

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «СОШ №1»
Алиева Ф. Г. _____

«31» августа 2023 г.

**Психологические рекомендации по профилактике суицидального
поведения несовершеннолетних в МБОУ «СОШ № 1»**

Подготовила:

Педагог-психолог Раджабова З. Г.

Цель:

Просвещение родителей с методическими рекомендациями по профилактике суицидов и суицидального поведения несовершеннолетних

План:

1. Особенности психологического развития несовершеннолетних. Понятие и виды суицида.
2. Способы распознавания признаков вступления ребенка в сообщества, где происходят манипуляции с его сознанием.
3. Методы общения с детьми.

По данным ООН в последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди детей и подростков. Сегодня наша страна занимает одно из первых мест в мире по количеству детских и подростковых суицидов. Ежегодно каждый двенадцатый подросток России в возрасте от 13 до 20 предпринимает попытку покончить с собой. Однако в официальную статистику попадают лишь явные случаи суицида. Все летальные исходы, причиной которых стали падение с высоты, дорожно-транспортные происшествия, передозировка лекарственных препаратов, судебные эксперты приравнивают к «несчастливым случаям». Следовательно, истинное число суицидов значительно превышает официальные данные. Так в чем же причина почему дети и молодежь наиболее часто стали выбирать именно суицид как выход? На этот вопрос могут ответить некоторые особенности присущие именно подростковому возрасту, не правильное проживание которых ведет к развитию суицидального поведения.

1. Особенности психологического развития несовершеннолетних

Подростковый возраст – это время, когда формируется осознание себя в социуме, познание норм поведения и общения. Подростка особенно интересуют социальные проблемы, ценности, закладывается жизненная позиция. Появляется стремление к самореализации своих способностей. Ребенок в состоянии дифференцировать то, что действительно ему интересно, чем бы он хотел заниматься в будущем.

Важной особенностью этого периода считается чувство взрослости, причиной появления которого являются физиологические изменения. Ребенку хочется, чтобы взрослые – родители, учителя, относились теперь к нему, как к равному, видели в нем личность, считались с его позицией. Он не приемлет контроля и опеки со стороны взрослого.

Для него становится приоритетным мнение коллектива о себе, своих поступках. Подросток испытывает потребность в наличии друга, с которым можно делиться своими сокровенными мыслями и тайнами.

В этот период наблюдается направленность на себя, самоисследование, самоанализ. Ребенок стремится к признанию окружающими своих заслуг. Он слишком чувствителен и раним, эмоционально нестабилен. Нередко проявляется агрессивность, граничащая с невротоподобным состоянием. Такие изменения всех сфер поглощают подростка целиком.

Важно в этот период помочь ребенку осознать, что этот сложный период в жизни скоро пройдет, необходимо лишь преодолеть очередную ступеньку на пути к взрослой жизни.

Именно поэтому считается что психологический смысл подросткового суицида – это крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию.

Суицид (от англ. suicide - самоубийство) - акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства, либо под влиянием психического заболевания; осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь, как высшая ценность теряет для данного человека смысл.

Виды суицидов:

1. *Демонстративный*: разыгрывание театральных сцен с изображением попыток самоубийства безо всякого намерения действительно покончить с собой, с расчётом, что вовремя спасут. Все действия предпринимаются с целью привлечь или вернуть утраченное к себе внимание, разжалобить, вызвать сочувствие, избавиться от грозящих неприятностей, или, наконец, чтобы наказать обидчика, обратив на него возмущение окружающих, или чтобы доставить ему серьёзные неприятности. Место, где совершается демонстрация, свидетельствует обычно о том, кому она адресована.

Внимание! Демонстративные по замыслу действия вследствие неосторожности, неправильного расчета или иных случайностей могут обернуться роковыми последствиями. Более того, у подростков обнаруживается склонность к повторению суицидальных попыток и демонстраций!

Поэтому оценка поступка как демонстрационного требует тщательного анализа всех обстоятельств.

2. *Аффективный*: совершение суицидальной попытки на высоте аффекта, который может длиться от нескольких минут до часов и суток. Возможна и аффективная демонстрация при желании чтобы смерть «произвела впечатление».

3. *Истинный*: имеет место при постепенно вынашиваемом намерении покончить с собой. Поведение строится так, чтобы суицидальная попытка, по определению подростка, была эффективной, чтобы суицидным действиям «не помешали».

Подростки, склонные к суициду, имеют характерные внутренние переживания:

1. Безднадежность, опустошенность, ощущение тупика. На этом фоне ребенок не чувствует своей способности справиться с проблемами, найти их решение;

2. Беспомощность, бессилие, невозможность планировать события своей жизни, жизнь направляется другими людьми и обстоятельствами;

3. Чувство неполноценности, никчемности, незначимости;

4. Чувство одиночества и изоляции: никто не помогает, не интересуется, не понимает меня.

Внутреннее состояние проявляется в характерном внешнем поведении:

1. Быстрая смена чувств, изменчивость настроения; надежды быстро вспыхивают и гаснут. Наблюдается синдром тревожно-ажитированного поведения: подъем настроения с признаками суеты и спешки;
2. Апатия, отсутствие интереса к чему-либо, бесполезное времяпрепровождение, депрессия, приступы бессилия, безволия; подросток «тяжел на подъем», уходит от обязанностей, бесполезно проводит время, в поведении характерно оцепенение и сонливость;
3. Неспособность планировать и осуществлять текущие дела, паралич действия; внешнее спокойствие с оттенком болезненно мрачной погруженности в себя, отрешенность от забот и тревог; уход в мир фантазий, признаки бегства от реальности;
4. Низкая толерантность к конфликтам, нарастание немотивированной агрессивности, высокая ранимость и бурные реакции на неудачи;
5. Выраженное чувство вины, стыд за себя и отчетливая неудовлетворенность собой;
6. Употребление алкоголя, наркотиков, токсических веществ.
7. Противоречивость, двойственность намерений:
8. Высказывается желание умереть, но это – зов о помощи.

Чаще суициду подвержены:

- подростки, страдающие тяжелыми соматическими или психическими заболеваниями;
- девочки – подростки, имеющие межличностные любовные конфликты;
- подростки с повышенной тревожностью, заикленные 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.

2. Способы распознавания признаков вступления ребенка в сообщества где происходят манипуляции с его сознанием

С ноября 2015 года по апрель 2016 года при разных обстоятельствах в России были склонены к самоубийству по разным данным от 90 до 130 подростков. Основная их масса состояла в сетевых «группах смерти», таких как «Киты плывут вверх», «Космический кит», «Белый кит», «Китовой журнал», «Море китов», «Океан китов», «Летающий кит», «разбуди меня в 4:20», «f57» и так далее.

В названиях большинства групп упоминаются киты. Создатели «групп смерти» связали их с китами, потому что они представляются грустными и одинокими животными, а в последние годы они массово выбрасываются на берег, тем самым совершая «самоубийство». Также в группах упоминаются бабочки, их суть состоит в

том, что бабочки живут только один день. Именно на основе этих двух символов и происходило внушение и манипулирование сознанием.

Над молодыми людьми проводится серьезнейшая работа с целью их зомбирования и легковнушаемости, при этом кураторы оказывают давление на недостатки детей – полнота, неуклюжесть, одиночество и т. д. Можно сделать вывод, что такого рода группы притягивают подростков, склонных к суициду, находящихся в трудной жизненной ситуации, психически неустойчивых, ненужных родителям и окружению.

Выяснить принадлежность к «группам смерти» можно следующим путем:

1. Прислушайтесь к разговорам подростка, возможно, он часто говорит о смерти, синих китах и других подобных вещах, а также часто рисует их.
2. Ребенок будет выглядеть постоянно уставшим, даже если идет спать рано. Родители должны обязательно проверить спит ли он рано утром, ориентируясь на основное время этой игры – четыре часа утра.
3. Признаки «игры» можно найти на страничке ребенка в социальной сети. Для этого необходимо просмотреть сообщества, в которых состоит 34 ребенок. Если такая информация является скрытой, то это должно насторожить.
4. Осмотрите тело подростка, возможно на нем есть необъяснимые повреждения и самое главное – рисунок в виде кита.

Однако, никакой перечень не является окончательным и всеобъемлющим. Никто лучше родителей не может знать своего ребенка. Чтобы понизить риск вступления подростка в «группу смерти» необходимо заполнить его личное время занятиями, которые его интересуют, например, отдать в какой-нибудь кружок, тогда у него просто не останется времени на просиживание часами в Интернете. Большинство неприятностей возникает из-за того, что подростку нечем заняться.

3. Методы общения с детьми

Как же общаться со своим ребенком, чтобы вовремя заметить надвигающийся суицид и предотвратить его? Что обязательно должно присутствовать в семье, чтобы подростковый возраст прошел наиболее легко?

Непрерывный контакт с родными, нормальное чувство эмоциональной привязанности, когда ребенок уверен, что вне зависимости от его поступков, успехов (оценок в школе, отношения учителей и проч.) он все равно любим и будет принят, получит поддержку и прощение, если совершил ошибку.

Включенность ребенка в жизнь семьи и наоборот, семьи в жизнь ребенка: принятие его друзей, совместные с родителями дела (досуг, поездки, обсуждение проблем). Большой проблемой современности является именно недостаток времени для общения детей и родителей, зачастую в силу большой занятости родителей, когда ребенок фактически остается один на один со своими проблемами, а родитель, максимум оставляет за собой сугубо контролирующую функцию, совершенно забывая о необходимости эмоциональной, психологической связи.

К подростковому возрасту ребенок должен поверить в реальность и необратимость смерти. Нужно помнить, когда и как сильно ребенок имел опыт горевания, переживания утраты. Как бы неожиданно для кого-то это ни выглядело, но

именно по причине того, что подросток не имеет четкого представления о том, что смерть реальна, порой совершаются демонстративные попытки суицидов, “игра” в смерть. Многие родители, стремясь уберечь ребенка от сиюминутного горя и слез скрывают правду о гибели любимого домашнего животного, объясняя его исчезновение тем, что оно убежало. Как много родителей оказываются неготовыми ответить правду на естественный в определенном возрасте вопрос ребенка “Мама, а я (ты) умру (умрешь)”? Таким образом, парадоксальное неверие подростка в конечность жизни делает попытки суицида так же реальными.

Внимательное отношение к эмоциональному состоянию ребенка. Да, резкие перепады настроения периодически бывают характерны для детей, переживающих острые периоды гормональной активности. Но если подавленное настроение, неверие в собственные силы, высокая тревожность длятся долго, а ребенок не получает своевременной поддержки от значимых людей, то последствия могут быть весьма печальными.

Семейный оптимизм. На рост числа суицидов во всем мире влияют и многие внешние факторы: политическая, социальная и экономическая нестабильность, безработица, угроза войны, которые увеличивает и число суицидов у взрослых. Если в семье подростка оба родителя, а зачастую бабушки, дедушки постоянно находятся в состоянии беспомощности, подавленности, психологической нестабильности, эмоционально и сокрушенно обсуждают происходящие в мире события, то ребенку некому помочь справиться со стрессом. Именно во взрослых, значимых людях в норме ребенок ищет поддержку, именно они являются опорой. В ситуации, когда опора сама неустойчива, риск печального исхода многократно увеличивается. Существует здесь и большая вероятность возникновения подростковой депрессии, которую не всегда замечают, в силу своей занятости или собственного стресса, родит

Формирование «Позитивного восприятия» окружающего мира

Принципиальный подход к «позитивному мышлению» заключается в переориентации восприятия окружающего мира, формировании оптимистичных тенденций в характере подростка.

Формирование способности переключать психическую энергию подростка с деструктивного на конструктивное направление. Найти зону наибольшего проявления интересов и увлечений подростка и направить туда его внимание, время и энергию.