самоубийством чаще, чем женщины.

Факт: Женщины совершают суицидальные попытки приблизительно в 3 раза чаще, чем мужчины. Однако мужчины убивают себя приблизительно в 3 раза чаще, чем женщины, поскольку выбирают более действенные способы, оставляющие мало возможностей для их спасения.

6. Ложное суждение; человек может покончить с собой под воздействием обстоятельств даже в хорошем расположении духа.

Факт: В хорошем настроении с жизнью не расстаются, зато депрессивное состояние, как правило, рождает мысли о самоубийстве

7. Каким же образом узнать о готовящемся суициде, как распознать и вовремя помочь.

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.

Поведенческие признаки.

- ✗ Раздача ценных вещей. Люди, собирающиеся уйти из жизни, часто раздают вещи, которые очень многое для них значат. 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, 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.
- ✗ Синдромы поведения подростков, указывающие на готовность к суициду следующие:
- ✗ тревожно-ажитированное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки;
- ✗ затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинами катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных;

- ✗ напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне не мотивированной агрессией;
- ✗ депрессия, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение, сонливость;
- ✗ выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;
- ✗ тяжело протекающий пубертатный период с выраженными соматическими эндокринными и нервно-психическими нарушениями;
- ✗ употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного, длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

8. Как предотвратить суицид?

Ощущение ценности жизни невозможно без осознания двух очень важных вещей:

- нам нужно хорошо к себе относиться;
- нам нужно, чтобы нас любили.

Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе.

Кроме этого, каждому необходимо испытывать:

- потребность быть любимым;
- потребность любить;
- потребность быть частью чего-то.

Если эти три «потребности» присутствуют в жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы. Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими дома, в школе, во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, отверженность. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы.

Необходимо:

Сформировать у подростка четкую установку: «Из любой трудной жизненной ситуации можно найти выход».

Приучить с малых лет, что неудач не стоит бояться, они неотъемлемая часть пути к главной победе. «Упал - встань и продолжай идти!»

Воспитывать у подростков позитивный взгляд на все аспекты жизни. (Положительные эмоции, оптимизм) подросткам нужно объяснить, что когда настроение хорошее, человек терпимее относится к тому, что, быть может, ему не совсем по душе. Положительный заряд энергии помогает хорошо учиться, в полную силу работать, находить контакт со сверстниками и взрослыми.

Вовлекать подростков в полезные виды деятельности.

Подросток должен помнить о том, что в трудной жизненной ситуации он может обратиться к людям, которым доверяет: родителям, классному руководителю, психологу.

Гармоничные отношения в семье, предполагающие создание и сохранение теплых и доверительных отношений с ребенком.

Вести работу по просвещению родителей.

Необходимо проводить тематические родительские собрания по проблемам воспитания. Рекомендовать подходящую литературу для чтения.

Каждому родителю необходимо знать, что при первом подозрении на

суицидальные намерения ребенка необходимо проконсультировать у детского или подросткового психиатра или психоневролога.

9. Просмотр ролика «Как уберечь детей от суицида»

11. Заключение

Мы выбираем жизнь, они – смерть.

Мы пишем письма, они – предсмертные записки.

Мы строим планы на будущее, у них – нет будущего.

Кажется, что мы и они – из разных миров.

Но как велика пропасть между нами, читающими эти строки, и теми, кто решился на самоубийство? Как сильно нужно измениться человеку, чтобы сделать этот шаг? Всего лишь – шаг. Они не были рождены самоубийцами, но умерли с этим клеймом. Они продолжают умирать.

«Не надо спасать всё человечество. Стремитесь спасти хотя бы одну человеческую душу. В таком стремлении я вижу залог спасения России...»

Ю.Азаров

Берегите себя, своих близких и своё окружение! Будьте восприимчивы к чужой боли, ведь порой так просто протянуть руку, возможно, кому-то это может спасти жизнь.

В конце семинара просмотр клипа на песню «Жить»

Использованная литература:

1. Бурмистрова Е.В.. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде). Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006.
2. Гилинский Я.И., Юнацкевич Я.И. Социологические и психологические основы суицидологии. – СПб., 1999.
3. Диагностика суицидального поведения: Метод.рекомендации /Сост. А.Г.Амбрумова, В.А. Тихоненко. – М., 1981.
4. Игумнов С.А. Клиническая психотерапия детей и подростков. Справочное пособие. Мн., 1999.
5. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства. Руководство для подростков.
6. Овчарова Р.В. Практическая психология образования.- М., 2003.

<http://www.youtube.com/watch?v=I50PmgvfMUE>

КАК СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ САМОУВАЖЕНИЯ И ЧУВСТВА СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА У ДЕТЕЙ

В школе:

- Предоставлять реальную возможность в достижении успеха;
- Проявлять постоянный интерес к ребенку, принимать и поддерживать его начинания;
- Обращать внимание на положительные стороны его характера, не подчеркивая прошлых ошибок и проступков;
- Постоянно одобрять, ободрять, хвалить ребенка, не быть некогда критичным, циничным по отношению к нему;
- Предупреждать неуверенность ребенка, боязнь ошибок и неудач, нового дела, выбирая посильные для него задания;
- Уметь ставить реальные для него цели и давать реальную оценку его достижениям и успехам.

В семье:

- Проявлять тепло и эмоциональный отклик во взаимоотношениях, оказывать поддержку во всем;
- Создавать атмосферу эмоциональной привязанности в семье;
- Проявлять постоянную заинтересованность в ребенке, заботу о нем;
- Предпочитать требовательность – безразличию, свободу – запретам, тепло в отношениях – отчужденности;
- Снимать авторитарные позиции в общении с детьми. Директивный стиль отношений в семье не допустим!
- Избегать ортодоксальных суждений;
- Уметь признавать свои ошибки в общении с детьми.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ.

- Не подозревать дурного;
- Не высмеивать;
- Не выслеживать;
- Не выпрашивать;
- Не подшучивать;
- Не принуждать к ответственности;
- Не контролировать интимный опыт общения;
- Создавать атмосферу покоя, доверия, безопасности в доме;
- Созидать навыки общения в доме по принципу открытости;
- Давать право на собственный опыт;