**Выступление на методическом объединении классных руководителей**

**Профилактика суицидального поведения детей и подростков**

Анализ проблематики суицидального поведения, завершенных суицидов и суицидальных попыток в детском и подростковом возрасте свидетельствует о том, что одними из ведущих в классификации психотравмирующих ситуаций являются негативные феномены, порожденные школьной жизнью: дезадаптация, неуспешность в учебе, отвержение подростка в классе, конфликт с учителями, дидактогения (пограничные расстройства психики, связанные с травмирующим воздействием на ребенка самого процесса обучения), дидаскалогения (невротическое нарушение, связанное с влиянием авторитарного стиля педагога на психическое состояние ребенка) и др.

В связи с этим важное место в образовательном процессе занимают психическое здоровье обучающихся, индивидуализация образовательных маршрутов, создание психологически безопасной и комфортной среды. С введением ФГОС изменился не только социальный заказ - на государственном уровне признана задача развития ребенка в качестве основного результата и основной ценности образовательных воздействий. Одним из условий нормализации развития обучающихся является ранняя профилактика социальной дезадаптации, редукция социальных и психологических девиаций, в том числе суицидального поведения. Стратегической целью превентивной работы является развитие личности подростка, включающее осознание им собственных ценностей и смысла существования; развитие уверенности в себе и навыков успешного взаимодействия с окружающими; формирование созидательной и активной жизненной позиции. Основой ранней профилактики является: создание условий, обеспечивающих возможность нормального развития подростков; своевременное выявление типичных кризисных ситуаций, возникающих у обучающихся определенного возраста.

*Основные условия успешной реализации модели психолого-педагогического сопровождения профилактики суицидального поведения несовершеннолетних:*

*1. Микросоциальные (школьные) условия.* Престиж здорового образа жизни в школе. Наличие в школе и классе атмосферы, способствующей хорошему настроению, высокой работоспособности, психогигиеническому комфорту. Учет динамики умственной работоспособности при организации учебного труда и отдыха; использование на уроках здоровьесберегающих технологий, минимизация стрессовых воздействий во время проведения контрольных работ и экзаменов.

1. *Понимание педагогическим коллективом значимости решения вопросов формирования, сохранения и укрепления здоровья обучающихся* в процессе получения ими образования, присутствие фактора социального одобрения деятельности, отнесенной к здоровому образу жизни. Наличие у учителя высокой культуры здоровья, реализация им положительной модели здорового образа жизни.
2. *Формирование у школьников в процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил ЗОЖ,* находящей одобрение и поддержку среди сверстников и в семье, где с раннего возраста закладываются предпосылки здорового или, наоборот, аддиктивного поведения.

Психолого-педагогическое сопровождение направлено на формирование жизнестойкости несовершеннолетних, тех качеств личности, которые являются общими у эффективно адаптирующихся людей. Прежде всего, педагоги должны быть осведомлены о наличии взаимосвязи между риском возникновения суицидального поведения и членством подростка в определенных референтных для него группах, которые главным образом состоят из представителей юношеского возраста, с нарушением межличностных отношений, "одиночки", злоупотребляющие алкоголем, отличающиеся девиантным поведением; сверхкритичных к себе; страдающих от недавно испытанных унижений или трагических утрат; фрустрированных несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями.

На подростка следует обратить особое внимание в случае возникновения любых неожиданных или драматических коллизий, влекущих за собой любые изменения в поведении, индикаторами которых могут выступать как словесные, так и эмоциональные признаки: потеря интереса к обычным видам деятельности; внезапное снижение успеваемости; необычное снижение активности, неспособность к волевым усилиям; плохое поведение в школе; необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома и прогулы в школе; употребление психоактивных веществ; инциденты, потребовавшие вызова правоохранительных органов.

Педагог должен отчетливо представлять признаки эмоциональных нарушений, которые являются значимыми факторами риска суицидального поведения: потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение ряда дней; частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость); необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду; постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти; ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении деятельности, которая раньше приносила удовольствие; уход от контактов, изоляция от друзей; нарушение внимания со снижением качества учебы; погруженность в размышления о смерти; отсутствие планов на будущее; внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей. Организовать наблюдение за подростками группы риска и сделать его более эффективным поможет схема индикаторов суицидального риска.(см. Приложение 1).

Кроме того, педагог должен разбираться в признаках *высокой вероятности* суицида: открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством (в адрес знакомых, в письмах родственникам, любимым); косвенные «намеки» на возможность суицидальных действий (например, появление в кругу друзей с петлей на шее из брючного ремня, веревки, телефонного провода, «игра» с оружием, имитирующая самоубийство); активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств (собирание таблеток, хранение отравляющих веществ, жидкостей и т.п.); фиксация на примерах самоубийств (частые разговоры о самоубийствах вообще); символическое прощание с ближайшим окружением (приведение всех дел в порядок, раздача в дар ценного имущества); разговоры о собственных похоронах; составление записки об уходе из жизни.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Признаки,***  ***свидетельствующие о суицидальной угрозе*** | | |
| **Поведенческие** | **Словесные** | **Эмоциональные** |
| Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно, отдаляющие от близких людей | Уверения в беспомощности и зависимости от других | Амбивалентность (двойственность) переживаний («люблю-ненавижу») |
| Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам | Прощание | Беспомощность, безнадежность |
| Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток | Разговоры или шутки о желании умереть | Переживание горя |
| Посещение врача без очевидной необходимости | Сообщение о конкретном плане суицида | Признаки депрессии |
| Расставание с дорогими вещами или деньгами | Двойственная оценка значимых событий | Вина или ощущение неудачи, поражения |
| Приобретение средств совершения суицида | Медленная,  маловыразительная речь | Чрезмерные опасения или страхи |
| Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу | Высказывания самообвинения | Чувство собственной малозначимости |
| Пренебрежение внешним видом |  | Рассеянность или растерянность |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Признаки,***  ***свидетельствующие о суицидальной угрозе*** | | |
| **Поведенческие** | **Словесные** | **Эмоциональные** |
| Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно, отдаляющие от близких людей | Уверения в беспомощности и зависимости от других | Амбивалентность (двойственность) переживаний («люблю-ненавижу») |
| Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам | Прощание | Беспомощность, безнадежность |
| Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток | Разговоры или шутки о желании умереть | Переживание горя |
| Посещение врача без очевидной необходимости | Сообщение о конкретном плане суицида | Признаки депрессии |
| Расставание с дорогими вещами или деньгами | Двойственная оценка значимых событий | Вина или ощущение неудачи, поражения |
| Приобретение средств совершения суицида | Медленная,  маловыразительная речь | Чрезмерные опасения или страхи |
| Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу | Высказывания самообвинения | Чувство собственной малозначимости |
| Пренебрежение внешним видом |  | Рассеянность или растерянность |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Признаки депрессии у детей и подростков*** | |
| Дети | Подростки |
| Печальное настроение | Печальное настроение |
| Потеря свойственной детям энергии | Чувство скуки |
| Нарушения сна, соматические жалобы | Чувство усталости |
| Изменение аппетита или веса | Нарушения сна, соматические жалобы |
| Ухудшение успеваемости | Неусидчивость, беспокойство |
| Снижение интереса к обучению | Фиксация внимания на мелочах |
| Страх неудачи, чувство неполноценности | Чрезмерная эмоциональность |
| Негативная самооценка | Замкнутость |
| Чувство «заслуженного отвержения» | Рассеянность внимания |
| Заметное снижение настроения при малейших неудачах | Агрессивное поведение |
| Чрезмерная самокритичность | Непослушание, склонность к бунту |
| Сниженная социализация | Злоупотребление алкоголем или наркотиками |
| Агрессивное поведение | Прогулы в школе, плохая успеваемость |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Признаки депрессии у детей и подростков*** | |
| Дети | Подростки |
| Печальное настроение | Печальное настроение |
| Потеря свойственной детям энергии | Чувство скуки |
| Нарушения сна, соматические жалобы | Чувство усталости |
| Изменение аппетита или веса | Нарушения сна, соматические жалобы |
| Ухудшение успеваемости | Неусидчивость, беспокойство |
| Снижение интереса к обучению | Фиксация внимания на мелочах |
| Страх неудачи, чувство неполноценности | Чрезмерная эмоциональность |
| Негативная самооценка | Замкнутость |
| Чувство «заслуженного отвержения» | Рассеянность внимания |
| Заметное снижение настроения при малейших неудачах | Агрессивное поведение |
| Чрезмерная самокритичность | Непослушание, склонность к бунту |
| Сниженная социализация | Злоупотребление алкоголем или наркотиками |
| Агрессивное поведение | Прогулы в школе, плохая успеваемость |