

# Семинар для педагогов по профилактике суицидов у школьников «Ты не один, мы вместе»

**Цель:** профилактика суицидального поведения учащихся.

**Задача:** Расширить знания о причинах, признаках и характере суицидального поведения учащихся;

**Приветствие.**

**Упражнение «Алексей, апельсин, Амстердам»** .

Каждый из участников по очереди представляет себя группе с помощью триады, в которой:

- первое слово – его имя,
- второе – блюдо (желательно – которое он любит!),
- заключительное слово – название города.

Все три слова должны начинаться с той же буквы, что и имя участника, к тому же за весь круг нельзя ни разу повторить названия блюд и городов, прозвучавших ранее!

**Суицид** – акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания. Чаще всего суицидальные попытки подростков спонтанные, не продуманные и спланированные, а совершенные на высоте эмоций. И часто демонстративные: это не столько желание умереть, сколько отчаянный крик о помощи: “Обратите на меня внимание! Поймите меня!” И крик – это нам, взрослым.

**Выделяют 3 вида суицида:** демонстративный, аффективный, истинный.

**Демонстративный.** Демонстративное суицидальное поведение – это изображение попыток самоубийства без реального намерения покончить с жизнью, с расчетом на спасение. Все действия направлены на привлечение внимания, возобновление интереса к собственной персоне, жалость, сочувствие, возмездие за обиду, несправедливость. Место совершения попытки самоубийства указывает на ее адрес: дома – родным, в компании сверстников – кому-то из них, в общественном месте.

**Аффективный.** Аффективное суицидальное поведение – тип поведения, характеризующийся, прежде всего действиями, совершаемыми на высоте аффекта. Суицид во время аффекта может носить черты спектакля, но может быть и серьезным намерением, хотя и мимолетным.

**Истинный.** Истинное суицидальное поведение – намеренное, обдуманное поведение, направленное на реализацию самоубийства, иногда долго вынашиваемое. Подросток заботится об эффективности действия и отсутствии помех при их совершении. В оставленных записках звучит мотив собственной вины, забота о близких, которые не должны чувствовать причастность к совершенному действию.

По наблюдениям психологов, которые работают с детьми, спасенными после попытки самоубийства и их родителями, можно выделить несколько основных причин суицида.

### **1. Неблагополучные семьи.**

Подростки, делающие попытки самоубийства, происходят из неблагополучных семей. В таких семьях часто происходят конфликты между родителями, родителями и детьми, порой с применением насилия. Родители относятся к своим детям недоброжелательно, без уважения и даже враждебно. Подростки часто воспринимают конфликты в семье, как собственную вину, у них возникает ощущение эмоциональной и социальной изоляции, чувство беспомощности и отчаяния. Они уверены, что ничего не могут сделать, что у них нет будущего.

### **2. Школьные проблемы.**

Школьные проблемы играют важную роль в дезадаптации, особенно мальчиков, вызывают утрату контактов со сверстниками. Группа сверстников является референтной группой в подростковом возрасте, ориентиром в становлении собственной идентичности, развитии самооценок, представлений о себе, нормах социального поведения. Потеря или осуждение группой может стать тем социально – психологическим фактором, который способен подтолкнуть или усилить желание подростка к суициду.

### **3. Стресс.**

Причиной самоубийства может стать стресс. Семейные конфликты, неприятности в школе, потеря друга и тому подобное могут вызвать стрессовую ситуацию. Любой человек подвергается стрессу в повседневной жизни, однако подростки особенно уязвимы и ранимы, что объясняется их особенно острым восприятием существующих проблем.

### **Упражнение "Карусель"**

Цель упражнения:

- формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты;
- развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный

### **Примеры ситуаций:**

1. Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...

2. Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...

3. Перед вами ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

4. После длительной разлуки вы встречаете ученика, вы очень рады встрече...

5. Перед вами учащийся, который чем-то расстроен и никак не может успокоиться. Начните с ним разговор и успокойте его....

6. Перед вами ребенок, которого вы видели последний раз, когда учились в первом классе, причем вы не сразу узнали его. Начните с ним разговор...

7. Во дворе вы видите двух ругающихся своих учеников. Увидев вас, один из них уходит, другой остается на месте. Заговорите с ним, постарайтесь узнать причину конфликта....

8. Представьте, что перед вами школьник, который сегодня на вашем уроке был очень рассеян, а на ваше замечание отреагировал грубостью. Вы попросили остаться его после урока. Поговорите с ним, установите контакт, выясните, что с ним происходит...

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

Личностный смысл самоубийства может быть разным, поэтому ученые выделяют несколько видов суицидов:

**1. Протест или месть.** Человек считает, что его никто не любит, никто не понимает. Агрессию обидчиков он переносит на себя.

**2. Призыв.** Человек считает, что он никому не нужен, и своим поступком он как бы выражает призыв к окружающим о помощи. Цель суицида – изменить ситуацию с помощью других людей.

**3. Избегание.** Человек испытывает страдание и считает, что дальше ему будет еще хуже, и он не в силах этого вынести. Смерть рассматривается как способ избежать страданий.

**4. Самонаказание.** Человек совершил поступок, который он не может себе простить. Происходит как бы раздвоение личности на "судью и подсудимого". Наказывая себя, он искупает свою вину.

**5. Отказ.** Человек отказывается от жизни, если он потерял что-то важное для себя и никогда не вернет того, что было.

"СУИЦИДАЛЬНЫЕ ПОСТУПКИ ДО 10 ЛЕТ СОВЕРШАЮТСЯ НЕЧАСТО. ЧЕМ МЕНЬШЕ ВОЗРАСТ РЕБЕНКА, ТЕМ БОЛЕЕ ТРАВМАТИЧНЫМИ БЫВАЮТ ПОПЫТКИ". Специфика представлений о смерти у детей такова, что у них нет понимания о том, что смерть необратима. Ребенок считает, что какое-то время его не будет, а потом он опять вернется.

Статистика по Российской Федерации и вовсе неутешительна - около 1500 детей и подростков добровольно лишают себя жизни. Сегодня Российская Федерация по детскому суициду занимает четвертое место в мире и стабильно удерживает первое в Европе, в Республике Беларусь, при этом лишь в пяти случаях проверки проводились по факту суицида школьников до 13 лет. У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают суицидальные мысли. Суицид является «убийцей № 2» молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. «Убийцей № 1» являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, отравления. По мнению же суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи.

Согласно данным подростковой психиатрии средняя и тяжелая формы депрессии в возрасте от 13-16 лет встречаются довольно редко, но ее симптомы могут представлять угрозу для жизни тех, кто оказался в таком состоянии.

Роль семьи в формировании суицидального поведения ребенка. Определяющую роль в формировании суицидального поведения играют взаимоотношения внутри семьи младшего школьника.

### **Упражнение «Копилка хороших результатов» .**

*Цель:* научить ребенка фиксировать в своем сознании положительные поступки и достижения, которых им удалось добиться за неделю, вместо того чтобы помнить о своих ошибках, промахах и неудачах.

Ход игры:

1-попросите подумать о прошедшей неделе и мысленно вспомнить день за днем обо всех хороших поступках.

2-пусть ребенок возьмет лист бумаги и запишет три хороших поступка, самые значимые для него.

3-после этого, пусть он похвалит себя, выразив это в одном предложении. Например: «Вова, ты на самом деле здорово это сделал!» или «У меня действительно хорошо это получилось!». И пусть он запишет свое высказывание на свой лист с хорошими поступками цветными карандашами.

### **Семейные факторы риска суицидального поведения детей:**

- ✓ развод родителей;
- ✓ смерть близкого человека; конфликты с родителями;
- ✓ завышенные ожидания родителей от ребенка;
- ✓ отсутствие внимания и заботы со стороны родителей;
- ✓ жестокое обращение с ребенком в семье;
- ✓ отчужденность в детско-родительских отношениях

### **Признаки депрессии:**

- ✓ нарушение сна (бессонница или повышенная сонливость);
- ✓ пищевые нарушения (полная потеря аппетита, обжорство, избирательность в еде, к примеру ест только один продукт или блюдо);
- ✓ постоянные беспокойство, тревога; неряшливый вид (при обычной аккуратности ребенка);
- ✓ усиление жалоб на плохое самочувствие;
- ✓ частые смены настроения;
- ✓ отдаление от семьи, друзей, замкнутость;
- ✓ раздражительность;
- ✓ снижение внимания, рассеянность, невозможность сосредоточиться;
- ✓ потеря интереса к любимым занятиям;
- ✓ вялость, хроническая усталость, замедленные движения и речь;
- ✓ резкое снижение успеваемости по всем, даже любимым предметам;
- ✓ небрежное исполнение своих обязанностей по дому;
- ✓ чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения;

### **Обратить внимание на высказывания типа:**

- ✓ "У меня все равно не получится", "Я это не смогу";
- ✓ самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- ✓ выражение безнадежности, поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах;
- ✓ шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.
- ✓ Открытые заявления: Ненавижу жизнь, Не могу больше этого выносить; Жить не хочется; Никому я не нужен.

### **Маскированная депрессия часто выражается в следующем:**

- ✓ неуживчивость;
- ✓ драчливость;
- ✓ поведенческие проблемы;
- ✓ гиперактивность;
- ✓ пропуски уроков, снижение успеваемости;

- ✓ соматические жалобы;
- ✓ употребление алкоголя, наркотических веществ;

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Не стоит задавать вопрос о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Можно попытаться выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен.

### **Практическая часть. Работа в группах.**

**Цель:** определить вид суицида.

#### **Обратите на меня внимание (определите что за вид суицида) Призыв.**

Игорю 12 лет. Он очень хочет жить. Но в тоже время он устал быть один и способен на все, лишь бы мама вспомнила о нем. Папы у мальчика нет. Мама целый день на работе, приходит уставшая и сразу же засыпает. А в редкие выходные дни она пытается устроить свою личную жизнь. Игорь целый день проводит со старенькой бабушкой, которая его и вырастила. Но у бабушки то же много дел – сериал посмотреть, еду приготовить, по телефону поговорить, а там и новый сериал начинается. В результате вся ее забота ограничивается трехразовым питанием и просьбами не мешать. Игорь уже четыре раза пытался покончить жизнь самоубийством. Он резал себе вены, но не слишком глубоко, чтобы не умереть. Мама принимала его попытки самоубийства, как детские шалости и не воспринимала их всерьез. И только в последний четвертый раз Игорь немного перестарался и чуть не умер от потери крови. Мальчику повезло: в больнице он познакомился с хорошим доктором, который и привел его к психологу. Сейчас Игорь постоянно приходит к этому доктору на работу, и мечтает вырасти и стать детским врачом. Он больше не думает о самоубийстве и не пытается таким образом привлечь внимание матери.

#### **Я никому не нужен(определите что за вид суицида) Самонаказание**

Из предсмертной записки Маши Н. (11 лет): "Меня никто не любит! Я им не нужна. Папа ушел жить к другой девочке, наверное, более хорошей, чем я. А мама только и думает, как от меня избавиться. Mamочka я тебя очень люблю, и больше не буду мешать тебе жить! До свидания..." Как потом выяснилось, девочка очень сильно переживала развод родителей. А они не скрывали от Маши свои чувства и выясняли отношения при ней. Именно так Маша узнала, что папа ушел жить к другой девочке (его новая женщина родила ему дочку) и решила, что она чем-то провинилась, раз ее бросили. А последней каплей стал случайно услышанный девочкой телефонный разговор. Мама, считая, что Маша спит, жаловалась подруге, что ребенок помеха в личной жизни и с такой взрослой дочкой она никому не нужна. Маша (воспитанная телевизором и сериалами) выпила целую упаковку снотворного.

К счастью, Машу удалось откачать, но даже страшно представить, что могло бы произойти, если бы врачи опоздали с помощью. Сейчас, спустя год после того страшного события, Маша сильно изменилась и научилась более безопасными

способами решать свои проблемы. Но мама девочки до сих пор живет в страхе, что дочь опять захочет повторить тот поступок.

### **Упражнение «Похвались соседом».**

*Цели:* повышение самооценки учащихся; возможность получения позитивной обратной связи от сверстников.

Не обязательно обладать психологическим или медицинским образованием для того, чтобы внимательно относиться друг к другу и поддерживать в трудной ситуации. Учащиеся по кругу говорят о своем соседе справа все самое замечательное, что знают о нем, хвалятся своим соседом перед остальными. Сосед выслушивает его молча и потом дает обратную связь о том, принимает ли он то, что услышал о себе или нет.

### **Уделяйте как можно больше внимания своим детям!**

Первый и самый важный элемент работы с самоубийцами – это услышать их. Услышать то, что они хотят сказать, услышать их боль и отреагировать, мягко и доброжелательно показать выход. Человек с такой проблемой не видит адекватно свою ситуацию, реальность воспринимается им искаженно. Подход к каждому должен быть индивидуальный. Самой крупной и действенной структурой по профилактике суицида сегодня является сайт “Победишь.ру”. Сайт ежедневно посещают около 1,5 тыс. человек, каждый день несколько человек пишут отзывы о своем отказе от суицида. На сайте качественные материалы психологов, священников, людей, успешно совладавших с суицидальными желаниями, дружная “группа поддержки”. Уважаемые педагоги если вы заметили, что с вашим ребенком что-то происходит, не стесняйтесь спросить совета у специалистов в этой области. Помогите ребенку!

### **Помощь при попытке суицида оказывается комплексно:**

- помощь ребенку и родителю (семье);
- психотерапевтические консультации;
- коррекция по профилактике суицида(психолог);
- психиатр;
- школа (кл. руководитель, социальный педагог, администрация школы).