

Стратегии по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних



**Жизнь как
ценность**

Педагог-психолог гимназии №2
Пометелина Марина Борисовна

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

- Конвенция ООН о правах ребенка (ст. 6, 8, 16, 27, 28, 29, 30).

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».

- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124 «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (статья 14).

- Уголовный кодекс РФ (ст. 117 «Истязание», ст. 110 «Доведение до самоубийства», ст. 131-134 «О преступлениях сексуального характера»).

- Административный кодекс РФ (ст. 164 "О правах и обязанностях родителей").

- Письма Министерства образования Российской Федерации «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков» от 26.01.2000 № 22-06-86 и от 29.05.2003 № 03-51-102 ин/22-03.

- Письмо Министерства образования РФ от 26.01.2000 № 22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков»

- Письмо Департамента воспитания и социализации детей Министерства образования и науки РФ от 27.02.2012 № 06-356 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся».

- План мероприятий Министерства образования и науки РФ по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011-2015 годы, утв. приказом Минобрнауки России от 26.10.2011 № 2537.

- Письмо Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 20.09.2004 № 01-130/07- 01 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков».



Memento mori



СУИЦИД –

умышленное самоповреждение со

смертельным исходом.

СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ –

проявление суицидальной активности

(мысли, намерения, высказывания,

угрозы, попытки, покушения).

СУИЦИДАЛЬНЫЕ НАМЕРЕНИЯ –

активная (внутренняя) форма суицидального поведения, включает не только суицидальные замыслы, но и самопроизвольные поступки по планированию и подготовке суицидальных действий, непосредственно предшествующие их осуществлению.

СУИЦИДАЛЬНАЯ ПОПЫТКА –

осознанные преднамеренные действия, направленные на лишение себя жизни и нацеленные на реализацию желаемых субъектом изменений за счет физических последствий, но незавершившиеся смертью.

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

**Суицидальные
мысли**

**Суицидальные
замыслы**

**Суицидальные
намерения**

**Суицидальная
попытка**

Суицид

ТИПЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

1. Демонстративный
2. Аффективный
3. Скрытый
4. Истинный



Упражнение

«СОСТАВЬ ПОРТРЕТ»



Инфантильность

Острота переживаний

Склонность к самоанализу

Застенчивость

Робость

Повышенная чувствительность

Недостаток самоконтроля

Импульсивность

Склонность к сомнениям

Неустойчивость эмоциональной сферы



Неуверенность в себе

Зависимость от окружающих

Несформированность системы ценностей

Неспособность адекватно перерабатывать
конфликты в межличностной сфере

Впечатлительность

Скрытность

Неустойчивость настроения

Склонность к депрессивному настроению

Неадекватная самооценка

ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ **как ФАКТОРЫ РИСКА** **суицидального поведения**

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.

ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ как **ФАКТОРЫ РИСКА** **суицидального поведения**

6. Страх наказания.

7. Любовные неудачи, беременность.

8. Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство.

9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.

10. Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («Эффект Вертера»), аниме («Тетрадь смерти»).

Признаки повышенного риска суицида



- Суицидальные попытки в прошлом
- Личностные особенности подросткового возраста
- Острые, экстремальные или длительные, психологически тяжелые ситуации
- Подростковая депрессия

Подростковая депрессия

- Ухудшение успеваемости в школе
- Ухудшение внимания, запоминания
- Превращение в бездеятельного домоседа
- Сон дольше обычного
- Нарастание утомления
- Разбитость, подавленность
- Нежелание чем-либо заняться
- Невозможность сосредоточиться
- Состояние отчаяния, чувство скуки, хандры, уныния
- Раздражение на обвинения в лени
- Самоупрёки за несобранность, неудачи
- Мысли о «нежелании жить», о самоубийстве



Подростковая депрессия



- болезненно угнетенное настроение
- чувство безысходной тоски
- малоподвижность
- застывшая скорбная поза, мимика
- тихий голос
- замедленность лаконичных ответов
- застывший устремленный в одну точку взгляд

Что должно насторожить?

- 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.
- Рискованное поведение с высокой вероятностью причинения вреда жизни и здоровью.

Что должно насторожить?

- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или о нежелании продолжать жить.

*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. **Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.***

Словесные заявления

- - Ненавижу свою жизнь!
- - Они пожалеют о том, что мне сделали!
- - Не могу больше этого вынести... Надоело... Сколько можно! Сыт по горло!!!
- - Я решил покончить с собой!
- - Просто жить не хочется... Пожил и хватит!
- - Никому я не нужен... Лучше умереть!
- - Это выше моих сил...
- - Ненавижу всех и всё!!!
- - Единственный выход – умереть!!!
- - Больше ты меня не увидишь!..
- - Ты веришь в переселение душ? Когда-нибудь, может, и я вернусь в этот мир!
- - Если мы больше не увидимся, спасибо за все!!!

Стратегия и действия по профилактике суицидальных намерений школьников



Жизнь как ценность

Что делать учителю, если он обнаружил опасность?

- ВАЖНО уделить внимание ученику и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше.

Не игнорируйте ситуацию!

Не проходите мимо!

- **Обязательное информирование школьного психолога!!!**

Что может педагог?

- Информирование психолога, администрации.
- Запрос психологу на диагностику уровня тревожности, агрессивности, степени дезадаптации, степени риска по суициду, выдачи рекомендаций на основе результатов диагностики.
- Учет степени суицидального риска учеников в процессе организации учебной и воспитательной деятельности.
- Индивидуальные беседы.
- Уважительное отношение к чувствам подростка.
- Поддержка позитивного «образа Я» ребенка.

Что может педагог?

- **Сохранять контакт с подростком.** Помнить, что авторитарный стиль взаимодействия неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты и наказания вызовут ответную агрессию или аутоагрессию. Предпочтительная форма взаимодействия - заключение договоренностей.
- **Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в классе,** ориентировать учеников на совместную деятельность и сотрудничество.
- **Обращать внимание на ситуации,** когда ученики становятся объектами нападков со стороны других. Поговорите со всеми участниками конфликта, оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.

Что может педагог?

- **Классные часы о перспективах в жизни и будущем.**

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.

Что может педагог?

- Предложить подростку эмоциональную поддержку.
- Сфокусировать внимание на сильных сторонах подростка.
- Организовать встречу ребенка со школьным психологом или направить к психотерапевту (психиатру, специалисту по кризисному консультированию) во внешкольный психологический центр
- Вовлекать в групповую деятельность с одноклассниками
- Постоянно держать ребенка в фокусе внимания и по возможности вызывать на разговор любой тематики

Действия с родителями

- **Информировать семью.**

В случае необходимости оказания психотерапевтической помощи семье предложить контакты Отделения неврозов и кризисных состояний детей и подростков филиала «Детство» СОКПБ:

(343) 320-36-93, 320-36-94.

Адрес: г. Екатеринбург, ул. Индустрии 100а

Запрещенные фразы

- Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей, тебе бы следовало благодарить судьбу!
- Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?
- Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийства?
- Я решу эту твою проблему!
- Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя!
- Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким.
- Да ты не думай об этом!
- Не принимай близко к сердцу эти проблемы.
- Все твои проблемы очень легко решить, всё будет хорошо!
- Посмотри на все, ради чего ты должен жить!
- Когда я был в твоём возрасте... да ты просто несёшь чушь!
- Подумай о тех, кому хуже, чем тебе.
- Не говори глупостей. Поговорим о другом.

Нужные слова

- «Ненавижу всех»
- Все безнадежно и бессмысленно
- «Всем было бы лучше без меня»
- Вы не понимаете меня»
- «Я совершил ужасный поступок»
- «У меня никогда ничего не получается»
- «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»
- «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у тебя проблемы, как их можно разрешить»
- «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом?»
- «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»
- «Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»
- «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»



Учим противостоять трудностям

- Учим самоуважению и соблюдению границ
- «Ошибки нужны, чтобы на них учиться»
- Усилить внимание на предыдущем позитивном опыте
- «Обращаться за помощью можно»
- Обладать личной уверенностью в преодолении жизненных трудностей

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

■ *Федеральные номера телефона доверия:*

8-800-300-83-83

8-800-300-11-00

8-800-2000-122

■ *Центр психического здоровья детей*

229-98-98

■ *Детский центр кризисных состояний*

320-36-93

■ Психологическую консультацию и
помощь онлайн школьники могут
получить на сайтах

помощьрядом.рф

твоятерритория.онлайн.

**Благодарю за
внимание!**