Выступление на МО классных руководителей

Технология по организации профилактики суицидального поведения детей и подростков

Дата проведения: 11 января 2013 года

**Особенности профилактики суицидального поведения подростков**

***Что нужно знать?***

**Суицидальное поведение** отражает различные формы деструктивной личностной активности, направленной на самоубийство или покушение на свою жизнь (мысли, намерения, высказывания, угрозы и др.)

**Типы суицидального поведения**

демонстративное

аффективное

истинное

 **Демонстративное суицидальное поведение** выражает не всегда осознанное подростком стремление привлечь внимание к положению, в котором он оказался, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий за какие-то поступки, выйти из трудной ситуации, а также напугать своих недругов (шантаж, угрозы, вымогательство т.д.). При такой попытке подросток не всегда гарантирован от смертельного исхода, так как часто не осознает степень опасности предпринимаемых действий и их последствий. Демонстративная реакция рассчитана на внимание и сочувствие окружающих.

 **Аффективное суицидальное поведение** является одной из острых форм психогенных реакций, возникающих на фоне акцентуаций характера, психопатий или остаточных явлений органического поражения головного мозга. Одна из разновидностей – реакция пассивного протеста, в основе которой – чрезвычайно сильное переживание обиды или острого недовольства окружающими либо самим собой, стремление отомстить и т.д. Такая реакция может быть ограничена всего лишь мыслью или представлением о суициде либо выразиться в совершении суицидальной попытки. В последнем случае решение заранее не обдумывается, а возникает по механизму «короткого замыкания». В отличие от демонстративных суицидальных реакций, суицидальные реакции протеста совершаются в одиночестве. Если смертельный исход не наступил, то дети и подростки, как правило, стыдятся своего поступка, стараются его скрыть.

При **истинном суицидальном поведении** намерение подростка покончить собой нередко долго вынашивается, предпринимаются меры, чтобы никто этому не помешал. В оставленных нередко записках звучат мотивы поступка, субъективные оценки обстоятельств, самообвинения и др. При патохарактерологических реакциях, составляющих 10% попыток, истинное суицидальное поведение бывает обычно следствием длительной и тяжелой психической травматизации, воздействующей прежде всего на слабые стороны акцентуированного характера. Чаще такие действия обнаруживаются у сенситивных и циклоидных (в депрессивной фазе) подростков. Заметно чаще истинное суицидальное поведение у подростков проявляется при депрессивных состояниях, имеющих различное происхождение.

Типы подростковых депрессий

Делинквентный вариант

Ипохондрический вариант

Меланхолическая депрессия

Астеноапатический вариант

 **Делинквентный вариант** – это довольно быстро развивающиеся нарушения поведения, не свойственные прежде этому подростку, которые проявляются в грубости и непослушании старшим, особенно родным и учителям; в действиях «всем наперекор», часто в ущерб самому себе; в утрате интереса к учебе, прежним увлечениям; в появлении прогулов, фактах употребления алкоголя, наркотических средств. Во всех поведенческих проявлениях обнаруживается «налет» отчаяния: подросток словно специально ищет поводов для наказаний, «лезет на рожон», чтобы быть избитым, в аффекте заявляя «Пусть изобьют!», «Пусть накажут!» и т.п. Грубость, непослушание, агрессия замечаются не столько родными и близкими, которые приписывают происхождение такого поведения дурному влиянию ли возрасту, сколько учителями, воспитателями, милицией. Такое состояние, встречающееся как проявление психогенной (реактивной) депрессии при лабильной, шизоидной, истероидной, эпилептоидной акцентуациях, может длиться до нескольких недель и даже месяцев.

 **Ипохондрический вариант** подростковой депрессии характеризуется сочетанием незначительных соматических нарушений с многочисленными жалобами, отражающими сверхценный характер переживаний. Возникает это расстройство как реактивная (психогенная) депрессия на фоне астено-невротической, конформной, лабильной, истероидной и психоастенической акцентуаций характера, а также при вялотекущих эндогенных заболеваниях.

 **Астенопатический вариант** депрессии у учащихся обычно начинается с ухудшения успеваемости в школе. Возникают ухудшения внимания и осмысления учебного материала, ухудшаются запоминание и воспроизведение выученного. Подростки вначале пытаются восполнить свою нарастающую психическую несостоятельность волевыми, более продолжительными занятиями. Однако по мере нарастания истощаемости продуктивность учебной работы все больше падает. Ухудшающиеся результаты учебе приводят подростка в состояние отчаяния, которое еще больше снижает уровень школьной деятельности. Утрачивается интерес ко всем прежним увлечениям. Становится пассивно подчиняем, в компанию его «не тянет», так как он устают от длительного общения с прежними друзьями.

 На обвинения со стороны окружающих в лени и безделье реагирует раздражением, но сам не может дать оценку своего состояния. Упрекает себя за несобранность, постоянные неудачи, хотя на ловах все это может отрицать. Если же обвинения со стороны взрослых становятся невыносимыми или подросток подвергается общественному осуждению, реакцией может стать попытка самоубийства. Причины, лежащие в основе проявлений такого типа депрессии, различны, и потому каждый случай подобного состояния нуждается в тактичной психиатрической консультации.

 **Меланхолическая депрессия** проявляется в болезненном угнетенном настроении, чувстве безысходной тоски, малоподвижности, застывшей скорбной позе и мимике, тихом голосе, замедленности лаконичных ответов, застывшем, устремленном в одну точку взгляде.

В провоцировании всех видов суицидального поведения могут участвовать такие социально-психологические факторы, как распад семьи, потеря кого-либо из родителей, утрата общения с товарищами; проблемы личных отношений с друзьями, подругой; толчком к суициду может послужить алкоголизация подростка и многое другое.

***В чем проявляются особенности суицидального поведения?***

**Особенности суицидального поведения у детей и подростков**

Недостаточно адекватная оценка ими своих суицидальных действий из-за отсутствия четкого представления о том, что такое смерть, и предвидения смертельного исхода

Отсутствие в этом возрасте четких различий между истинными суицидальными намерениями и демонстративно-шантажными действиями

Несоответствие между внешним поводом и ре-акцией на него, т.е. «незначительность», «мимолетность», «несерьезность», с точки зрения взрослых, мотивов суицидальных попыток – отсюда «неожиданность» факта

Опосредующее влияние неблагоприятной, пси-хотравмирующей, микросоциальной среды (семьи, школы, ближайшего окружения сверс-тников), а не степень выраженности тех или иных психопатологических нарушений

Наличие взаимосвязи самоубийств и суицидальных попыток с некоторыми проявлениями отклоняющегося от нормы поведения: побега-ми из дома, случаями алкоголизации, наркотизации, ранним курением, конфликтными отношениями с родителями, мелкими правонарушениями и т.д.

***Каковы типичные мотивы суицидального поведения?***

Типичные мотивы суицидального поведения у подростков

переживание обиды, одиночества, отчужденности, невозможность быть понятым

действительная или мнимая утрата родительской любви, ревность

чувство вины, стыда, угрызения совести, оскорб-ленное самолюбие, боязнь позора, насмешек, унижения

страх наказания, нежелание принести извинения

любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность у девочек

чувство мести, злобы, протеста, угроза, предупреж-дение, вымогательство

желание привлечь внимание к своей судьбе, вызвать сочувствие к себе, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации

сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильма

**Характеристики подростков с риском самоубийства**

дети и подростки, переживающие острые, экстремальные или длительные, психологически тяжелые ситуации

подростки, в поведении которых имеются аффективные расстройства в форме депрессии, дисфории (состояние ничем необоснованной грусти)

подростки с психохарактерологическими, психопа-тическими реакциями и психопатоподобными состо-яниями с преобладанием возбудимости, неустойчи-вости, демонстративности и психоастенических расстройств в поведении

подростки, употребляющие спиртные напитки и склонные к асоциальным формам поведения

подростки из конфликтных семей, а также проживающие с психически больными родственниками, родителями-алкоголиками и наркоманами, в семьях, где были случаи суицидов у кого-либо из близких

подростки, страдающие хроническими соматическими и неврологическими заболеваниями, приводящими к социально-психологической изоляции и сопровождающимися депрессивными переживаниями

подростки, совершившие в прошлом попытку самоубийства, а также высказывающие угрозу суицида

***Каковы формы профилактики суицидности?***

**Формы профилактики подростковой суицидности**

неукоснительное соблюдение педагогической этики, требований педагогической культуры в повседневной работе каждого педагога

освоение хотя бы минимума знаний возрастной психологии, а также соответствующих приемов индивидуально-педагогического подхода, лечебной педагогики и психотерапии

раннее выявление контингента риска на основе знания его характеристики в целях динамического наблюдения и своевременной психолого-педагогической коррекционной работы

активный патронаж семей, в которых проживают учащиеся группы риска, использованием приемов семейной психотерапии, оказанием консультативной помощи родителям психолого-педагогической помощи детям

неразглашение факторов суицидальных случаев в школьных коллективах

рассмотрение угрозы самоубийства в качестве признака повышенного суицидального риска

усиление внимания родителей к порядку хранения ле-карственных средств, а также к суицидогенным психологическим факторам

поведение при необходимости тактичной консультации подростка с психологом, психотерапевтом, психиатром

формирование у учащихся таких понятий, как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни», а также индивидуальных приемов психологической защиты в сложных жизненных ситуациях

**Формы профилактики подростковой суицидности**

повышение стрессоустойчивости путем психологической подготовки подростка к сложным и противоречивым реалиям современной жизни, формирование готовности к преодолению ожидаемых трудностей

психологическая помощь школе, семье и подростку в целях предупреждения или ослабления действий фактов, обусловливающих возникновение психогенных реакций или декомпенсацию имеющихся у школьника нервно-психических расстройств

**Эмоционально-психологический климат в классе**

Классному руководителю всегда очень важно знать, как относятся друг к другу его ученики, насколько значим для них коллектив, в котором они находятся во время учебы. Для изучения этого вопроса при работе с учащимися средней школы можно использовать следующие диагностические методики:

**«Фотография».** Учащимся класса предлагается выступить в роли «фотографов» и сделать «снимок» (т. е. рисунок) своего класса. При анализе полученных «фотографий» следует обратить внимание на то, в каком месте на рисунке-фотографии ученик располагает себя, своих друзей, одноклассников, классного руководителя и с каким настроением, желанием он выполняет это задание.

**«Дом, в котором я живу».** Здесь ученику нужно «заселить» дом значимыми для него людьми. Данная диагностика помогает изучить привязанность учащихся друг к другу, к родным и близким людям, к товарищам. Коллектив становится действенным средством формирования личности только тогда, когда он характеризуется положительным психологическим климатом. Под ***психологическим климатом*** принято понимать эмоционально-психологический настрой коллектива, в котором на эмоциональном уровне отражаются личные и деловые взаимоотношения его членов, определяемые их ценностными ориентирами, моральными нормами и интересами. Такой климат создается под влиянием двух факторов:

* социально-психологической атмосферы
* общества в целом и микросоциальных условий в самом классе.

Обязательными условиями гармоничного развития личности ребенка в коллективе являются эмоциональное благополучие и удовлетворение потребности в общении.

Во время занятия на тему «Учимся строить отношения» учащиеся столкнутся с возникающей у людей необходимостью договариваться между собой, осознают важность соблюдения общепринятых норм, правил и узнают последствия их нарушений. Разбор проблемных ситуаций направлен на развитие у детей умения анализировать, аргументировать свое мнение, принимать решение, делать выбор в конкретном случае. Помимо всего прочего, работа в группах прививает и навыки коллективной работы.

В начале занятия класс делится на три группы. Учитель задает ситуацию - провокацию: к доске выходят два ученика и им предлагается быстро и красиво нарисовать здание.

Дети начинают рисовать. Учитель останавливает их и просит начать все сначала, потому что ученики допустили ошибку. Так он прерывает игру несколько раз, перебивает учеников и выдвигает все новые и новые претензии: здание должно быть объемным, а не плоским, крыша - современной и т. д. Затем педагог дает возможность закончить рисунок. После чего он сообщает, что все равно художники неправильно выполнили задание: например, нарисовали жилой дом, а надо было изобразить школу. Поэтому победителей в игре нет (школьники после выполнения данного задания обычно несколько рассержены).

Классный руководитель пытается вместе с учениками обсудить сложившуюся ситуацию:

• Почему нет победивших?

• Что произошло в данной ситуации? (В чем конфликт?)

• Почему рисунок не получился? (Комментарии учащихся: «плохо объяснили», «ученики не поняли».)

• Что не было сделано до начала работы? ("Не обговорили правила выполнения рисунка".)

• Можно ли было не допустить конфликта? ("Можно".)

• Что следовало бы сделать, чтобы избежать конфликта?

На данном этапе занятия учащиеся должны понять, что результаты работы зависят от установленных правил. Рисунок не получился, потому что не было договоренности, что и как необходимо рисовать.

Класс переходит к работе в группах, каждой из которых дается задание сформулировать определение следующих понятий:

1 **«Правило».** Должно получиться определение: «Правило - это положение, отражающее закономерность, устанавливающее порядок, норму поведения».

2. «**Соглашение».** Должно получиться определение: «Соглашение - взаимное согласие, договоренность. Договор, устанавливающий какие-либо условия, взаимоотношения, права и обязанности сторон».

3. «**Конфликт».** Должно получиться определение: «Конфликт - столкновение, предельное обострение противоречий, ситуация, когда одна сторона противостоит другой».

Могут быть и другие варианты.

Затем весь класс обсуждает конфликтную ситуацию.

*Два девятых классах решили провести между собой КВН. Учитель заранее объяснил учащимся, какие будут задания и на какую тему, а также объявил критерии оценок. Также было известно, кто входит в состав жюри. 9 "А" класс тщательно подготовился к этому мероприятию, привлекая даже родителей, и проявил творческие способности. 9 "Б" класс отнесся к подготовке очень несерьезно, надеясь на сильных учеников. В игре, конечно же, победил 9 "А" класс. 9 "Б" был очень обижен и рассержен, обвиняя жюри в необъективности. Между командами завязался спор. Страсти накалялись. Началось бурное выяснение отношений, которое переросло в драку. В ситуацию вмешался учитель, проходивший мимо. В результате настроение у всех было испорчено. На следующий день участников конфликта ждал неприятный разговор в кабинете директора.*

Учащиеся отвечают на вопросы:

• Как можно охарактеризовать данную ситуацию?

• Почему возник конфликт?

• Что можно было сделать для того, чтобы избежать конфликта? Далее школьникам, работая в группах, необходимо найти пути разрешения различных конфликтных ситуаций и объяснить, как можно было бы их избежать.

Предлагается несколько вариантов ситуаций для обсуждения:

*Однажды на уроке физики учитель заметил, что ученику передали записку. Он потребовал от Сергея, чтобы тот отдал эту записку ему. Сергей спрятал записку в карман и нагрубил учителю. Преподаватель удалил Сергея с урока и сказал, что не допустит его до занятий, пока он не извинится. Сергей считал, что не прав учитель, поэтому извиняться не стал. Вот уже в течение недели он не посещает уроки физики.*

*На уроке математики во время объяснения учитель заметил, что Артем не слушает новый материал, а что-то пишет в тетради. На вопрос учителя, почему Артем занимается посторонними делами, ученик ответил, что ему не хочется слушать. Учитель поставил Артему "двойку", а тот отвернулся в ст­орону окна. Учитель обиделся.*

*После уроков классный руководитель оставил группу детей, состоящую из мальчиков и девочек, на генеральную уборку кабинета. Мальчики отказались подметать, аргументируя тем, что это «женская» работа. Завязался спор, который вылился в ссору.*

Учащихся следует подвести к выводу, что конфликты в жизни человека неизбежны. Причины конфликтов могут быть любые: несоответствия характеров, другие взгляды на проблему, неумение выслушать противоположную сторону, т. к. мы все разные по своей сути. Сам конфликт может привести к различным последствиям: ссора или драка, человек может затаить обиду или желание отомстить. Но стороны могут и должны договориться между собой, прийти к соглашению и мирно разрешить конфликт.