Психолого-педагогический семинар

«Детский суицид. Причины, профилактика.»

Дата проведения:

 февраль 2021г.

Подготовил:

педагог-психолог Г.И.Усова .

Бывает, что не хочется жить,

 но это вовсе не значит,

что хочется не жить.

Станислав Ежи Лец

План семинара.

1.Вступительное слово.

2.Возрастно-психологические особенности суицидального

поведения детей и подростков.

3. Мотивы и признаки суицида

4.Меры профилактики и предупреждения подросткового суицида.

**Суицидальное поведение детей и подростков** – этапный процесс, включающий разнообразные проявления психической деятельности, направленные на самоубийство. Внутренняя суицидальная активность (мысли, фантазии, продумывание способов совершения суицида) предшествует внешним проявлениям – поступкам, целью которых является лишение себя жизни.

Суицид является осознанным, произвольным актом прекращения жизни. Суицидальным поведением называют любую активность, целью которой становится собственная смерть. Завершающий этап такого поведения – попытка самоубийства. Суицидальные поступки среди детей и подростков наиболее распространены в возрасте 15-19 лет. Попытки суицида совершаются 5-8% подростков, мысли о самоубийстве посещают 25% юношей и девушек. Существуют сезонные пики осенью/зимой, объясняющиеся обострением депрессивных расстройств. Гендерная специфика суицидального поведения прослеживается с периода полового созревания – юноши чаще предпринимают попытки, приводящие к смерти.

**Возрастно-психологические особенности суицидального**

**поведения детей и подростков**

 Подростковый возраст обычно считают трудным периодом возрастного развития. Трудности усугубляются ныне сложившимися социальными условиями жизни. В наиболее сложном положении оказываются растущие люди, так как противоречия развития, свойственные детскому и юношескому возрастам, значительно усилились в нынешней ситуации, которая приводит к искусственно задержке личностного развития, интенсифицирует рост квазипотребностей, квазиинтересов, отклонений в поведении, повышенную тревожность.

 Сам процесс формирования новообразований подросткового периода развития растянут во времени и может происходить неравномерно. В младшем подростке может быть много детского, а в старшем – взрослого. С одной стороны, школьник наполнен неукротимым желанием продемонстрировать всем свою взрослость, самостоятельность, независимость. С другой стороны, у него нет эффективных средств для подлинной самостоятельности –знаний, опыта, образования. Но главное, что препятствует осуществлению его желаний - возрастные особенности его собственной психики. Подросткам свойственны неуравновешенность, повышенная чувствительность, ранимость, впечатлительность, агрессивность, эмоциональная неустойчивость, максимализм, эксцентричность.

Современный подросток нуждается в помощи наставника, который должен хорошо разбираться в сущности социальных процессов и в психологии индивидуальных различий .

 Когда ребенок не получает внимания со стороны родителей и, к тому же, отсутствует эмоциональный контакт со сверстниками – происходит изоляция ребенка, он погружается в свой внутренний мир и замыкается в себе. Эмоциональная дистанция от родителей, недостаточное развитие навыков общения, запрет в семье на выражение чувств, приводит к потере социальных контактов и поиску возможности избавиться от проблем навсегда. Это одна из причин, которая может подтолкнуть подростка к роковому шагу.  Характерная для этого возраста полярность психики может только усугубить внутренний конфликт.

   Развиваясь, ребенок в силу своих психических возможностей дозировано усваивает информацию о смерти и не соотносит ее ни со своей личностью, ни с личностью его  близких. Постепенно усваиваются ребенком формальные атрибуты,  сопровождающие смерть: понятие траура, похороны. Дошкольники узнают о смерти через сказки, события жизни, но размышления о смерти им не свойственны. В 10-12 лет смерть оценивается как временное явление, ограничивается понятием жизни и смерти. Однако дети не воспринимают  необратимость смерти. Часто смерть связывается в сознании детей раннего детства с длительным отсутствием близких, с игрой у дошкольников, младших школьников,  познанием-экспериментированием у подростков и юношей. Ребенком осознается две противоположные возможности быть умершим для окружающих и быть свидетелем раскаяния своих обидчиков. По утверждению ученых считается, что ребенок в силу отсутствия жизненного опыта и осведомленности не может использовать метод выбора. Поэтому ошибочно считать попытки демонстративными действиями. Суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного просчета. Отсутствие страха смерти, нерасчетливость, отсутствие знаний о способах самоубийства создают повышенную угрозу смерти не зависимо от формы самовоздействия.

 Имеются данные о суицидах детей 3-6 лет, однако до 5 лет эта форма поведения встречается крайне редко. Чаще совершают самоубийства с 12 лет и до 24, что связано с высокими требованиями к адаптационным механизмам, предъявляемыми к этой возрастной группе.

     С техническим прогрессом появилась и новая суицидальная мотивация. Компьютерные игры создают иллюзию возможности жизни после смерти. Дети не воспринимают реальность смерти, конечность жизни т.к. в игре их несколько. Некоторые подростки начинают экспериментировать со своей жизнью в результате «метафизической интоксикации», проявляют любопытство «а есть ли жизнь после смерти?». Углубленные размышления о жизни и смерти, недостаточность критики, слабый контроль эмоциональных состояний, эгоцентризм, повышенная самооценка создают условия для снижения ценности жизни, а в конфликте служат предпосылкой для суицидального поведения.

 Характерно для детского возраста не то, что суицидоопасные обстоятельства слишком трудны – часто они кажутся взрослым незначительными неурядицами. Проблема порождается скорее недостаточностью личностного ресурса: подросток не располагает умением решать проблемы, что свойственно периоду детства. Это создает ощущение безысходности, неразрешимости даже кратковременного объективно нетяжелого  конфликта, порождает чувство отчаяния и одиночества. Конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
Так , почему же дети добровольно уходят из жизни? Этот вопрос волнует и родителей и нас психологов. Но однозначного ответа на него дать невозможно.

**Мотивы и признаки суицида**

 В последнее время, участились случаи подросткового суицида. Это активно демонстрируется средствами массовой информации, с целью профилактики, что как правило, приводит к обратному эффекту. Что же лежит в основе возникновения,мотивов суицидального поведения.

**Мотивы суицида** :
1.Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания.
7. Любовные неудачи, ранняя беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста.
9. Желание привлечь к себе внимание.
10. Чувство безнадежности.
11. Множественные проблемы, все глобальные и неразрешимые.
12. Желание наказать обидчика.
13. Депрессивные состояния.
 Эти мотивы возникают не на ровном месте им предшествуют проблемы, которые подростку кажутся неразрешимыми.Среди них можно выделить следующие.
**1. Семейные проблемы**
 Различные проблемы и конфликты в семье. Слишком жесткое воспитание в виде морализаторства, очень строгого контроля и запретов, лишающих свободы личного выбора (запрет на друзей, любимые занятия, игры, предпочитаемую одежду). 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.
 У детей в разводящихся семьях появляется чувство, что родители расстаются по их вине (не слушался, плохо учился).
 Высокие ожидания, повышенные притязания к успехам ребенка, критика и наказание со стороны родителей. Иногда высокие ожидания родителей не совпадают со слабыми способностями и возможностями ребенка. У него появляется чувство вины, что он плохой, не оправдывает надежды родителей, позорит их. Любая критика и самый невинный вид наказания могут оказаться невыносимыми.
 Прессинг успеха. Сегодня в нашей стране, как никогда прежде, велик престиж высшего образования. Искренне желающие ребенку добра близкие родственники и учителя постоянно настраивают его на обязательный успех: поступление в вуз, получение престижной профессии. В такой ситуации подросток просто вынужден тянуться за хорошими отметками, доказывать, что он лучше, умнее, успешней других своих сверстников. Причем это насильственное рвение часто поддерживается буквально жертвенным поведением родителей, готовых для оплаты репетиторов потратить последние деньги, влезть в долги...
**2. Школьные проблемы**
 Конфликты с друзьями, проблемы в школе. 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 (изгой в школе). Чувство мести и бессильной злобы могут способствовать суициду.
 Перегрузки и строгие требования в школе, страх не оправдать чаяний дорогих людей, безостановочная гонка за успехом, да и собственные высокие притязания - напряжение, которое не всякому взрослому по плечу.
 Неуспеваемость и не успешность. Проблемы и конфликты с учителями – подростковый возраст ранимый и восприимчивый, любое высказывание – по мнению подростка необъективное по отношению к нему, да и еще в присутствии одноклассников, сверстников, воспринимается болезненно и чревато последствиями. Отношение учителя к ученику – надменность, отстраненность, изолированность, пренебрежение, чрезмерная строгость.
**3. Стресс**
 Причиной самоубийства может стать стресс. Любой человек подвергается стрессу в повседневной жизни, однако подростки особенно уязвимы и ранимы, что объясняется их особенно острым восприятием существующих проблем. незрелость личности и определенные черты характера. Слабохарактерность и импульсивность действий. Внушаемость, подражание телевидению, чужим рассказам.

 Мы общаемся с детьми каждый день и я хочу обратить ваше внимание на :

***Признаки готовящегося самоубийства.***
. Очень опасны для подростков мифы о суицидах, ведущих к свободе личности. Эти мифы очень активно внедряют в подростковую среду представителя различных деструктивных сект. Появление любых сектантов в окрестностях школы или в микрорайоне должно восприниматься как сигнал

тревоги.

 К  общим признакам замышляемого суицида  относятся:

-разговоры на темы самоубийств, смерти, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера.

- затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинами катаклизмов, катастроф, аварий с гибелью людей или собственной гибелью или зловещими животными;

-повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни;

-психические нарушения, такие как поведенческие расстройства, тревожно-ажитированное поведение, внешне даже похоже на подъем, однако с проявлением суеты, спешки;  напряжение аффекта, периодически раздражаемого внешне немотивированной агрессией; глубокие чувства депрессии, безнадежности или беспомощности, утрата ресурсного состояния, позволяющего противостоять трудностям (подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение, сонливость, безмолвие); антисоциальная личность (уход из дома, употребление наркотиков или алкоголя); психические расстройства, вызванные лекарственными препаратами;

-предыдущая попытка самоубийства, наличие примера самоубийств в близком окружении, особенно родителей или друзей;

-доступность и использование огнестрельного, холодного оружия, медицинских препаратов и др.

-максималистические черты характера; склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и черное.

-выраженное чувство несостоятельности, виды, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;

-тяжело протекающий пубертат с выраженными  соматическими эндокринными и нервно-психическими нарушениями;80 % задумавших совершить самоубийство детей предварительно дают знать о своих намерениях окружающим.
Способы сообщения могут быть завуалированы, и чрезвычайно необходимо их понять!
 **Словесные признаки
\*** Часто говорит о своем душевном состоянии, о своей никчемности, беспомощности, о своем безнадежном положении.
\*Шутит на тему самоубийства.
\* Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти. Упоминает об эпизодах суицидов в фильмах и романах.
 **Поведенческие признаки**
 Раздача ценных вещей. Люди, собирающиеся уйти из жизни, часто раздают вещи, которые очень многое для них значат. Подросток может начать раздавать свои любимые компакт-диски, видеокассеты, плакаты. Это должно насторожить окружающих, особенно, если это преподносится со словами: "Мне эта вещь больше уже не понадобится" или "Я хочу, чтобы у тебя что-то осталось от меня на память".

 Приведение дел в порядок. Одни кинутся убирать дом, другие поспешат расплатиться с долгами, сядут за письмо, на которое должны были ответить давным-давно, или же захотят вернуть вещь, взятую у приятеля, вымыть пол в комнате, разобрать ящики письменного стола. Во всех этих поступках нет ничего подозрительного; напротив, сам по себе каждый из них совершенно нормален и закономерен. Однако в сочетании с другими "предупреждающими знаками" такая вдруг возникшая тяга к порядку может означать, что подросток долго задерживаться в этом мире не собирается.

 Прощание.

 Демонстрируют радикальные перемены. Вдруг начинают вести себя непривычно.
**Таким образом, чаще  суициду подвержены:**

подростки, страдающие тяжелыми соматическими или психическими заболеваниями;

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.

***Меры профилактики и предупреждения подросткового суицида.***
**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. Установлено, что лишь у 10% подростков в случае самоубийства имеется истинное желание покончить собой, в остальных 90% - **это "крик о помощи".** Часто суицидальные действия подростков носят демонстративный характер, осуществляются в виде своеобразного шантажа. И крик – это нам, взрослым.
Помощь педагога в заблаговременном выявлении таких детей может выразиться в том, что часто общаясь с ребенком, он может увидеть признаки проблемного состояния: напряжение, апатию, агрессивность и т.п.
Старшему подростку он может предложить разъяснительную беседу, в которой пояснит, что видит его состояние и советует обратиться к психотерапевту, так как оно требует работы специалиста.
Даже такая роль педагога приносит свои плоды. Важно лишь вложить в такую работу немного искреннего сочувствия и душевного тепла.

**Памятка
"Оказание первичной психологической помощи в беседе с подростком"**
 Если замечена склонность школьника к депрессии и суициду, воспользуйтесь советами, которые помогут изменить ситуацию:
 Внимательно выслушивайте. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас слушать.
 Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам ребенка, не пренебрегайте ничем из всего сказанного им. попытайтесь убедить его раскрыть свои чувства, поделитесь накопившимися проблемами.
 Придайте уверенность ребенку, объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь со своими проблемами.

 ***Необходимо немедленно обратиться за психиатрической помощью, если в диалоге с подростком вам удалось выявить у него следующие признаки:***

социальная изоляция, потеря связей с родителями, друзьями, педагогами, отсутствие доверительных отношений с кем- либо из ближайшего окружения; наличие четкого плана самоубийства; психоз с галлюцинациями, требующими покончить с собой, воссоединиться с умершими;       мысли о смерти, несмотря на вмешательство родителей, друзей, врачей, педагогов; депрессии, особенно с идеями вины, чрезмерным чувством стыда, самоуничижением; попытки самоубийства в прошлом, утверждения, что самоубийство — единственный выход.

 ***При отсутствии возможности обратиться за врачебной помощью целесообразно убедить его в следующем:***

-тяжелое эмоциональное состояние – явление временное;

-его жизнь нужна родным, близким, друзьям  и его уход станет для них тяжелым ударом;

-он имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее, в силу его крайней важности, лучше отложить на время, спокойно все обдумать.