УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЮРЬЕВ-ПОЛЬСКИЙ РАЙОН



**Семинар**

**педагогов-психологов**

**и социальных педагогов**

**«Меры профилактики**

**суицидальной наклонности в подростковой среде».**

г. Юрьев-Польский

2020г.

Содержание

1. «Кризис подросткового возраста. Психологическая характеристика суицидального поведения». Педагог-психолог Гришина Ю.П.
2. «Профилактика и коррекция суицидального поведения детей и подростков (аспекты, на которые необходимо обращать внимание педагогам). Социальный педагог Ситова И.В.
3. «Гармоничное общение в системе «педагог-психолог-родитель» как способ профилактики аутодеструктивного поведения. Педагог-психолог Жабская Н.Н.
4. «Разбор педагогических кейсов». Педагог-психолог Маковеева Е.В.
5. «Профилактика эмоционального истощения педагогов как средство успешной профилактики суицидального поведения детей. Социальный педагог Брыкина Л.В.
6. «Суицидальные тенденции с позиции системного подхода». Педагог-психолог Смирнова О.А.

**Предисловие**

Более века назад немецкий психиатр А. Баер сказал: «Какое ужасающее противоречие в том, что ребенок, рожденный и предназначенный непосредственно для радостного и невинного наслаждения жизнью, сам накладывает на себя руки»[[1]](#footnote-1).

Официальная статистика говорит о том, что смертность подростков от самоубийств является второй важнейшей причиной подростковой травматической смертности. Наиболее опасный возраст завершенных суицидов – с 14–15 лет и выше. Причем самоубийства подростков часто осуществляются в ночное время суток, в период уединенности, что свидетельствует об истинности суицидальных намерений.[[2]](#footnote-2)

Суицидальное поведение подростков отличается от аналогичного поведения взрослых, что обусловлено физиологическими и психологическими особенностями развития взрослеющего ребенка. Статистика показывает, что у детских смертей есть и «свои» способы ухода из жизни – самый распространенный из них – повешение. Следом идут падение с высоты, отравление лекарствами, использование оружия или колюще-режущих предметов.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что для молодых людей характерны депрессии, высокий уровень тревожности, агрессии. По данным некоторых специалистов[[3]](#footnote-3), если в развитых западных странах уровень депрессии подростков не превышает 5 %, то в России – около 20 %. Мысль о самоубийстве появляется в голове у 45 % российских девушек и у 27 % юношей *(на основе методических рекомендаций Министерства образования).*

Нередко дети скрывают свои переживания от родителей и педагогов или находятся в оппозиции к ним, поэтому считаем необходимым рассмотреть вопрос профилактики и коррекции суицидального поведения подростков, работе с родителями и педагогами в данном направлении.

*Муреева Е.С.*

**«Кризис подросткового возраста. Психологическая характеристика суицидального поведения»**

*Педагог – психолог*

*МБОУ «Школа №2»*

*Гришина Ю.П.*

Подростковый возраст обычно считают трудным периодом возрастного развития. Трудности усугубляются социальными условиями жизни. В наиболее сложном положении оказываются растущие люди, так как противоречия развития, свойственные детскому и юношескому возрастам, значительно усилились и приводят к искусственной 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.

В психологии кризис подросткового возраста считается труднейшим этапом взросления человека. В этот период ребенок преодолевает ту неуловимую грань между детством и зрелостью, которая в корне ломает его мировоззрение. Насколько благополучно произойдет судьбоносный переход, зависит от особенностей подростка и позиции ближайшего окружения.

В силу неопытности подросток не в состоянии осознать глубинные причины происходящих изменений, зачастую он поддается разрушительным эмоциям. О серьезности перестройки личности говорит тот факт, что суицид занимает третье место среди причин подростковой смертности, уступая место лишь ДТП и инфекционным заболеваниям.

**Задача учителей и родителей** - разобраться в причинах происходящих метаморфоз, деликатно объяснить их ребенку, вместе с ним преодолеть нелегкую пору возмужания с наименьшими потерями.

Подростковый возраст начинается с 12 и продолжается до 17-18 лет. Специалисты отмечают, что сложность возрастного периода заключается в комбинации множества физиологических и психологических факторов.

С 12 лет в физиологии человека происходит серьезнейшая гормональная перестройка. Организм запускает на полные обороты три эндокринные фабрики: гипофиз, надпочечники, щитовидную железу. Они начинают вырабатывать большое количество андрогенов и гормонов роста. Роль вилочковой железы, наоборот, постепенно снижается.

Гормональные бури, присущие подростковому кризису, сопровождаются яркими внешними проявлениями. Среди них:

**1. Интенсивный рост.** Стремительный рост отмечается у мальчиков в 13-15 лет, у девочек – двумя годами ранее. При этом изменение пропорций тела происходит неравномерно. Телесные диспропорции выражаются неуклюжестью, угловатостью, порождают неудовлетворенность собственной внешностью, застенчивость.

**2. Половое созревание.** Особенности пубертатного периода зависят от национальности, климатических условий, наследственности. У девочек пубертат начинается в 12-13 лет, у мальчиков - в 13-15, заканчивается к 18 и 20 годам соответственно.

Помимо конституционных изменений, половое созревание сопровождается проявлением интереса к противоположному полу. Тайные фантазии и инстинктивные желания, безусловно, сказываются на поведении ребенка.

**3. Эмоциональная нестабильность.** Полярная смена настроения имеет физиологические корни. Для подростков характерны скачки нервного и мышечного тонуса, утомления и возбуждения, периодов подавленности и эйфории. Родителям следует запастись самообладанием: незначительный повод, невзначай брошенное слово могут привести к сильному раздражению или агрессии.

**Психологические мотивы кризиса подросткового возраста**

Специалисты выделяют две вероятные кризисные модели:

**1. «Кризис независимости».**

Характерные проявления:

* негативный настрой;
* чрезмерное упрямство;
* грубость;
* непризнание авторитетов;
* ограничение личного пространства;
* замкнутость, скрытность.

**2. «Кризис зависимости».**

Отличительные особенности поведения:

* внушаемость;
* подчиненность окружению;
* неумение принимать самостоятельные решения;
* покладистость;
* стремление слиться с толпой;
* инфантильность.

Суть происходящего явления в том сможет ли ребенок адаптироваться к новым реалиям взрослой жизни?

До 12-13 лет интерес ребенка направлен на познание внешнего мира. Он с неподдельным интересом изучает незнакомые явления, пробует все на зуб, обжигается, учится на ошибках. В подростковом возрасте количество познаний переходит в новое качество: сформировавшаяся личность исследует свою истинную суть.

Направление поиска меняется на противоположное: от внешнего созерцания к внутреннему самопознанию. Подростки склонны к рефлексии, переживания и эмоции обретают для них самоценность.

Умом подростка завладевает жесткая логика, требующая однозначного ответа. Окружающий мир становится биполярным: в нем правит правда или ложь, дружба или ненависть, плюс или минус. Такие чеховские понятия, как «плохой хороший человек», непонятны подростку.

Юношеский максимализм вынуждает «навсегда» ссориться со сверстниками и родителями, испытывать глубокое разочарование из-за пустяковых по взрослым меркам проблем.

Друзья приобретают для подростка большую значимость, нежели семья. Их мнение возносится на недосягаемую высоту, преодолеть которую родители не в силах. Молодые люди начинают обретать опыт построения личных отношений.

Возникают первые влюбленности, которые чаще всего бывают безответными. Подросткам нравятся взрослые юноши и девушки, но они редко воспринимают такие привязанности всерьез. У впечатлительных особ личные неудачи вызывают глубокие страдания и депрессию.

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.

**Характерные проявления подросткового кризиса**

* Критичное отношение к внешности.
* Образование групп по интересам.
* Обостренный интерес к сексуальным темам.
* Нарушение «табу»: первый опыт употребления алкоголя, курения.
* Ревностное соблюдение личной дистанции.
* Резкость, категоричность оценок.
* Чувствительность и ранимость, скрываемые под маской показного равнодушия.

В последнее время, участились случаи подросткового суицида. Это активно демонстрируется средствами массовой информации, с целью профилактики, что как правило, приводит к обратному эффекту.

**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.  
**Психологический смысл подросткового суицида**– стремление привлечь внимание к своему страданию. Представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

**Суицид** – пугающая тема, ее не принято и не очень приятно обсуждать. Для России проблема самоубийств является особо актуальной, поскольку и по общему уровню смертности от суицидов, и особенно по показателям для подростков наша страна входит в число самых неблагополучных стран мира.

Феномен суицида чаще всего связывают с представлением о психологическом кризисе. В данном случае под кризисом понимается эмоциональное состояние, возникающее в ситуации столкновения личности с препятствием на пути удовлетворения ее важнейших жизненных потребностей, то есть таким препятствием, которое не может быть устранено обычными способами решения проблем, известными человеку из прошлого жизненного опыта.

Суицид возглавляет список причин насильственных смертей. Суициды условно подразделяются на истинные, когда целью выступает желание человека лишить себя жизни, и демонстративно-шантажные, которые применяются для оказания давления на окружающих, извлечения каких-либо выгод, манипулирования чувствами других людей. Демонстративно-шантажное поведение своей целью предполагает не лишение себя жизни, а демонстрацию этого настроения.

 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** 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, 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.

*По наблюдениям психологов, которые работают с детьми, спасенными после попытки самоубийства и их родителями, можно выделить несколько* ***основных причин суицида.***

**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 неуспешность. 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.

**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.

Выделяют 3 вида суицида: ***демонстративный, скрытый, истинный.***   
**1.  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. Истинное суицидальное поведение – намеренное, обдуманное поведение, направленное на реализацию самоубийства, иногда долго вынашиваемое. Подросток заботится об эффективности действия и отсутствии помех при их совершении. В оставленных записках звучит мотив собственной вины, забота о близких, которые не должны чувствовать причастность к совершенному действию.

**2.  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.

**3.  Демонстративный суицид.**

Демонстративное суицидальное поведение – это изображение попыток самоубийства без реального намерения покончить с жизнью, с расчетом на спасение. Все действия направлены на привлечение внимания, возобновление интереса к собственной персоне, жалость, сочувствие, возмездие за обиду, несправедливость. 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.

**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.

***Формы суицидального поведения подростков***

Суицидальное поведение имеет внутренние и внешние формы своего проявления.

*Внутренние формы:*

* антивитальные представления (т. е. размышления об отсутствии ценности жизни);
* пассивные суицидальные мысли (представления на тему своей смерти при отсутствии четкого замысла на самовольное лишение себя жизни);
* суицидальные замыслы (разработка плана самоубийства, продумывание его деталей);
* суицидальные намерения (принятие решения о самоубийстве).

*Внешние формы:*

* суицидальные высказывания;
* суицидальные попытки (целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью);
* завершенный суицид.

***Структура суицидального поведения:***

1) социально-ситуационные факторы;

2) личностные факторы;

3) конфликт;

4) социально-психологическая дезадаптация;

5) разрушение ценностных установок (потеря смысла жизни);

6) провоцирующие факторы;

7) мотивационная готовность;

8) предрасполагающие внешние факторы;

9) пресуицид;

10) суицид.

***Признаки надвигающегося суицида:***

* скрытый гнев: гнев скрывают, выдавая за другие чувства, он направлен внутрь себя, но наличие его можно заметить; тяжелая потеря; положение дел не улучшается, никто не может помочь, нет никакой надежды;
* человек охвачен чувством беспомощности;
* уход из жизни, в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать.

Количество суицидальных попыток во много раз превышает количество осуществленных самоубийств.

***Степени суицидального риска****:*

* Незначительный риск (есть суицидальные мысли без определенных планов).
* Риск средней степени (есть суицидальные мысли, план без сроков реализации).
* Высокий риск (есть мысли, разработан план, есть сроки реализации и средства для этого).

***Способы суицида***

1. Повешение - ведущий способ суицида.

2. Использование огнестрельного оружия.

3. Отравление.

4. Фатальные ДТП с единственной жертвой.

**Алгоритм психолого-педагогического сопровождения детей и подростков, склонных к суицидам:**

* определите источник психологического дискомфорта;
* выясните, как ребенок решал сходные ситуации в прошлом;
* определите, что может быть полезным для разрешения настоящей проблемы;
* выясните, что остается позитивно значимым для подростка;
* научите использовать методы снятия психологического напряжения;
* попытайтесь уменьшить степень психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение;
* вселяйте надежду на лучшее будущее;
* попробуйте сформулировать ближайшую реалистичную цель для ребенка;
* не оставляйте подростка одного в ситуации высокого суицидального риска.

**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.

* 1. попытайтесь убедить его раскрыть свои чувства, поделитесь накопившимися проблемами.
  2. ***Придайте уверенность ребенку, объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь со своими проблемами.***
  3. ***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.

**Профилактика и коррекция суицидального поведения детей и подростков**

*Социальный педагог*

*МБОУ «Симская СОШ»*

*Ситова И.В.*

**Цель:** нормализация эмоционального поведения, коррекция агрессивного поведения, формирование адекватного восприятия окружающего мира.

**Задачи:**

**-**  Обеспечение среды, стимулирующей к развитию и социализации;

- Обеспечение пространства свободного и безоценочного выражения и переживания эмоций;

- Обеспечение возможности получения нового опыта отношения к себе, другим.

В России частота суицидальных действий среди молодежи, в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания. Анализ материалов уголовных дел и проверок обстоятельств причин самоубийств несовершеннолетних, проведенный Генеральной Прокуратурой России, показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих.

**Причины суицида**

Сообщения о желании умереть появляются без всякой внешней провокации, обычно носят характер угрозы близким. В этих случаях попытки самоубийства предпринимаются в отсутствии взрослых, втайне от них и в дошкольном, и в младшем школьном возрасте носят в основном по-детски наивный характер. Дети пытаются голодать, подолгу сидят в ванне с холодной водой, дышат через форточку морозным воздухом, едят снег или мороженое, чтобы простудиться и умереть.

Причинами суицидов в детском и подростковом возрасте может быть следующее:

1). Несформированное понимание смерти. В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет.

2). Отсутствие идеологии в обществе. Подросток в обществе "без родины и флага" чаще испытывает ощущения ненужности, депрессии.

3). Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям. При этом возникает ситуация, по мнению подростка, не совместимая с представлением "как жить дальше" (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т.д.), т.е. происходит утрата цели. Суицидальное поведение у подростков часто объясняется тем, что молодые люди, не имея жизненного опыта, не могут правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения.

4). Дисгармония в семье.

5). Саморазрушаемое поведение (алкоголизм, наркомания, криминализация общества).

6). В подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение в возрасте до 15 лет связано с реакцией протеста, особенно частым источником последних являются нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения.

7).Депрессия также является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению.

**Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида**

* потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних 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 работы, которая раньше приносила удовольствие,
* уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»,
* нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,
* погруженность в размышления о смерти,
* отсутствие планов на будущее,
* внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Суицидальными подростками, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

**Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков**

Антисуицидальные факторы личности - это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений. К ним относятся:

* эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
* выраженное чувство долга, обязательность;
* концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
* учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
* убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
* наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
* наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
* психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.
* наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
* проявление интереса к жизни;
* привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;
* уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
* планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
* негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

**Профилактика суицидального поведения**

В коррекционной работе по профилактике аутодеструктивного поведения используются следующие методы:

* арт-терапия;
* сказкотерапия;
* психогимнастические упражнения;
* беседы;
* коррекционные упражнения;
* тестирования;
* песочная терапия;
* релаксационные упражнения;
* игровые методики.

**Организационные условия проведения индивидуальных занятий**

Индивидуальная профилактическая работа направлена на предупреждение развития у ребенка негативных привычек, нежелательного поведения, нервно-психического утомления, срывов и т.д. В ней предусматривается формирование и выработка позитивного поведения, положительных привычек.

Занятия строятся таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу подростка более динамичной, насыщенной и менее утомительной благодаря частым переключениям с одного вида деятельности на другой.

**Рекомендации педагогам для успешной профилактики аутодеструктивного поведения подростков:**

* Не впадайте в замешательство, и не показывайте, что вы шокированы темой разговора.
* Не пытайтесь спорить или отговаривать от самоубийства – вы проиграете спор, и вы потеряете доверие.
* Не преуменьшайте (не обесценивайте) боль, переживаемую подростком. Высказывания типа: «Нет причин лишать себя жизни из-за этого» лишь показывают подростку, что его не понимают.
* Не пытайтесь улучшить и исправить эмоциональное состояние подростка. Ему больно. Очень. Покажите, что вы это понимаете.
* Не предлагайте простых ответов на сложные вопросы.
* Принимайте проблемы подростка серьезно. Говорите о них открыто и откровенно. Оценивайте их значимость с точки зрения подростка, а не со своей собственной или общепринятой.
* Не говорите: «Подумай, скольким людям гораздо хуже, чем тебе! Ты должен быть благодарен судьбе за все, что имеешь!» Эти слова не решат проблемы, а усугубят чувство вины, поэтому могут навредить: вина – это спутник депрессии.

**Классным руководителем учащихся подросткового возраста важно знать психические новообразования подростков** **и трудности проживания своего возраста:**

- развитие самосознания, формирование самооценки;

- потребность в самоутверждении;

- потребность в интимно–личностном общении и группировании;

- критическое мышление – негативизм и реакция отказа;

- повышенная эмоциональность – аффективное поведение,

острая аффективность к неудачам, агрессивность;

- интенсивное формирование характера – акцентуации характера.

**Ключевые положения профилактической работы.**

1. Профилактическая работа не должна привлекать внимание детей к проблеме подросткового суицида, а наоборот строится на перспективах, планах, постановке ближайших и дальних целей, формирования ценностных и значимых для детей ориентаций (семья, учеба, друзья, карьера, наука и прочее).

2. Взрослея, ребенок учится взаимодействовать с окружающим миром, необходимо создавать разные условия для развития коммуникации и умения общаться, что позволит ребенку свободно обратиться за помощью при возникновении угроз его жизни и здоровью. Базовая основа – доверие к людям, должна быть сформирована рядом стоящими взрослыми.

3. Профилактическая работа должна носить системный характер, вестись комплексно со всеми участниками образовательной среды, а не носить разовый характер в виде единого классного часа, одного родительского собрания, или постановки проблемы на одном педагогическом совете.

     Отслеживая результаты учебной деятельности учеников своего класса важно знать, что, как и любой взрослый, дети и подростки хотят знать и понимать «зачем?». Детьми и подростками отрицаются учеба, многие классные и школьные мероприятия, только потому, что не всегда находят ответ для себя «зачем я должен учиться, участвовать в мероприятиях, проектах, что мне это даст?».

  В связи с этим, необходима: поддержка любой инициативы самих детей, самостоятельность в организации классных мероприятий, демонстрация жизненных перспектив, в результате которых каждый подросток найдет для себя ответ на вопрос «Для чего я учусь?».

Понимая, что развитие осуществляется в деятельности, в связи с этим классному руководителю необходимо планировать такие мероприятия, где каждый ученик сможет реализовать себя, и окажется в зоне успеха.

Ситуация успеха в деле класса поможет подростку предотвратить появления комплекса неполно ценности, поверить в себя, и чувствовать себя частью коллектива. Всем детям и подросткам важна заинтересованность в их судьбе, если классный руководитель в любой ситуации демонстрирует готовность помочь, это сформирует доверие и даст эмоциональную опору.

**Гармоничное общение в системе «педагог – ребёнок – родитель» как способ профилактики аутодеструктивного поведения**

*Педагог-психолог*

*отдела ППП*

*МКУ «ЦУМР и МТО»*

*Жабская Н.Н.*

***Цель:*** повышение педагогической и родительской компетенции по вопросам гармонизации общения с подростком в рамках профилактики аутодеструктивного поведения.

***Задачи:*** помочь педагогам и родителям грамотно оценить проблемные ситуации во взаимоотношениях с подростком с учетом специфических проблем каждого возраста; познакомить с направлениями поиска совместных решений по сближению двух взаимосвязанных сторон педагоги – родители; ознакомить с рекомендациями психолога по гармонизации общения педагогов и родителей с подростком в ходе профилактики аутодеструктивного поведения.

Сегодняшняя тема бесспорно является актуальной. Не вызывает сомнения, что каждый ребёнок нуждается в понимании и психологической поддержке со стороны взрослых – родителей и педагогов. В современной действительности мы живем в условиях недостатка материальных и духовных ресурсов, необходимых для полноценного развития и социализации детей. Это может приводить к ухудшению их здоровья – психического, физического и социального.

При недостатке или отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование и склонен к различным неадекватным поступкам. Психологическая поддержка – это процесс, в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки; который помогает ребенку поверить в себя и свои способности, избежать ошибок, который поддерживает ребенка при неудачах.

Подростковый возраст (от 10-11 до 15 лет) своеобразен и интересен. В этот период происходит перестройка психических процессов ребенка, переход личности от детского состояния к взрослому. Поэтому требуются решительные изменения в формах взаимоотношений, со стороны учителей и родителей. Трудности во взаимоотношениях с подростками объясняются иногда недостаточным знанием или игнорированием особенностей и закономерностей психического развития в этом возрасте.

*Участникам семинара предлагается упражнение* ***«Жизнь и смерть».*** Для этого участникам раздается по одной салфетке. *Задание:* сделать из нее символ жизни. Ведущий обращается к участникам с просьбой прокомментировать работу (по желанию). Затем ведущий предлагает из этой же салфетки сделать символ смерти и прокомментировать. И последнее, опять сделать символ жизни. Почему не получилось? Подведение участников к мысли о ценности жизни, к тому, что она может легко «превратиться» в смерть, а наоборот — нет, пониманию психологического смысла подросткового суицида и крайне размытом и инфантильном представлении смерти у подростков.

****

**Оптимизация общения педагога с подростком**

Отношения подростков и педагогов сопровождаются конфликтами отношений и поведения в ходе учебной деятельности. Педагогические конфликты имеют особенности, связанные со спецификой учебной деятельности, отличиями в статусе и возрасте сторон. Конструктивное поведение учителя предусматривает верное определение своей позиции, опору на отношения с родителями, использование влияния класса и педагогического коллектива, уважение к личности подростка, использование рекомендаций по оптимизации взаимодействия с учеником.

Почти у всех детей лет с девяти просыпается философский «интерес к смерти». Подрастая, ребенок может провести над собой эксперимент. Но [подросток](https://5psy.ru/osnovnye-ponyatiya/podrostkoviie-vozrast.html) не осознает, что «оттуда» не возвращаются. Вспомните хотя бы потрясший недавно всю страну таинственный уход из жизни трех девочек-подростков из подмосковного Балашихи. «Похороните нас в одном красном гробу…» написала в предсмертной записке одна из них. Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, которая возникает под влиянием острых психотравмирующих ситуаций при нарушении взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Это не тотальные нарушения, а нарушения общения с близкими, с семьей.

**Рекомендации психолога для педагога по общению с подростком**

Часто не сама учебная программа приносит перегрузку психоэмоциональному состоянию детей, а авторитарный стиль преподавания, а в ряде случаев – даже агрессивность учителя.

Нередко именно действия учителя вызывают у детей ощущение беспомощности. Не случайно считается, что самая страшная из всех властей — это власть педагогическая, от которой ребенку уйти некуда. Педагогический диктат лишает его мужества, способности противостоять жизненным трудностям, а иногда ведет к суициду.

*Типичные ошибки классных руководителей при взаимодействии с детьми и подростками:*

1. Ваши слова не совпадают с делами, вы пропагандируете детям одни ценности, а в жизни руководствуетесь другими. Ваши слова, поступки и эмоциональное состояние не конгруэнтны.

2. Часто говорите детям, что у Вас слишком много работы, что вы все время заняты и у Вас ни на что не хватает времени.

3. Заявление о том, что не видите никакого смысла в объяснении тех или иных ситуаций, представляет собой частое явление в классе. Неверие в свои силы, с заранее актуализированной установкой на неудачу.

4. Назначаете время для индивидуальной беседы, руководствуясь только своими возможностями, без учета возможностей ученика.

5. Бесцеремонное прерывание объяснений ребенка. Я старше, опытнее, я лучше знаю….

6. Активное проявление своих отрицательных качеств, как ресурсных профессиональных.

7. Твердое убеждение в том, что ваш наработанный стиль и методы работы не поддаются, а точнее не нуждаются в изменениях.

8. Перебиваете ребенка, не даете ему высказать свою мысль до конца

9. Автоматическая реакция на сказанное (физически вы в ситуации, а мысленно в другом месте).

10. Обесценивание сказанного.

11.  Во взаимодействии необходимо избегать чрезмерного физического и психологического давления на подростков.

12.  Способствовать пониманию и принятию подростками физических изменений.

13.  В повседневной жизни пропагандировать ценность физического здоровья, занятия спортом, правильного питания, необходимости соблюдения личной гигиены.

Нельзя отрицать, что у человека может сформироваться своеобразное тяготение к периодической драматизации отношений и усилению межличностного напряжения. Это тяготение к эмоциональному напряжению нередко оценивается окружающими как своего рода потребность в конфликтах. Однако оно не осознается самим человеком, а его возникновение связано с глубинными потребностями личности и трудно поддается коррекции.

Как вести себя с подростком, чтобы не стать его врагом?

От взрослых требуется понимание психологического смысла подросткового суицида, как крика о помощи, стремления привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания уйти из жизни нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

**Техника активного слушания**

Для того чтобы процесс общения оказался более эффективным, педагогу желательно овладеть некоторыми техниками слушания. Активное слушание один из действенных приёмов, способствующих гармонизации общения.

Во всех случаях, когда родитель рассказывает о своей проблеме или ребёнок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним грубо обошлись и даже тогда, когда он устал, первое, что нужно сделать, это дать понять, что вы знаете о его переживании, слышите его. К эффективным техникам слушания относят рефлексивное (активное) слушание, которое включает в себя следующие приемы: дословное повторение, перефразирование, резюмирование, уточнение, отражение чувств собеседника, разделение чувств.

1. Дословное повторение подразумевает воспроизведение вслух части сказанного в неизменном виде. Это может быть целая фраза или несколько слов, которые дают собеседнику понять, что его внимательно слушают.

2. Перефразирование подразумевает повторение основного содержания, сказанного в более сжатой форме или своими словами. Этот прием позволяет проверить, насколько правильно мы поняли партнера по общению.

3. Резюмирование представляет собой подытоживание, выделение основных идей говорящего. Данный прием позволяет правильно расставить акценты, определить главное в речи собеседника, а при необходимости — подвести беседу к заключительному этапу.

Начинается с фраз «Итак, в целом можно сказать, что…»,

                              «Если обобщить сказанное…»

4. Уточнение используется если в беседе есть двусмысленные моменты.

Начинается с фраз «Вы бы не могли повторить…»

                                  «Разъясните мне, пожалуйста, более точно…»

                                  «Что вы имели ввиду, когда сказали......»

5. Отражение чувств собеседника. Этим приемом мы даем понять, что понимаем чувства собеседника. Здесь используются следующие фразы «Вы видимо очень переживаете из -за этого», «как я поняла, вас это очень настораживает», «это было для вас очень неожиданно», «вас это очень расстраивает».

6. Разделение чувств собеседника. Этот прием дает понять собеседнику, что мы ему сопереживаем, сочувствуем.

 Используются фразы «Я вас понимаю»,

                                      «На вашем месте мне было бы тоже неприятно»,

                                      «Меня это тоже очень расстраивает»,

                                      «Я бы себя также чувствовала на вашем месте»,

                                     «Меня бы это тоже насторожило».

Все эти техники являются эффективными и способствуют установлению положительных взаимоотношений между детьми в классе, между учителем и учениками, между родителем и ребенком, между родителем и учителем в процессе общения.

**Гармонизация общения родителей с детьми**

Происходит ломка традиционных ценностей, но влияние семьи на процесс становления личности по-прежнему носит актуальный характер. В последнее время отмечаются серьезные изменения в воспитательной роли семьи. Отмечено, что у детей, находящихся в зоне социального риска, и трудной жизненной ситуации, формируются психологические проблемы, а именно сложности в общении с родителями. Мнение о том, что дети априори должны уважать взрослых и тем более родителей, достаточно распространено. Не удивительно, что многие взрослые всячески пытаются привить детям эту привычку - уважать людей просто на том основании, что те раньше родились.  В нашей повседневной жизни все не так просто, даже несмотря на то, что мы предпочитаем не спрашивать, а безапелляционно заявлять своему ребенку: "Ты должен уважать своих родителей!"

Время безоговорочного авторитета родителей безвозвратно уходит, поэтому командовать и руководить больше не получится. Эта тактика обречена на проигрыш.

Вместо этого регулятором отношений будет являться ваш авторитет, статус и конкретные действия. Главное в отношениях с подростком – ничего не «играть», а почувствовать настоящую готовность подстраиваться под постоянно меняющиеся ситуации и настроения, иметь гибкую позицию по отношению к мнениям и взглядам ребёнка и уважать любые проявления его личности.

Доверие – исходное отношение ребенка к миру. Но доверие часто наталкивается на обман, непонимание и насмешку. Постепенно ребенок учится закрываться от окружающих, прятать свои чувства, скептически относиться к тому, что ему говорят.

При этом ребенок начинает понимать: одни люди заслуживают доверия, а другие нет и может вылиться в различные психоэмоциональные отклонения у детей: фобии, депрессию, агрессию, тревожность и т.д.

Основные составляющие доверительных отношений между родителями и ребенком:

* ***Принятие ребенка***– при таком подходе ребенок получает необходимую эмоциональную поддержку для изменения себя и своего поведения. В ситуации принятия очень важен физический контакт. Применение обязательных объятий не менее четырех в день (это минимум, который нужно нарушать в сторону увеличения)!
* ***Уважение детской личности***

Уважительное отношение включает в себя следующие компоненты:

*- Возможность быть услышанным взрослым.*

Естественно, это не означает, что мы постоянно должны соглашаться с ребенком, отдавать ему пальму первенства в разговоре. Желательно выстроить ваши диалоги таким образом, чтобы ребенок чувствовал, что с его мыслями и мнением считаются, что его позиция принимается наравне с другими. Он может ошибаться, но может и услышать извинения взрослого, когда тот неправ. Кстати, ваши точные и простые извинения (если в них, конечно, есть необходимость) покажут ребенку, что вы уважаете его чувства и сожалеете о своем поведении.

*- Уважение к ребенку проявляется в честном отношении взрослого к личному пространству ребенка.*

Ребенку необходимо знать, что есть кто-то, кому он может доверять, кто-то, кто сохранит его тайну. Искренность, неподдельность в общении с ребенком.

*- В отношениях с ребенком не нужно «казаться», нужно «быть».*

Надо продолжать жить своей жизнью, в которой роль «воспитателя» является одной из нескольких, а не единственной. Если взрослый искренен с самим собой,

искренность и откровенность в отношениях с детьми для него будет естественной, он будет отдавать себя, выражать свои истинные чувства. Что бы ни произошло, ребенок должен чувствовать по отношению к себе и к своим проблемам искренний интерес и заботу. Однако все это должно исходить от живых людей, а не от манекенов, надевших заданные маски.

*- Формирование позитивных ожиданий в отношении ребенка*

Следующий важный момент в создании доверительных отношений: ребенок учится настолько хуже или лучше, насколько взрослый верит в него. Нужно сказать, что в жизни (а не только в учебе) поведение ребенка во многом определяется тем, чего от него ожидают.

*- Эффективная похвала*

Вы когда-нибудь задумывались над тем, как часто вы хвалите своего ребенка, как вы это делаете, сколько хороших слов у вас есть в запасе? Похвала может быть заслуженная, искренняя, немедленная, конкретная, направленная на внутреннюю мотивацию, индивидуальная, повторяющаяся, спонтанная и прочее. Всегда действуйте по ситуации и руководствуйтесь своими эмоциями, тогда ваша похвала будет искренней и эффективной.

* Делитесь вашими чувствами с детьми.
* Не скрывайте от них своих радостей и огорчений.
* Дайте детям возможность быть услышанными. Ребенку, как и взрослому, необходимо понимание того, что его слушают, когда он говорит. Вы можете выбрать в течение дня определенный период – час или даже несколько минут, когда вы отложите все свои дела и ваше внимание будет полностью принадлежать ему.
* Принимайте активное участие во всех занятиях ребенка. Этим вы, с одной стороны, как бы «делитесь собой», с другой – выступаете образцом увлеченного выполнения заданий.

Все это может помочь оптимизировать (улучшить) отношения с собственным ребенком, снизить уровень конфликтности, агрессии, повысить уровень доверия, что в свою очередь приводит к миру и благополучию в семье.

**Рекомендации для родителей и педагогов:**

-наладить доверительныеотношения в рамках «педагог-родитель», поддерживать постоянную связь;

- нельзя взаимообвинять друг друга в плохом воспитании или плохом отношении к ребёнку;

- принятие поведения ребёнка не как капризы и избалованность, а как сложное явление, вызванное целым рядом комплексных причин;

- продумать и согласовать организацию учебы в школе и дома, распорядок дня;

- соблюдать единство требований со стороны родителей и педагога.

**Помните: недоверие оскорбляет!**

Подведя итоги, можно сказать, что какие бы ни были красноречивыми и прекрасными рекомендации для педагогов и родителей, если не находиться во взаимодействии с ребенком, не использовать все ресурсы, которыми вы владеете, забывать о том, что подросток тоже личность, пусть пока не полностью вошедший во взрослую жизнь, это не коем образом не поможет в решении возникающих вопросов, если не подходить к этому со всей ответственностью и высокими требованиями к себе. **Профилактика суицида – это совместная работа!**

**Кейс-задания для отработки мастерства работы по профилактике суицидального поведения**

*Педагог-психолог*

*МБОУ «Энтузиастская школа*

*Имени В.И. Шибанкова*

*Маковеева Е.В.*

**Цель:** разбор педагогических кейсов по тематике семинара

**Задачи:** из предложенного словесного описания личностной характеристики подростка определить признаки, вызывающие тревогу у педагогов по группе суицидального риска; выработка возможных действий для педагога.

* Обучающийся 9 класса (Алексей) не вызывает тревоги у классного руководителя: учится в меру своих возможностей, успевает по всем предметам. Дисциплину в школе не нарушает. Отношения с одноклассниками ровные, близких друзей в школе нет. Иногда в разговоре проявляется неудовлетворенность подростка в доверительных отношениях с родителями, сетование на недостаток внимания и заботы с их стороны. Мальчик болезненный, имеются хронические соматические заболевания. Свободное время чаще всего проводит за компьютером, родители не знают, какие игры предпочитает подросток, какие сайты посещает. А. не знает, чем будет заниматься в будущем, профессиональных предпочтений не имеет. Не может объяснить и не понимает ценности жизни.
* Обучающаяся 11 класса (Кира) проживает и воспитывается в полной, материально обеспеченной семье. Отец отличается авторитарностью, его слово в семье – закон. Строго следит за дочерью: оценки в школе, посещение школы иностранных языков, подготовка домашнего задания, помощь матери по дому – всё по расписанию. При малейшем нарушении девушка слышит упрёк: «Ты плохая дочь, из тебя не получится хорошего человека». В коллективе сверстников К. авторитета не имеет, потому что не участвует в коллективных делах, не посещает мероприятия (папа не разрешает). Девушка часто испытывает страх наказания или позора.
* (Вадим) всегда отличался плохим поведением в школе, последнее время ещё больше жалоб: курит в туалете, грубит учителям, прогуливает уроки. Сейчас учится в 8-ом классе. По мнению самого подростка, педагоги ставят ему «2» не за знания, а за поведение, из личного неприятия подростка. Со многими учителями длительные конфликты, т. к. подросток не стесняется поправить учителя, указать на фактическую ошибку. Подростка отличает высокий интеллект, владеет многообразной информацией. Воспитывается одной матерью, которая работает по сменам. Отец год назад ушёл из семьи и вычеркнул сына из своей жизни.
* Рита (9 класс) всегда была активисткой в классе. Некоторое время назад классный руководитель заметил изменения в поведении девочки. Она изменила внешний вид (тёмная одежда, мрачный макияж, небрежность), перестала общаться со многими одноклассниками. Появились новые друзья, которые не допускают в свою компанию посторонних людей. В порыве откровения рассказала прежним подругам о своём кумире, который «очень красиво окончил земную жизнь – вылетел из окна подобно птице».

**Профилактика эмоционального истощения педагогов как средство успешной профилактики суицидального поведения детей.**

*социальный педагог 1 категории*

*МБОУ «Небыловская СШ»*

*Брыкина Л. В.*

**Цель:** помочь коллегам создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья учителей.

**Задачи:**

1) Актуализировать процесс самоанализа сотрудников.

2) Познакомить с приемами саморегуляции.

3) Научить психотехническим приемам саморегуляции эмоционального состояния.

4) Оптимизировать самооценку педагогов.

5) Снять эмоциональное напряжение.

6) Сформировать позитивное мышление учителей (самовосприятие и восприятие

окружающей действительности).

**Материалы и оборудование:**

1. Экран, проектор и компьютер для демонстрации слайдовой презентации; слайдовая презентация;
2. Памятки – буклеты;

3. Карточки с незаконченными фразами для проведения упражнения «Откровенно говоря»;

4. Заранее нарисованное дерево на ватмане, магнитная доска, листочки двух цветов к упражнению «Плюс - минус»;

5. Запись спокойной релаксационной музыки релаксационный текст, бумага формата А4, фломастеры, карандаши, маркеры к упражнению «Сад моей души»

**Формы, методы и приемы работы**

• Позитив-технологии

• Медитативные и релаксационные техники

• Элементы арт-терапии

• Метод рефлексии (обсуждение)

• Слайдовая презентация

• Памятки

• Анкетирование

**Ход выступления**

1. **ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО.**

**Слайд 1**

Как было уже отмечено ранее одной из достаточно весомых причин возникновения суицидального поведения, по мнению самих подростков, являются проблемы в школе - 28,1%; причем часто не сама учебная программа приносит перегрузку психоэмоциональному состоянию детей, а авторитарный стиль преподавания, а в ряде случаев – даже агрессивность учителя.

Социологи провели исследование и попросили учащихся анонимно составить список слов и эпитетов, которыми их «награждают» учителя. Из 400 слов 82% имели негативный смысл. Нередко именно действия учителя вызывают у детей ощущение беспомощности.

И поэтому, в случае серьезных, досадных ошибок, тем более повлекших за собой необратимые и болезненные последствия, многих педагогов начинают мучить бесплодные переживания: "Ну что я не подумал? Почему я не предусмотрел? Как же я мог..." и так далее. Подобного рода переживания, переходящие в самоедство, больше мешают, нежели помогают, и с этих переживаний имеет смысл себя переключить на что-то более конструктивное.

И в этом случае работа психологов и социальных педагогов с учителями является очень важным направлением сопровождения учебно-воспитательного процесса. Им требуется психологическая поддержка, поскольку введение любых инноваций для многих учителей может сопровождаться стрессом, эмоциональными и нервными перегрузками. Это связано с тем, что педагогам бывает трудно адаптироваться к новым условиям, которые диктует современное образование, в особенности тем, которые имеют достаточно большой стаж работы. Появление новых требований к оформлению документации, появление в классах детей с ОВЗ, внедрение интерактивных методов преподавания, открытые уроки, участие в конкурсах и другие сопутствующие факторы ставят современного педагога в совершенно новые условия, которые усугубляют и без того их напряженную деятельность. Появление новых стрессогенных факторов требует особого внимания к сохранению психического здоровья педагогов.

Известно, что эмоционально уравновешенный педагог, справляющийся со всеми задачами, которые ставит перед ним педагогическая деятельность более адекватно и справедливо воспринимает своих учеников, более доброжелателен в общении с ними и их родителями. Спокойный педагог в силах давать не только знания по программе, но и способен сформировать и развивать УУД, организовав педагогическое пространство используя в своей практике методы, техники и приемы индивидуально - личностного подхода в обучении каждого ребенка. Педагогу, который не испытывает эмоциональные трудности, работа в удовольствие, такой педагог творчески и с любовью выполняет свои обязанности.

Сохранение психического здоровья учащихся не возможно без работы психологов и социальных педагогов с преподавателями в этом направлении.

2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Цель: Введение в тему выступления, познакомить педагогов со способами профилактики эмоционального выгорания.

2 слайд **«Немного истории».**

Термин «burnout» - «выгорание», «сгорание» предложил Г. Фрейденбергер (Н.

Freudenberger) в 1974 году для описания деморализации, разочарования и крайней

усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек».

3-й слайд:

**Эмоциональное выгорание** – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

4-й слайд: **«Причины напряженности педагога».**

• Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных

функций;

• Загруженность рабочего дня;

• Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки;

• Чувствительность к имеющимся трудностям;

• Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка дома или

на работе;

• Требование творческого отношение к профессиональной деятельности;

• Нестабильность заработной платы.

Демонстрируется 5-й слайд: **«Стадии эмоционального выгорания».**

В своем развитии синдром эмоционального выгорания проходит четыре фазы;

* **Первая** – «медовый месяц». Человек очень доволен работой, заданиями, но со временем интерес к этому начинает угасать;
* **Вторая -** глубокое переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, «Загнанность в клетку», тревога и депрессия;
* **Третья** стадия –неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей;
* **Четвертая** стадия – эмоциональный дефицит,

эмоциональная отстраненность, личностная отстраненность от проблем других людей, психосоматические и психовегетативные нарушения

6, 7 слайд: **«Основные симптомы».**

**Проблему нужно знать в «лицо», и поэтому обязательно нужно ознакомиться с основными симптомами , проявлениями СЭВ**

**Психофизические симптомы**

* симптом хронической усталости;
* ощущение эмоционального и физического истощения;
* снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды;
* общая астенизация;
* частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
* ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

**Социально-психологические симптомы**

* Безразличие, скука, пассивность и депрессия;
* повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
* частые нервные срывы;
* постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет;
* чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности;
* чувство гиперответственности и постоянное чувство страха;
* общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы.

**Поведенческие симптомы**

* Работа становится все тяжелее и труднее;
* постоянно берет работу домой, но дома её не делает;
* чувство бесполезности, безразличие к результатам;
* невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях;
* дистанцированность от сотрудников и учащихся, повышение неадекватной критичности.

Демонстрируется 8,9, 10 слайд: **Этапы психологической профилактики профессионального выгорания в педагогическом коллективе.**

**1.Информирование педагогов.**

Цель: расширение информированности педагогов о том, как помочь себе сохранить профессиональное здоровье и работоспособность.

* Выпуск буклетов, памяток, постеров.
* Выступление психологов, социальных педагогов на педсовете, собрании коллектива, заседаниях МО.

**2.Эмоциональная поддержка и стимулирование.**

Цель: создание хорошего климата внутри коллектива,

чувства достаточной эмоциональной поддержки от коллег и администрации

* Поддержка творчески работающих педагогов: благодарности, грамоты, поощрения, рейтинг «Профессиональные достижения»
* Вовлечение профессионально успешных педагогов в участие педагогических чтений, конференций, в выступления из опыта работы, участие в конкурсе «Учитель года», показ открытых мероприятий, тьютерство, наставничество.
* Совместные вечера и отдых, поездки с детьми,
* участие в спортивной жизни школы, праздники и дни рождения.

**3.Профессиональная помощь.**

Цель: сохранение качества профессиональной деятельности педагогов.

* Непрерывное психолого- педагогическое образование педагога, повышение его квалификации.
* Диагностика личностных особенностей и особенности проявления синдрома эмоционального выгорания педагогов .
* Организация работы творческих групп.
* Проведение семинаров-тренингов:
* «Коммуникативные игры»
* «Обучение способам саморегуляции»
* «Профессиональный рост»

Специалистам. психологам и социальным педагогам, необходимо познакомить учителей с различными способами профилактики СЭВ.

**Способы профилактики эмоционального выгорания** **и поддержка психического здоровья педагогов.**

Демонстрируется 11 слайд: **«Физиологическая саморегуляция».**

«Болезни души неотделимы от болезней тела»

Спутник стресса – это мышечный зажим. Мышечный зажим – остаточное явление

напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний.

«Мышечный панцирь». Он образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс.

**«Способы физиологической саморегуляции».**

Различные движения потягивания и расслабления мышц, посещение бассейна, тренажерного зала, занятия йогой, баня, сауна, массаж и т.д.

Релаксация — это метод, с помощью которого можно частично или полностью

избавляться от физического или психического напряжения.

Демонстрируется 12 слайд:

**«Естественные способы регуляции организма».**

Длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, движение, танцы,

музыка.

Демонстрируется 13 слайд: **«Способы эмоциональной саморегуляции».**

Смех, улыбка, юмор,

Размышления о хорошем, приятном, чтение стихов;

Рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других

приятных или дорогих вещей;

Мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);

Высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Занятие любимым делом - хобби.

Демонстрируется 14-й слад: **Самовнушение и самопоощрение.**

Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно

говоря:

«МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!», «ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!»,

«Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».

Дарите себе подарочки и милые безделушки.

Демонстрируется 15 слайд:

**ВЫВОДЫ.**

Заботьтесь о своем психическом здоровье коллеги!!!

Не доводите уровень психических нагрузок до критических!!!

Главный секрет–улыбка!!!

**3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

Сегодня мне хотелось бы познакомить вас с некоторыми упражнениями, которые можно провести в педагогических коллективах в целях профилактики СЭВ

1. **Упражнение «Откровенно говоря»** .Слайд 16

Цель: Вербализация и осознание проблемы педагогов.

Материалы: карточки с незаконченными фразами.

Инструкция: «Вам нужно вытянуть любую каточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу, откровенно и честно».

Ожидаемый результат: упражнение помогает осознать проблемы педагога,

вербализовать их, сплотить группу педагогов, понять, что проблемы у всех педагогов похожи.

**Карточки с неоконченными предложениями к упражнению «Откровенно говоря»:**

* Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем уроке…
* Откровенно говоря, когда я готовлюсь к урокам…
* Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы…
* Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
* Откровенно говоря, когда я проверяю тетради…
* Откровенно говоря, когда я прихожу на урок…
* Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями…
* Откровенно говоря, когда ко мне на урок приходят родители…
* Откровенно говоря, когда ко мне на урок приходят завучи или методисты…
* Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...
* Откровенно говоря, когда мой рабочий день…

1. **Упражнение «Молодец!»** **Слайд 17.**

Цель: Оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: педагоги делятся на два круга – внутренний и внешний. Педагоги встают друг на против друга. Участники, стоящие во внутреннем кругу должны говорить о своих достижениях, а участники внешнего круга хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: «А это ты молодец – раз! А это ты молодец – 2! И т.д.», при этом загибая пальцы. Участники внешнего круга по команде (хлопку) передвигаются в одну сторону, меняясь местами с соседом. Затем внутренний и внешний круг меняются местами, и игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не побудет на месте хвалящего и хвастуна. Ожидаемый результат: эмоциональная разрядка педагогов (как правило это

упражнение проходит очень весело), повышение самооценки педагогов.

**3 Упражнение «Плюс-минус». Слайд 18**

Цель: помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности.

Задачи:

1. Вербализовать негативные и позитивные моменты своей педагогической

деятельности.

2. Сплочение группы.

Материалы и оборудование: ватман с заранее нарисованным деревом, которое крепится на доску. Самоклеящиеся стикеры в форме листочков. Ручки на каждого участника.

Инструкция: участникам раздаются стикеры и ручки и дается следующая инструкция:

«Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета – плюсы своей работы». Участники пишут, а потом им предлагается по очереди прикрепить свои листочки с плюсами и минусами на дерево. Каждый участник озвучивает то, что написал. Затем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось и почему – плюсов педагогической деятельности или минусов.

Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе всё-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать единство затруднений педагогов.

**4. Упражнение - медитация «Сад моей души» Слайд 19**

1 часть упражнения – медитативная и релаксационная визуализация текста.

Цель: снятие напряжение, восстановление гармоничного состояния.

Инструкция: «Сейчас я вам зачитаю текст – медитацию. Старайтесь представить

все то, что я вам скажу». После визуализации педагогам предлагается описать

впечатления, чувства, ощущения и образы. Каждый делится впечатлениями. Описывает свое состояние и то, что он увидел. Ожидаемый результат: расслабление всех групп мышц, снятие психоэмоционального напряжения.

2 часть упражнения – арт-терапия.

Участникам раздаются бумага, карандаши, фломастеры и предлагается сделать рисунок того что они представили – цветок, или сад.

**5. Подведение итогов.**

Цель: Шерринг - вербальная рефлексия семинара, завершение, подведение итогов.

Материалы и оборудование: По окончании семинара участникам раздаются анкеты «Обратная связь»

Инструкция: «Наш семинар подошел к концу и Вам предлагается в завершение заполнить небольшие анкеты, в которых Вы можете написать свои впечатления от семинара. Ваше мнение для нас очень важно. После того как вы напишите ваши впечатления, по - очереди расскажите о них».

**Анкета «Обратная связь»**

Что Вам понравилось, было интересно? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Будет ли Вам, в Вашей работе, полезен данный материал? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Что Вам не понравилось, не вызвало интереса? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваши пожелания\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ожидаемый результат: педагоги заполняют анкеты, говорят, что им понравилось, а что нет. И свои пожелания.

**Успехов Вам и внутреннего равновесия!**



1. Цит.по: *Попов Ю.В., Пичиков А.А.* Особенности суицидального поведения у подростков (обзор литературы)// Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева, №4, 2011. – С. 4-8. [↑](#footnote-ref-1)
2. *Козлов А.Б.* Время суток как предиктор суицидального поведения // Российский психиатрический журнал. 2006г. - №6. С. – 55-60. [↑](#footnote-ref-2)
3. *Альбицкий В.Ю., Иванова А.Е., Ильин А.Г., Терлецкая Р.Н.* Смертность подростков в Российской Федерации // Доклад, выполнен в Научном Центре здоровья детей РАМН по заказу Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Российской Федерации. – М., 2010 г [↑](#footnote-ref-3)