**Суицидальное поведение подростков**

В последнее время в нашей стране резко обострилась проблема, связанная с суицидом. На сегодняшний день эта тема актуальна, масштабность и глубина проблемы требует изобилия, чтобы информация о профилактике суицида дошла до каждого. Сегодня мы поговорим о неблагоприятной ситуации, которая сложилась в 21 веке: об увеличении числа самоубийств среди подростков. Постараемся расширить ваши знания о причинах и признаках подросткового суицида. О методах и приёмах профилактики суицида.

**!!!** Следует помнить, что не следует употреблять термин «Суицид» в обществе детей.

**Суицид** **–** умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). ***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.

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

1-ое – повешение.

2-ое – падение с высоты

3-ое – отравление

4-ое – утопление

5-ое – пуля

6-ое – падение под поезд

Чаще всего суициду подвержены холостые мужчины и замужние женщины.

У мужчин риск суицида в 16 раз выше (на 1 женщину 4 мужчины)

**На формирование суицидального поведения оказывает влияние :**

* специфические дефекты воспитания (отрицательный пример родителей, разрешение родителей принимать алкоголь в их присутствии);
* социальная изолированность (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствуют себя отверженным;
* Живет в нестабильном окружении (серьезный 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;

**!!!** Здесь следует отличать насилие от наказания.

**Наказание:**

допустимо, если оно не жестоко,

оно должно быть объяснено ребенку

следует сразу за поступком

не унижает ребенка, а способствует пониманию негативного поступка

оценивает действия ребенка, а не его качества

**Насилие:**

Унижение/отвержение/оскорбление

Заставляют делать больше физического труда

Терроризирование (Убью, поменяю на другого ребенка)

Нанесение вреда любимым вещам ребенка, игрушкам

Отказ в эмоциональной близости

Отказ в удовлетворении потребностей (Не дать ребенку конфету – наказание, оставить его без ужина – насилие. Не ценишь то, что у тебя есть – иди на улицу! Не имеют права так говорить!)

**Буллинг** – продолжительные устойчивые недружественные отношения с выбором жертвы. Враждебное вербальное воздействие.

**Кибербуллинг** – намеренное оскорбление, угрозы, домогательства и сообщения другим людям компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации.

**Моббинг** – групповой психологический террор, травля, постоянные негативные высказывания в адрес человека, социальная изоляция, распространение ложной информации.

* Предпринимал раньше попытки суицида.
* Имеет склонность к самоубийству впоследствии того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
* Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
* Слишком критически настроен по отношению к себе.

Для того, чтобы минимально оградить ребенка от насилия, необходимо обучить детей приемам контроля и оценке своих поступков, обратиться к психологу, который поможет им обучиться методом психологической защиты.

Группы риска по суициду:

* Лица, подверженные депрессии
* Лица, с наличием психических заболеваний
* Лица, склонные к алкоголизму
* Лица, страдающие лекарственной зависимостью
* Лица, находящиеся в социальной изоляции
* Группа одиноких людей
* Группа саморазрушительного поведения (причины):
* Алкоголь
* Наркотики
* Намеренная рабочая перегрузка
* Упорное нежелание лечиться
* Увлечение опасными видами спорта (альпинизм, парашютный спорт)
* Рискованный стиль вождения
* Стремление в зону военных действий

Суицидальное поведение

**Внутренняя** форма **Внешняя** форма

(переживание, мысли) (наличие суицидальных попыток)

Признаки суицидального поведение:

* Уход в себя
* Появляется капризность и привередливость
* Депрессивное состояние
* Агрессивность
* Нарушение аппетита
* Раздача подарков
* Психологическая травма (расставание с родными, с домом, привычным укладом жизни, смерть близких)
* Значительные физические и эмоциональные нагрузки
* Перемены в поведении (усиление пассивности, безразличие к общению)
* Угроза уйти из жизни
* Активная подготовка (рисунки с гробами, разговоры о смерти, интернет-серфинг по сайтам, посещение кладбищ, разговоры о загробной жизни)

Предотвращение суицидальных попыток:

* Уменьшение зависимости от чего-либо (8-017-331-90-64 круглосуточно при проблемах с зависимостью)
* Формирование адекватного отношения к жизни и смерти
* Менять то, что возможно, и принимать то, что изменить нельзя
* Не обижаться на судьбу, выход есть всегда
* Снятие эмоционального напряжения (На этом остановимся подробнее)

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности стрессов и утраты смысла жизни. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии. По данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству.

Первый и самый важный момент во взаимоотношениях – это слышать 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.

**Способы отреагирования острого эмоционального состояния в кризисной ситуации.**

* Истерики
* Нервное поведение
* Агрессия
* Состояние стопора (не реагирует/уход в себя)
* Неадекватная реакция
* Конфликтность
* Бессмысленная суета

Вегетативные проявления Мимические проявления

 \*потеет \*бледнеет \*лицо как маска

**Физиологические** изменения:

* Покраснение/побледнение лица
* Повышенное потоотделение
* Тремор рук
* Неосознанное движение или действие
* Изменение интонации/тембра голоса/сбивчивость речи
* Слезы или беспричинный смех
* Усиленная жестикуляция

**Психологические** изменения

* Головные боли
* Нарушение координации
* Внутренняя дрожь
* Сухость во рту
* Боль в области живота
* Ухудшение зрения

Собственный стиль реагирования на стрессовую ситуацию:

* Реакция эгоцентрического поведения (перенос стрессовой ситуации на себя: «Это я виноват/ Это все из-за меня)
* Реакция психологии (Острая душевная боль, сильные перживания, тревога)
* Реакция относительного баланса относительно жизни
* Интегрированная ситуация (человек сначала анализирует ситуацию, осознает и интегрируется, т.е. идет к людям, в общество)

Выход из кризисной ситуации:

1. Наладить контакт (установить доверительные отношения)

 активное понимание/сопереживание

 «Давай приведем тебя в порядок»

«Давай найдем место, где тебе сесть»

«Давай я посижу с тобой, вдруг тебе что-то понадобится»

1. Понять (Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. А не осуждение и порицание)

«Что тебя сейчас беспокоит больше всего?»

«Что тебя больше всего сейчас мучает?»

«Какой совет ты бы дал человеку, который сейчас находится в такой же ситуации, как и ты?»

«Как ты думаешь, чему ты можешь научиться, побывав в такой ситуации?»

1. Управление эмоциями

«Как ты находишь в своем сердце столько мужества, чтобы справляться?»

«Ты когда-нибудь чувствовал что-либо подобное?»

«Как ты смог с этим справиться?»

«Что ты делал для того, чтобы стало лучше?»

1. Снизить нервное напряжение (напомнить ребенку, что он сейчасв безопасности)

«Сейчас, когда ты здесь, со мной, в безопасности, ты можешь…\*выговорить все \*дать волю эмоциям»

1. Признать чувства

«Я не могу представить себе, как можно не быть…напуганным»

1. Обеспечить спокойствие или временное облегчение

«Благодаря чему ты смог бы почувствовать себя наиболее комфортно?»

«Что позволило бы тебе быть в наибольшей безопасности?»

1. Переместиться в будущее/Задавать вопросы, ориентированные на будущее

«Что, если…»

«Что бы ты сделал, если бы тебе стало лучше?»

«Что бы ты сделал сегодня после уроков?»

1. Предложить поддержку

«Ты показал мне, что ты очень мужественный»

«Если с кем-либо случится что-либо подобное, я теперь подскажу им, что делать»

1. Сконцентрировать свое внимание на ребенке, который переживает негативные эмоции

«Как ты думаешь, откуда ты берешь силы идти вперед?»

«Как это изменило твое мнение о тебе /о жизни?»

1. Нормализация будущего/Проектирование будущего
* Техника «Наследство»

Я мои дети

Мои мама мои бабушка и дедушка

и папа

* Техника круг (Ребенок рисует родственников в кругу. В зависимости от их расположения и размера можно узнать, с кем конфликты, а кто ребенку наиболее дорог)
* Техника «Построение будущего» (мое будущее завтра, через месяц, через год)
* Постоянно задавать ребенку вопрос «А что будет потом?»

Один психолог, занимавшийся философскими вопросами смысла жизни, пришел к выводу, что смысла жизни нет, пока ты сам себе его не придумаешь! Вывод. Суть любой поддержки человека, находящегося в этой ситуации депрессии, когда этот фундамент смысла жизни из-под ног ушел, дать ему другой, вернуть почву, вернуть ощущение "нужности" и необходимости, того, что он в этом мире кому-то нужен: дайте ему этот смысл. Покажите, что вы его любите. Кто в мире будет принимать и любить меня и принимать просто за то, что я есть, вне зависимости от поступков, которые я совершаю, от слов, которые употребляю, от того как веду себя, кому еще я нужен в этом мире так сильно.

Я бы хотела вам показать один мультфильм, который вы, наверняка, все видели. Он называется «Волк и теленок» (просмотр).

Как вы думаете, зачем я вам показала этот фильм?

И в заключении можно сказать одно. Как классный руководитель,я убеждена, что просто необходимо любить детей и быть к ним внимательны! Ваши отношения должны быть тем местом, куда ребенок может возвращаться в любое время и отдыхать. Быть там столько, сколько ему нужно, и только набравшись сил, снова выходить в «большой мир».

 Если вы хотите любить свою работу, и хотите, чтобы, чтобы ваши дети вас уважали и слушались вас, ценили ваши советы и следовали им, строили свою жизнь счастливо – будьте счастливы сами!Станьте для ребенка таким примером, которому захочется подражать.