**Профилактика суицидального поведения**

**среди детей и подростков**

**Слайд 1**

**Статистика суицида в подростковой среде:**

Анализ данных мониторинга соблюдения в России прав несовершеннолетних граждан, осуществляемый ежегодно Генеральной прокуратурой Российской Федерации, свидетельствует об обострении проблем детских самоубийств.

По данным Федеральной службы государственной статистики, за последние 5 лет в результате суицида погибло 2018 детей.

По данным Следственного комитета Российской Федерации, за последние 3 года зарегистрировано 14 тысяч сообщений о совершении несовершеннолетними самоубийств либо об их попытках.

За последние 2 года на 20,6 % увеличилось количество случаев суицидального воздействия на подростков, в том числе через информационно-коммуникационную сеть Интернет, на 18,4% прибавилось число зарегистрированных фактов доведения детей до самоубийства, на 88,9% вырос показатель склонения подростков к самоубийству и содействия в его совершении.

Анализ случаев суицидальных попыток в Тамбовской области выявил устойчивую тенденцию нарушения детско-родительских отношений у большей части несовершеннолетних, а также неустойчивое психо-эмоциональное состояние подростков, совершивших данные попытки.

Так, среди наиболее частных причин совершения суицидальных действий являются: конфликты в семье - 59%; кризис романтических отношений - 21%.

**Слайд 2**

**Суицид** – это умышленное лишение себя жизни, совершаемое человеком в состоянии сильного душевного расстройства, когда собственная жизнь утрачивает для него смысл.

**Виды суицидов**

Существует классификация суицидов: истинный, скрытый, демонстративный.

**Истинный суицид** никогда не бывает спонтанным.

Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие, даже самые близкие люди, нередко такого состояния человека не замечают.

**Скрытый суицид**. Это *завуалированное самоубийство.* Человек погибает от внешних сил, по большей части, им же спровоцированных. Например, рискованная езда на автомобиле (транспортное средство используется как инструмент для совершения суицида), занятия экстремальными видами спорта, алкогольная или наркотическая зависимость… *То есть* деструктивное, саморазрушающее *поведение.*

И сколько угодно можно твердить человеку о том, что все это опасно для жизни, как правило, именно этой опасности они жаждут.

**Демонстративный суицид**. Самоубийство, как способ привлечь внимание к своей личности, оказание давления на окружающих лиц с целью изменения конфликтной ситуации в благоприятную сторону. *Проявляется в виде порезов вен, отравлении лекарствами, изображения повешения.*

Большинство самоубийц, как правило, хотели вовсе не умереть – а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы, изменить невыносимую ситуацию.

**Слайд**

**Причины суицида**

* **Проблемы и конфликты в семье.** Часто у детей в разводящихся семьях появляется чувство, что родители расстаются по их вине (не слушался, плохо учился).
* **Слишком жесткое воспитание** в виде морализаторства, очень строгого контроля и запретов, лишающих свободы личного выбора (запрет на друзей, любимые занятия, игры, предпочитаемую одежду).
* **Конфликты с друзьями, проблемы в школе.** Ребенок – изгой в школе. Чувство мести и бессильной злобы могут способствовать суициду.
* **Несчастная любовь, одиночество.**
* **Страх перед будущим.**
* **Потеря смысла жизни.**
* **Воздействие искусства. Подражание кумирам.** Родителям следует насторожиться в отношении суицидальной активности своего ребенка, если он фанат погибшего кумира.
* **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 невыносимым.

**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.

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.

 **«Группы смерти»**

- Несмотря на вмешательство правоохранителей, группы той же направленности можно найти в Сети и сегодня. Под ставшими печально известными тегами #морекитов, #няпока, #рина, #f57 появляются новые фотографии пользователей, новые группы, новые призывы и, соответственно, новые готовящиеся суициды...

Нельзя сказать, что группы не блокируют. Согласно недавнему [отчёту](https://life.ru/t/%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D1%8F/925059/rospotriebnadzor_otchitalsia_o_blokirovkie_riesursov_skloniaiushchikh_dietiei_k_suitsidu) Роспотребнадзора, за четыре года было проверено более 11 950 ссылок в Сети на предмет размещения информации о способах совершения самоубийства, а также призывов к его осуществлению. В 98% случаев запрещённая информация была обнаружена, сообщили в пресс-службе ведомства.

При этом около 40% материалов были размещены на страницах открытых или закрытых групп в социальной сети "ВКонтакте", 50% материалов — на сайтах региональных электронных СМИ, остальные — на различных форумах, видеохостингах.

Однако Роспотребнадзор просто не справляется с огромным количеством вновь создаваемых групп. Фактически, как только блокируют одну, на её месте появляются новые, автоматически перенося информацию и подписчиков, и страшные игры продолжаются.

**Японские анимационные фильмы, пропагандирующие самоубийства**.

Среди детского населения в настоящее время пользуются популярностью японские анимационные фильмы, пропагандирующие самоубийства: «Тетрадь смерти», «Токийский гуль», «Инуясики», «Эльфийская песня». Указанная анимационная продукция, размещённая на отдельных ресурсах в сети Интернет, по искам Генеральной прокуратуры Российской Федерации 20.01.2021 признана судом запрещённой, и её блокировка может производиться Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций сразу же по получении уведомления о её обнаружении.

**Аниме – сообщества**

Действуют по стандартной для аниме-манипуляций схеме.

"Познакомив девочку с мультиками, ее влюбили в одного из аниме-героев. Она начала "шипперить" — следить за сюжетной линией персонажа, обсуждать его с другими поклонниками, подражать ему. Потом создатели группы поставили ее перед выбором: или ты продолжаешь с нами общаться и рисовать то, что мы скажем, или твой герой по сюжету умрет. Ребенок, проникшийся симпатией к вымышленному персонажу, начал воплощать на бумаге суицидальные мотивы, как от него и требовали. Те же группы смерти, только завуалированные",

**Общей причиной суицида** является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Однако для подростков это чаще всего не тотальные нарушения, а нарушения общения с близкими, с семьей.

Считается, что суицидом личность пытается изменить свои обстоятельства: избавиться от невыносимых переживаний, уйти из травмирующих условий, вызвать жалость и сострадание, добиться помощи и участия, привлечь внимание к своим проблемам.

Суицидальное поведение может окрашиваться чувством мести обидчикам, "которые потом пожалеют", в нем могут проявляться черты патологического упрямства в преследовании цели любой ценой.

Нередко этот акт отчаяния, когда личности кажется, что она исчерпала все свои силы и возможности повлиять на ситуацию.

**Слайд**

**Мотивы суицида**

* **Призыв.** Способ попросить помощи.
* **Уход от проблем,** потерял надежду изменить жизнь к лучшему.
* **Месть.** Попытка сделать больно другому человеку: «Они еще пожалеют»
* **Самонаказание.** Ребенок решает, что он не заслуживает права жить. Желание облегчить жизнь своей семье.
* **Бегство от наказания**.Совершил проступок, знает, что за этим последует наказание, легче самому уйти из жизни.

**Слайд**

Всемирная организация здравоохранения рекомендует основную причину детских самоубийств искать в семье.

 Демонстрация намерения совершить самоубийство – это «крик о помощи».

Чаще всего суицидальные поступки подростки совершают в дневное и вечернее время (80%), когда поблизости есть те, кто может их остановить.

Время года: больше всего самоубийств регистрируется весной, когда человеческие несчастья контрастируют с цветением окружающей природы (апрель).

**Слайд**

Признаки готовящегося самоубийства.

 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.

**Ситуационные признаки**

• Социально изолирован.

• Живет в нестабильном состоянии.

• Ощущает себя жертвой насилия.

• Перенес тяжелую потерю.

**Слайд**

**Чаще подвержены:**

* подростки, страдающие тяжелыми соматическими или психическими заболеваниями;
* девочки – 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.

**Слайд**

Многое из того, что нам, взрослым, кажется пустяком, для ребенка – глобальная проблема. Обязанность любого воспитателя, будь то педагог или родитель, - не допустить у ребёнка мысли о том, что выхода из сложившейся ситуации нет.

Если замечена склонность школьника к депрессии и суициду, воспользуйтесь советами, которые помогут изменить ситуацию:

**Слайд**

**Методы, помогающие в профилактической работе**

Если вы чувствуете, что с ребенком творится что-то неладное, будьте бдительны, не проходите мимо! Как можно быстрее попытайтесь разобраться с состоянием подростка, ведь речь может идти о его здоровье и даже жизни.

**Выслушать.**

 Не пытайтесь успокоить общими фразами. Дайте возможность высказаться, 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.

**Обсуждайте**. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.

**Совместный поиск выхода из данной ситуации** снять суженное сознание, оттягивание времени. Приемы психологического воздействия.

**Напоминание** о значимых для него людях.

**Подчеркнуть** временный характер проблемы. Взгляд из будущего.

Нет ситуации, которая со временем не казалась

неразрешимой: сегодня - «Нет», завтра - «Да».

**Слайд**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Если вы слышите** | **Обязательно****скажите** | **Никогда****не говорите** |
|  | "Ненавижу учебу, класс…" | "Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?" | "Когда я был в твоем возрасте…да ты просто лентяй" |
|  | "Все кажется таким безнадежным…" | "Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь" | "Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе" |
|  | "Всем было бы лучше без меня!"  | "Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит" | "Не говори глупостей, давай поговорим о чем-нибудь другом" |
|  | "Вы не понимаете меня!" | "Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать" | "Кто же может понять молодежь в наши дни." "Никому не нужны чужие проблемы" |
|  | "Я совершил ужасный поступок…" | "Давай сядем поговорим об этом" | "Что посеешь, то и пожнешь!" |
|  | "А если у меня не получиться?" | "Если не получиться, мы подумаем, как это сделать по-другому"«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное" | "Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!" |

Многие будут правы, если скажут: такие дети нуждаются в помощи специалистов.

Нагружать неискушенного педагога работой с суицидентами – значит поставить его в сложную ситуацию: помочь нужно, но нет необходимых знаний.

Начнем с того, что отведем педагогу свою роль в работе с такими подростками.

Эту роль можно обозначить так: помощь в своевременном выявлении таких детей и первичная профилактика.

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.

Педагог может обратить внимание родителей, администрации школы на этого подростка.

Старшему подростку он может предложить разъяснительную беседу, в которой пояснит, что видит его состояние и советует обратиться к психологу, психотерапевту, так как оно требует работы специалиста.

Даже такая роль педагога приносит свои плоды. Важно лишь педагогу вложить в такую работу немного искреннего сочувствия и душевного тепла.

**Слайд**

* Психологическую консультацию

 и **помощь онлайн школьники могут получить на сайтах [помощьрядом.рф](https://pomoschryadom.ru/) и [твоятерритория.онлайн](https://www.твоятерритория.онлайн/)**.

Федеральный номер **телефона доверия для детей и подростков**:

**8–800–200–01–22**