



Педагог-психолог МАОУ СОШ
№ 13 с углубленным изучением
отдельных предметов им. Героя
Советского Союза Н.А.
Кузнецова
Царёва Елена Валерьевна

*Профилактика суицидального
поведения детей и подростков*

Суицидальное поведение

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

Суицидальное поведение встречается как в норме, так и при психопатиях и при акцентуациях характера

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



Типы суицидального поведения

- **Демонстративное поведение**
(стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы)
- **Аффективное суицидальное поведение** (сильные негативные эмоции - обида, гнев, - затмевают собой реальное восприятие действительности)
- **Истинное суицидальное поведение**
(поведение характеризуется продуманным планом действий)

Динамика развития суицидального поведения

- *Первая стадия - стадия вопросов о смерти и смысле жизни*
- *Вторая стадия - это суицидальные замыслы*
- *Третья стадия - суицидальные намерения и собственно суицидальная попытка*

Степени суицидального риска

- Незначительный риск (есть суицидальные мысли без определенных планов).
- Риск средней степени (есть суицидальные мысли, план без сроков реализации).
- Высокий риск (есть мысли, разработан план, есть сроки реализации и средства для этого).



Суицидальные мотивы

- **Лично-семейные:**
- семейные конфликты, развод (для подростков — развод родителей);
- болезнь, смерть близких;
- одиночество, неудачная любовь;
- половая несостоятельность;
- оскорбление, унижение со стороны окружающих и т.д.
- **Состояние здоровья:**
- психические заболевания;
- соматические заболевания;
- уродства.
- **Конфликты, связанные с антисоциальным поведением:**
- опасение уголовной ответственности;
- боязнь иного наказания или позора.
- **Конфликты, связанные с учебой.**
- **Материально-бытовые трудности.**
- **Другие мотивы.**

Причины суицидов в детском и подростковом возрасте

- Несформированное понимание смерти
- Отсутствие идеологии в обществе
- Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям
- Дисгармония в семье
- Саморазрушаемое поведение
- Реакция протеста
- Депрессия

К «группе риска» по суициду относятся подростки:

- с нарушением межличностных отношений, "одиночки";
- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- с затяжным депрессивным состоянием;
- сверхкритичные к себе подростки;
- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;
- фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;
- из социально-неблагополучных семей - уход из семьи или развод родителей;
- из семей, в которых были случаи суицидов.

Возможные мотивы

- Поиск помощи - большинство людей, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается как способ получить что-либо (например, внимание, любовь, освобождение от проблем, от чувства безнадежности).
- Безнадежность - жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.
- Множественные проблемы - все проблемы настолько глобальны и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной.
- Попытка сделать больно другому человеку - «Они еще пожалеют!» Иногда человек считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.
- Способ разрешить проблему - человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков

- - эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- - выраженное чувство долга, обязательность;
- - концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- - учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- - убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
- - наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- - наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- - психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.
- - наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- - проявление интереса к жизни;
- - привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;
- - уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
- - планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
- - негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

Диагностический материал

- **Диагностическое интервью с семейным анамнезом;**
- **Тест Личко «ПДО»;**
- **Тест фрустрационной толерантности Розенцвейга;**
- **Определение направленности личности Басса;**
- **Тест тревожности Спилбергера-Ханина;**
- **Опросник Басса-Дарки;**
- **Метод неоконченных предложений Подмазина;**
- **САН;**
- **Социометрия;**
- **Проективные рисуночные тесты.**

Психолого-педагогическое сопровождение учащихся

- Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
- Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе так и в период трудной жизненной ситуации (составление программы или плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся).
- Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
- Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.
- Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме

Роль педагогов

- помощь в своевременном выявлении суицидальных детей;
- первичная профилактика (сбор анамнестических сведений).

Что могут сделать учителя

- вселять у детей уверенность в свои силы и возможности;
- внушать им оптимизм и надежду;
- проявлять сочувствие и понимание;
- осуществлять контроль за поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками.



Сопровождение педагогов

Повышение осведомленности педагогов о признаках возможного суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации;

- Проведение лекций, семинаров, круглых столов, тренингов для учителей по профилактике суицида среди детей и подростков
- Оказание помощи классному руководителю, учителям-предметникам по построению учебно-воспитательной работы в системе, с учетом психологических и возрастных особенностей учащихся;
- Организация взаимодействия с инспекторами, врачами

Психолого-педагогическое сопровождение родителей

- Проведение анкетирования, тестирования родителей с целью выявления детей, находящихся в состоянии тревожности, в трудной жизненной ситуации;
- Привлечение родительского комитета к работе с неблагополучными семьями;
- Проведение родительских собраний по профилактике суицидального поведения детей и подростков;
- Проведение лекций, семинаров, круглых столов, тренингов для родителей по профилактике суицида среди детей и подростков;
- Оформление стендового материала для родителей;
- Привлечение родителей к активному участию в учебно-воспитательном процессе

Как могут помочь родители

- Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными.
- Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь.
- В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня.
- в-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.



Профилактические мероприятия

- Реализация программ по обеспечению здорового образа жизни учащихся;
- Обеспечение информационной безопасности (безопасный интернет);
- Проведение тематических родительских собраний;
- Проведение мероприятий с учащимися (кл. часы, лекции, тренинговые занятия, игры);
- Работа школьного телефона доверия;
- Сайт «Дневник.ру»;
- Встречи-беседы с медиком, психологом по теме полового воспитания;
- Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и района;
- Реализация комплекса мероприятий по выявлению жестокого обращения с детьми;
- Проведение педагогических советов, совещаний

Литература, освещающая вопросы суицидологии и профилактики суицидального поведения среди подростков:

1. Акопов Г. В. и др. (ред.) Методы профилактики суицидального поведения. – Самара-Ульяновск, 1998.
2. Амбрумова А.Г., Бородин С.В., Михлин А.С. Предупреждение самоубийств. – М., 1980.
3. Амбрумова А. Г., Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения. Методические рекомендации. – М., 1980.
4. Бек А., Раш А. И др. Когнитивная терапия депрессий. – СПб.: Питер, 2003.
5. Гишинский Я.И. Самоубийство как социальное явление. Проблемы борьбы с девиантным поведением. – М., 1989.
6. Голант М., Голант С. Если тот, кого вы любите, в депрессии. Помоги себе - помоги другому. – М.: Институт психотерапии, 2001.
7. Конанчук Н. В. Первый психотерапевтический контакт после суицида. Психогигиена и психопрофилактика. – Л., 1983.
8. Леонгард К. Акцентуированные личности. – Ростов-на-Дону: Феликс, 1997.
9. Литвак М.Е., Миревич М.О. Как преодолеть острое горе. – Ростов-на-Дону: Феликс, 2000.
10. Лукас К., Сейден Г. Молчаливое горе: жизнь в тени самоубийства. – М.: Смысл, 2000.
11. Пурич-Пейякович Й., Дуныч Д. Й. Самоубийство подростков. – М.: Медицина, 2000.
12. Старшенбаум Г. В. Формы и методы кризисной психотерапии. Методическое рекомендации. – М., 1987.