МБОУ СОШ № 23

Семинар для педагогов по суициду.

Тема: «Не допустить беды»

Цель: повышение профессиональной компетентности педагогов по профилактике суицида среди детей и подростков.

Задачи:

* Информировать педагогов школы о существовании проблемы подросткового суицида.
* Сформировать понятие о подростковом суициде, его видах, причинах, признаках готовящегося самоубийства.
* Рассмотреть меры профилактики и предупреждения детского суицида, связанные с социально — психологической поддержкой детей в школе и в семье.

Примерно 100 лет назад немецкий психиатр A. Baer написал:

«Какое ужасающее противоречие в том, что ребенок, рожденный и предназначенный непосредственно для радостного и невинного наслаждения жизнью, сам накладывает на себя руки»

Среди нас широко распространенно мнение, что попытки суицида совершают только психически неуравновешенные люди, которые страдают различными психическими заболеваниями, или другими заболеваниями нервной системы. На самом деле это совершенно не так. Подавляющие большинство самоубийств совершается абсолютно психически здоровыми людьми, которые очень чётко отдают себе отчёт в своих действиях.

Психотерапевты определяют суицид как осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека смысл.

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.

Помочь детям и подросткам, имеющим эту тенденцию личности можно лишь только в том случае, если хорошо понимать причины, приводящие к пренебрежению жизнью, и склонность подростка к суициду по суицидальным проявлениям.

По официальной статистике, каждый год совершают самоубийство 1 100 000 человек, среди них 55 тысяч русских (на третьем месте)

**Статистика суицида в подростковой среде**

За последнее десятилетие число самоубийств среди молодежи выросло в 3 раза.

Среди причин смерти детей и подростков суицид занимает второе место.

Ежегодно каждый двенадцатый подросток в возрасте 15-19 лет пытается совершить попытку самоубийства.

Число законченных суицидов среди юношей в среднем в 3 раза больше, чем среди девушек.

С другой стороны — девушки пытаются покончить с собой в 4 раза чаще, чем юноши, но выбирают «щадящие» способы, которые реже приводят к смерти.

Суицид — это умышленное лишение себя жизни, совершаемое человеком в состоянии сильного душевного расстройства, когда собственная жизнь утрачивает для него смысл.

**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.

Решение о суициде принимается таким человеком взвешенно, он нисколько не сомневается в том, что оно правильное.

***Скрытый суицид***

Это завуалированное самоубийство. Для таких людей характерна «суицидально обусловленная активность». Когда подросток 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.

К этой категории относится основная масса случаев желания свести счёты с жизнью. Они пытаются таким своеобразным способом сказать, что нуждаются в том, чтобы быть услышанными. Такой метод используют люди со слабой волей, которые не могут решить свои проблемы другим способом.

**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).

(Почти у всех детей лет с девяти просыпается философский «интерес к смерти». Подрастая, ребенок может провести над собой эксперимент. Но подросток не осознает, что «оттуда» не возвращаются. Вспомните таинственный уход из жизни трех девочек-подростков из подмосковной Балашихи. «Похороните нас в одном красном гробу…» написала в предсмертной записке одна из них).

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.**

**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 «Иванушки», который 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.

(Лихорадочная страсть к успеху любой ценой. Ученицу одной из престижных школ города. Едва спасли – напилась таблеток. Оказывается, мать отругала ее за то, что та скатилась до четверки по сочинению).

**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…

(Сережа рос в благополучной семье, родители – из интеллигенции. Способный к точным наукам мальчик рос молчуном, про таких говорят: «Слова не вытянешь». Надвигались выпускные экзамены, а по литературе против его фамилии в классном журнале стояла жирная точка. Мудрая учительница, жалея ребенка, не ставила ему отметок. Но как-то поделилась с матерью: Что, мол, делать? Вечером родители крупно поговорили с сыном. Ты, мол, нас позоришь. А утром отец вынул его из петли уже мертвым).

**Перегрузки и строгие требования в школе, страх не оправдать чаяний дорогих людей, безостановочная гонка за успехом, да и собственные высокие притязания** — напряжение, которое не всякому взрослому по плечу. Зависимость между подростковыми депрессивными расстройствами и прессингом успеха подтверждает ежегодный всплеск молодежных самоубийств. Стоит задуматься, не слишком ли высока цена даже за самые блестящие перспективы.

Существует ещё ряд причин, которые провоцируют подростков к суицидам, точнее сказать не провоцируют, а призывают свершить акт самоубийства. Сюда мы можем отнести:

**Сайты смерти или смертельные игры.** (Где подростков завлекают в игру, присуждая им порядковый номер, и отчёт ведётся в обратном направлении).

Игра «Челендж» (спрячься на 24 часа в торговых центрах, складских помещениях и т.д.).

Игра «Беги или умри» (перебежать проезжую часть дороги перед близко идущим транспортом).

Проехать на крыше поезда.

Игра «Собачий кайф» (временное удушение) и т.д./// показ видео ролика- рассказывают подростки////

**Употребление алкоголя.**

Употребление курительных смесей, таких как спайс, насвай, девайс, вейпер и т.д.. Курение подобных смесей разрушает клетки головного мозга, отражаясь на психоэмоциональном состоянии употребляющего. Их воздействие на организм смело можно приравнять к применению сильнодействующих наркотиков (героин, кокаин, амфетамин и т. д. ). Кроме клинических «побочных эффектов» от курения спайсов в виде тошноты, рвоты, головокружения, их любители зачастую страдают от галлюцинаций, чувства тревоги и панического страха.

**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!

Признаки готовящегося самоубийства можно разделить на три группы:

**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.

**Демонстрируют радикальные перемены в поведении, такие как:**

— в еде — ест слишком мало или слишком много;

— во сне — спит слишком мало или слишком много;

— во внешнем виде — становится неряшливым;

— в школьных привычках — пропускает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками; проявляет раздражительность, угрюмен;

— находится в подавленном настроении;

— замыкается в себе;

— может быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру;

**Ситуационные признаки.**

Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного

друга), чувствует себя отверженным.

Живет в нестабильном состоянии (серьёзный кризис в семье —

в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм, личная или семейная проблема).

Ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или эмоционального.

Перенес тяжелую потерю. (Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что его уже совершил кто-то из друзей, знакомых или членов семьи).

**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.

Потребность любви — это:

— 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.

**Учитывая актуальность суицида, многие задаются вопросом: нельзя ли заранее распознать суицид и помешать его намерению?**

Существуют опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).

Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.

Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.

Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание)

Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.

Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

**Что в поведении подростка должно насторожить учителя**

Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.

У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.

Резкое изменение поведения. Например, подросток стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.

Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.

Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

**Что может сделать учитель, чтобы не допустить попыток суицида**

Сохранять контакт с подростком. Для этого следует помнить, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, обращенную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение договоренностей. Если ограничение необходимо, не стоит жалеть времени на объяснение его целесообразности.

Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в классе, ориентировать учеников на совместную деятельность и сотрудничество.

Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько учеников становятся объектами нападок со стороны других. Поговорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.

Если вы классный руководитель, инициируйте работу школьного психолога с классом. Если в школе есть действующая «Школьная служба примирения» — передайте им эту ситуацию для ее разрешения.

Классный час используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что хотят ученики, как намерены добиваться поставленных целей, помогите им составить план конкретных (и реалистичных) действий. Важно поддерживать диалог с подростками, оставлять возможность контакта, чтобы при необходимости ученик мог обратиться к вам в трудной жизненной ситуации.

Дать понять ученику, что опыт ошибок и неудач — такой же важный опыт, как и достижение успеха. Используйте ошибки ученика как зону его роста. Обучение на ошибках является одним из способов развития личности. Помните о том, что есть оценки, а есть то, что шире – личность ученика. Помогите ученикам найти сферы, где они успешны, независимо от оценок.

Понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Возможно, подросток отстаивает свои ценности, а не стремится войти в конфликт и обесценить вас.

Вовремя обратиться к специалисту, если вы понимаете, что у вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт с учеником или классом.

**Притча**

Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего человека, он позвал его на помощь. Тот стал помогать тем, кто держался на плаву.

Увидев третьего путника, они позвали его на помощь, но он, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. «Разве тебе безразлична судьба детей?» — спросили спасатели. Третий путник им ответил: «Я вижу, что вы вдвоем пока справляетесь. Я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить»

Также и мы с вами должны потратить огромные усилия на профилактику, чтобы предотвратить возникновение суицидальных мыслей, намерений.