**«Проблема суицида в подростковой среде»**

**Меры профилактики и предупреждения.**

**Семинар-практикум для педагогов.**

*Мир, вероятно, спасти уже не удастся, но отдельного человека всегда можно.*

***И. Бродский***

Одна из острейших проблем современного российского общества – проблема аутоагрессивного поведения и суицидов, особенно среди детей и подростков.

В настоящее время в отечественной и зарубежной статистике отмечается устойчиво высокий показатель числа детско-юношеских суицидов.

Организация профилактической работы осуществляется на основе следующих **принципов**:

* профилактика носит комплексный характер и является звеном единой системы воспитательного процесса;
* содержание профилактики отражает наиболее актуальные для каждого возраста проблемы, связанные с различными аспектами «кризиса» и кризисных ситуаций;
* профилактика носит опережающий характер;
* профилактика носит конструктивно-позитивный характер и т.д.

**Ведущий.** Что побуждает, является причиной, толкающей подростков на столь отчаянный шаг?

**3. Упражнение «Автобусные остановки».**Участники делятся на три команды, произнося фразу «Я выбираю жизнь». Первая группа «Я» получает плакат «Чаще подвержены суициду», вторая группа «Выбираю» - плакат «Причины суицида среди подростков», третья группа «Жизнь» – «Признаки готовящегося самоубийства». Начав заполнять свои плакаты, по хлопку тренера группы перемещаются к следующему плакату и продолжают работу предыдущей группы, дополняя её ответ.

**Информационная часть.**

**Чаще суициду подвержены:**

- подростки, страдающие тяжелыми соматическими или психическими заболеваниями;

- девочки – подростки, имеющие межличностные любовные конфликты;

- подростки с повышенной тревожностью, зацикленные на негативных эмоциях, с пониженным фоном настроения, т.е. депрессивные подростки;

- подростки, которые по тем или иным причинам считают себя виновными в проблемах близких людей;

- подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками;

- подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи;

- одаренные подростки;

- подростки с плохой успеваемостью в школе;

- подростки – жертвы насилия.

**Причины суицидального поведения детей и подростков:**

1.Нарушение детско-родительских отношений;

2.Конфликты с друзьями или педагогами (как последняя капля, толкнувшая к суициду, основная причина №1);

3. Прессинг успеха (страх не оправдать надежды взрослых, собственные слишком высокие притязания на успех);

4. Отсутствие негативного отношения к суициду в сознании подростков (ведь самоубийца вызывает сочувствие, а не презрение);

5.Неразделенная любовь;

6.Страх перед будущим, одиночество;

7. Смещение ориентиров с нравственных внутрисемейных ценностей на материальное и социальное положение в обществе;

8.Изменение приоритетов воспитания в современном образовании;

9.Бесконтрольное использование подростками Интернет-ресурсов;

10.Самоубийство фанатов после смерти кумира (имеют часто массовый характер);

Но все эти причины объединяет одно и самое существенное обстоятельство - неумение ребенка почувствовать себя равноправным членом подростковой общности и быть понятым сверстниками.

Парадокс суицида. Очень часто при обсуждении мы слышим фразу: "Я не

понимаю, как можно было решиться на такой поступок?!" Так вот, что парадоксально, – основная причина большинства суицидов – это одиночество человека. Он решил свести счеты с жизнью оттого, что его не понимали. Не было ни одного человека, способного понять его переживания ни среди подростков, ни среди взрослых, отчего потенциальные самоубийцы воспринимают себя как отверженных и никому ненужных "чужаков". Окружающие не понимали глубину переживаний и депрессивного состояния ребенка и не помогли ему найти другой выход.

**Виды суицида:**

***1. Истинный.***

***2. Демонстративный суицид (попугать).***

***3. Скрытый суицид***(суицидально обусловленное поведение – занятия экстремальным спортом, рисковая езда на автомобиле, алкогольная или наркотическая зависимость).

***Демонстративное поведение***

В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишить себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде *порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.*

***Аффективное суицидальное поведение***

Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций относятся к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции - обида, гнев - затмевают собой реальное восприятие действительности, и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к *попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.*

***Истинное суицидальное поведение***

Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к *повешению или к спрыгиванию с высоты.*

1. **Упражнение «Капля»**

Цель: показать, что многие незначительные конфликты, проблемы или неприятные ситуации можно не доводить до крайности, и что любая проблема решаема. Ход упражнения: Ведущий каждому кисточкой капает на чистый лист бумаги по одной капле гуаши или туши. Условие: каждый может делать с этой каплей всё, что захочет: может подуть на неё, чтобы получилось какое-то изображение, может из неё что-то нарисовать или оставить в прежнем состоянии.

**Упражнение «Нужные слова»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Если вы слышите** | **Обязательно скажите** | **Никогда не говорите** |
| 1 | Ненавижу учёбу, класс… |  |  |
| 2 | Всё кажется таким безнадёжным… |  |  |
| 3 | Всем было бы лучше без меня! |  |  |
| 4 | Вы не понимаете меня! |  |  |
| 5 | Я совершил ужасный поступок… |  |  |
| 6 | А если у меня не получится? |  |  |

**Ключ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Если вы слышите** | **Обязательно скажите** | **Никогда не говорите** |
| 1 | Ненавижу учёбу, класс… | Что у нас происходит, из-за чего ты себя так чувствуешь? | Когда я был в твоём возрасте. Да ты просто лентяй. |
| 2 | Все кажется таким безнадёжным… | Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь. | Подумай лучше о тех, кому ещё хуже, чем тебе. |
| 2 | Всем было бы лучше без меня! | Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит. | Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом. |
| 4 | Вы не понимаете меня! | Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать. | Кто же может понять молодёжь в наши дни. Никому не нужны чужие проблемы. |
| 5 | Я совершил ужасный поступок… | Давай сядем поговорим об этом. | Что посеешь, то и пожнёшь! |
| 6 | А если у меня не получится? | Если не получиться, мы подумаем, как это сделать по-другому. Если не получится, я буду знать, что ты сделал всё возможное. | Если не получится — значит, ты недостаточно постарался! |

1. **Что делать?**

Если замечена склонность воспитанника к самоубийству, следующие **советы**помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В

состоянии душевного кризиса любому из нас нужен тот, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже

имеют конкретный план самоубийства, ситуация более угрожающая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, еще недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным, обидам и жалобам подростка. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто сказать о своих проблемах.

Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:

- Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? (Так можно завязать разговор о проблемах подростка.)

- Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?

- Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления.)

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны вводить вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям.

Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психологу, врачу). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

**10. Три способа помочь человеку, думающему о суициде**

1. Своевременная диагностика и соответствующее лечение суицидента.

2. Активная эмоциональная поддержка человека, находящегося в депрессии

3.Поощрение его положительных устремлений, дабы облегчить ситуацию.

Важно соблюдать следующие **правила:**

— будьте уверены, что вы в состоянии помочь;

— будьте терпеливы;

— не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;

— не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Вы так чувствуете себя, потому, что…»;

— не спорьте и не старайтесь образумить человека, говоря: «Вы не можете убить себя, потому что…»;

—делайте все от вас зависящее, но не берите на себя  
**персональную**ответственность за чужую жизнь.

Главным в преодолении кризисного состояния человека является индивидуальная профилактическая беседа с суицидентом. Специфика ее состоит в следующем:

1. Ни в коем случае нельзя приглашать на беседу через третьих лиц (лучше сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, повод для встречи).

2. При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговора, сколько бы он не продолжался).

3. Желательно спланировать встречу не в рабочее время, когда каждый занят своими делами.

4. В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не посматривать на часы и тем более не выполнять какие-либо «попутные» дела. Надо всем своим видом показать суициденту, что важнее этой беседы для вас ничего нет.

***Первая помощь при суициде.***

Я попыталась вам, дорогие педагоги, показать, причины суицидов, мотивы суицида и последствия. Думаю, вы сами задумались над тем, как прекрасен мир, как любят вас окружающие и почему не стоит уходить из жизни.

**Рефлексия.**Напоследок я предлагаю вам взять листок и написать на нём 5 причин, почему вы бы остались в этой жизни, а потом спросите у своих близких людей (мужа, жены, детей), почему они хотят, чтобы вы жили, и тоже запишите их слова на этот листик.

Когда вам вдруг станет плохо, достаньте этот листик, прочтите вслух, и вам обязательно захочется жить, так как всегда приятно, когда любимые люди хотят видеть вас и заботиться о вас! Любите жизнь! Любите даже в самые мрачные ее моменты, и эта любовь не только скрасит их, но и, может быть, спасет вам жизнь. Если вы сами будете ценить жизнь, то и сможете помочь ученикам в самых трудных для них ситуациях!