

Формирование у родителей культуры профилактики суицидального поведения несовершеннолетних

РМО педагогов-психологов 23.11.2020 г.

ГБУ РА ППМС-центр

Суицид: статистика

Суицид занимает третье место в классификации причин смертности у населения (после онкозаболеваний и заболеваний сердца)

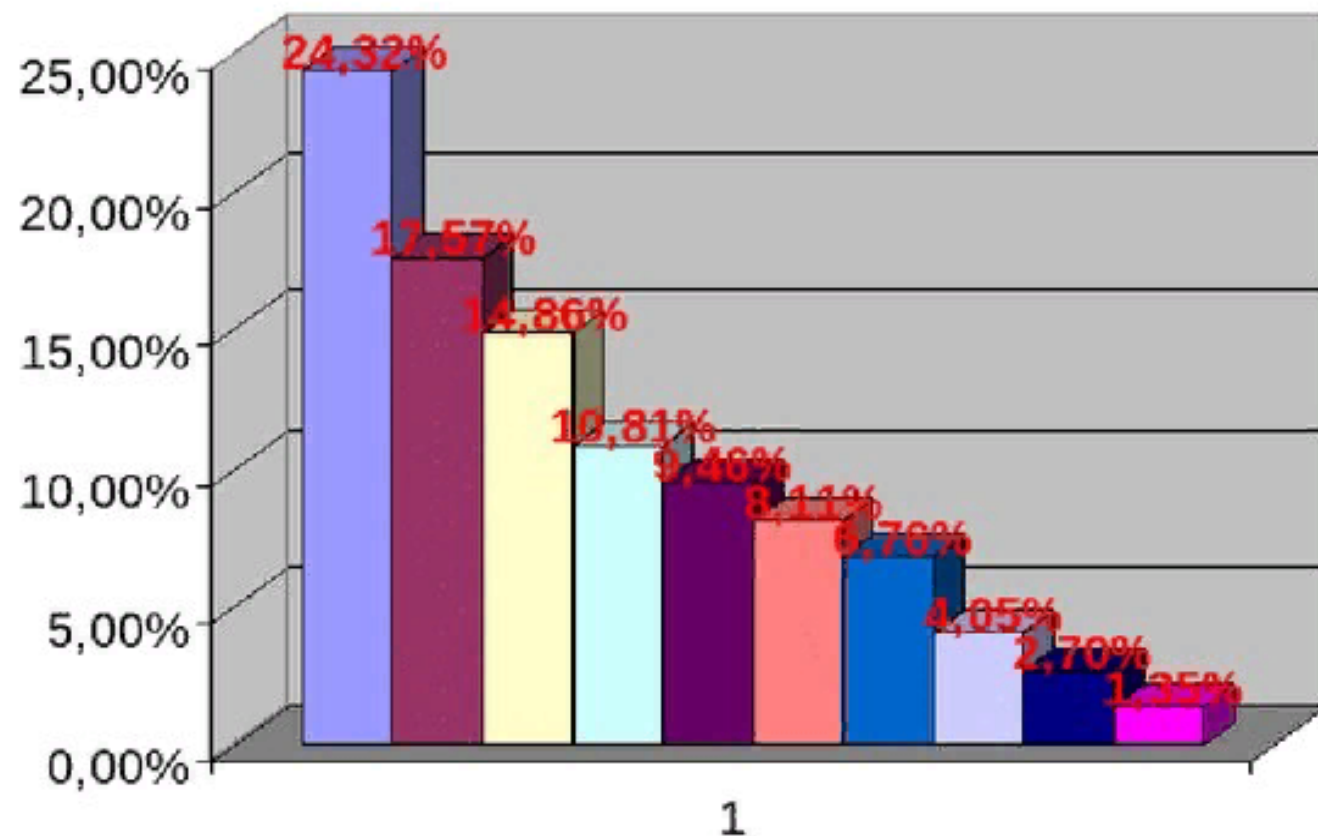
Прогноз ВОЗ: на конец 2020 года - 1,5 мл. самоубийств

20% самоубийств в мире приходится на подростковый и юношеский возраст.

Уровень в России - один из самых высоких в мире (5 место). По состоянию на 2019 год составляет 25.8 человек на 100 000 населения

□ Каждый 12 подросток в возрасте 13-17 лет предпринимает попытку самоубийства

Причины самоубийства среди подростков



- Проблемы в личной жизни
- Проблемы в семье, с родителями
- Проблемы со сверстниками, с учебой, в школе
- Какие-то неудачи в жизни, проблемы с деньгами
- Чувство одиночества
- Нежелание жить и бороться со своими проблемами, безысходность
- Употребление наркотиков и алкоголя
- Невозможность обрести свое место в жизни
- Минутная слабость
- Смерть близкого родственника

Распоряжение Правительства РФ №2098-р от 18.09.2019 по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних

Проблемы суицидального поведения требует от учителей, педагогов-психологов, социальных педагогов и всех должностных лиц образовательной организации понимания сущности этого явления, умения своевременного распознавания признаков суицидальных намерений несовершеннолетних и организации взаимодействия с родителями по вопросам предупреждения аутоагрессивного поведения учащихся

Глоссарий

Деадаптация — неадаптивное поведение человека в сложных для него ситуациях

Профилактика — совокупность предупредительных мероприятий

- ❑ ***Самоповреждающее поведение*** — причинение себе физического вреда
- ❑ ***Стигматизация*** — предвзятое, негативное отношение к человеку с какими-либо особыми свойствами.
- ❑ ***Суицид*** — преднамеренное лишение себя жизни
- ❑ ***Суицидальная попытка*** — попытка суицида, незавершенный суицид
- ❑ ***Суицидальное поведение*** — проявление суицидальной активности: мысли, высказывания, угрозы, попытки
- ❑ ***Суицидальный риск*** — степень вероятности формирования суицидального поведения
- ❑ ***Склонение к суициду*** — содействие суициду информацией, советами, указаниями
- ❑ ***Факторы риска*** — внешние и внутренние параметры, влияющие на формирование намерений

Психологическое просвещение – доступное и эффективное направление работы педагога-психолога с родителями

ВАЖНО: обеспечить передачу родителям подростков «базовой информации» для предупреждения риска формирования и развития суицидального поведения:

- ❑ Представление психологических особенностей подросткового возраста
- ❑ Признаки формирования суицидального поведения
- ❑ Мифы и факты о суициде
- ❑ Знания о службах экстренной психологической помощи

Особенности подросткового возраста

- ❑ Интенсивное формирование мировоззрения, системы самооценки и оценки окружающей действительности, освоение абстрактного мышления
- ❑ Глобальная перестройка на физиологическом уровне (увеличение скорости роста, силы и выносливости, развитие репродуктивных органов и появление вторичных половых признаков. На первый план выходит озабоченность своим внешним видом).
- ❑ Эмоциональная неустойчивость, резкие колебания настроения от эйфории до депрессии.
- ❑ Совершенствуется самостоятельность во всех областях жизни. Основная реакция подростка – эмансипация, приводящая к дистанцированию от взрослых, прежде всего от РОДИТЕЛЕЙ
- ❑ Изменение ведущей деятельности с учебной на эмоционально-личностное общение со сверстниками (желание быть принятым в группе, важность мнения сверстников).
- ❑ Недооценивают свою безопасность, считая себя неуязвимыми

Противоречия возраста

- ❑ Желание освободиться от опеки родителей и невозможность жить самостоятельно (финансовая зависимость, трудности социальной и психологической адаптации при отделении)
- ❑ Желание делать самостоятельный выбор во всех сферах жизни и отсутствие желания нести за выбор ответственность
- ❑ Отказ подчиняться мнению старших и зависимость(конформизм) в среде сверстников
- ❑ Установка на личное благополучие и недооценка личной безопасности
- ❑ Возрастающие потребности в интеллектуальной и материальной сферах и отсутствие финансовой самостоятельности, зависимость от родителей

Бурные эмоциональные реакции на ситуации как положительные так и отрицательные

❑ Эмоциональная реакция может не соответствовать стимулу

❑ Наибольший всплеск негативной реакции в ответ на ущемление самолюбия подростка. Пик всплеска приходится:

у мальчиков – на возраст 11-13 лет

у девочек – на возраст 13-15 лет

❑ **Итогом может стать чувство незащищенности и одиночества.** Подросток активно начинает искать, кто закроет его эмоциональную пустоту, окажет внимание и сочувствие (КТО????)

- ❑ **Трудности социального взаимодействия приводят подростка к формированию дезадаптивного поведения и нарушению социализации**
- ❑ **Сочетание проблем в социализации и возникновения трудной жизненной ситуации может привести подростка к суицидальному поведению**
- ❑ **Важно, чтобы родители стремились помочь подростку, безоценочно принимали ребенка, доверяли ему и гибко реагировали на изменения в поведении**

Признаки формирования суицидального поведения подростков

Острота переживаний подростка становится несовместимой с жизнью, если нет эмоциональной связи с семьей. Риск формирования суицидального поведения:

- ☐ Тревожное, бывает внешне похожее на подъем, с проявлением суеты и спешки
- ☐ Стремление к постоянному и длительному уединению от окружающих, включая родных и друзей
- ☐ изменение режима сна, аппетита
- ☐ Агрессия внешне не мотивированная
- ☐ Апатия, депрессия, выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда или нарочитая бравада и дерзкость
- ☐ падение успеваемости, нежелание ходить в школу
- ☐ безразличное отношение к своему внешнему виду, неопрятность
- ☐ употребление алкоголя, ПАВ
- ☐ самоповреждающее и рискованное поведение
- ☐ Появление в речи «ненавижу жизнь, «я никому не нужен», «лучше умереть», «они все еще пожалеют» и тд.

Важно донести до родителей:

- ❑ Любое высказывание подростком о стремлении уйти из жизни надо воспринимать очень серьезно
- ❑ Не допустимы: равнодушие, черствость или агрессия по отношению к подростку
- ❑ Напротив, необходимо: выдержка, спокойствие, участие, доброжелательность
- ❑ консультации со специалистами, наблюдение за ребенком, беседа со сверстниками, друзьями

Что могут увидеть родители

В первую очередь изменения настроения, питания, изменения сна, изменения в отношении к своей внешности, самоизоляцию, интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете и т.п.), нежелание посещать кружки, школу (в том числе учащение прогулов), серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.).

Что могут увидеть педагоги?

Изменение внешнего вида, самоизоляцию в урочной и внеклассной деятельности, ухудшение работоспособности, небрежное отношение к своим школьным принадлежностям (при том, что ранее было другое), частые прогулы (отсутствие на определенных уроках), резкие и необоснованные вспышки агрессии, рисунки по теме смерти на последних страницах тетрадей, тема одиночества, кризиса, утраты смысла в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла.

Что могут увидеть сверстники?

Самоизоляцию, резкие перепады настроения (несвойственные подростку ранее), повышенную агрессивность, аутоагрессию (в том числе в высказываниях), изменения внешнего вида, интерес к теме смерти (способам самоубийства), уныние, изменение интересов и т.п. Кроме названных, источниками информации могут стать дневники подростка, его стихи, ЖЖ (живой журнал) в Интернете и др.

Основные принципы профилактики суицидальных мыслей, намерений и попыток

Формирование у ребенка и подростка позитивного восприятия окружающего мира, формировании оптимистичных тенденций в характере подростка.

/Всего лишь одна, но хорошая идея, подкрепленная действием, способна обратить неудачу в успех. (Н. Хилл)/

Развитие умения переключать психическую энергию подростка с деструктивного на конструктивное направление.

/Вместо «За что мне такое несчастье?» следует переформулировать проблему в вопрос «Что мне нужно от этой жизни, чтобы я чувствовал себя счастливым?» /

Выявление зоны наибольшего проявления интересов и увлечений подростка, чтобы направить туда его внимание, время и энергию

Формирование антисуицидальных факторов личности подростка. Работа с семьей - важнейшая составная часть профилактики суицида.

Формы работы с родителями по профилактике суицидального поведения подростков

Традиционные:

- Родительские собрания, лекции, беседы, индивидуальные консультации

Активные (эффективные):

- Тренинги, направленные на формирование адаптивных копинг-стратегий по совладающему поведению детей и принятия себя
- Ролевые игры на моделирование системы детско-родительских отношений;
- Решение конкретных кейсов в системе ДРО;
- Арттерапия как развитие внимания к чувствам, самовыражение родителей;
- Метод «Я-сообщение», позволяющий снизить накал конфликтной ситуации, сохранить отношения уважения и принятия.

Информированность о службах экстренной психологической помощи

Общероссийский детский телефон доверия

8-800-2000-122

ППМС-центры

Педагоги-психологи образовательных организаций

Подростковый психиатр, клинический психолог на базе медицинских организаций

Спасибо за внимание!
