



Психологическая безопасность и профилактика суицидального поведения детей и подростков

Грозный, 2022г.

Психологическая безопасность образовательной среды

Цель: повышение уровня психологической компетенции у участников образовательного процесса, сохранение и укрепления здоровья ее участников, создание в образовательном учреждении условий, при которых образовательная среда будет психологически наиболее безопасной для формирования личности

Понятие «психологическая безопасность»

Психологическую безопасность образовательной среды мы рассматриваем как состояние образовательной среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость среды и обеспечивающее психическое здоровье включенных в нее участников.

Психологическая безопасность образовательной среды

▶ В рамках концепции национальной безопасности страны, психологическая безопасность учителей, учащихся и их родителей может рассматриваться как защищенность их жизни, здоровья, прав и свобод, чести и достоинства; психологическая безопасность образовательной среды - как прямое продолжение психологической безопасности личности учителей, учащихся и их родителей, а также как защита общественного порядка и спокойствия, духовных ценностей, прав и свобод учебных учреждений и их нормальной деятельности.

Референтность [от лат. referens — сообщающий] — один из видов отношений межличностной значимости, которые обуславливают специфический характер взаимодействия личности с другим человеком или группой лиц.

Образовательная среда - это система влияний и условий формирования личности по заданному образцу, а также возможностей ее развития, содержащихся в социальном и пространственно-предметном окружении.

Образовательные учреждения, представляют собой социальный институт общества, который обеспечивает создание системы психологической безопасности

Психологическое сопровождение

- ▶ Психологическое сопровождение, способствующее созданию психологической безопасности через снижение психологического насилия в образовательной среде, является фактором, гармонизирующим психологическое здоровье участников образовательного процесса.

Формы психологического насилия

- ▶ 1. **Психологические воздействия** (угрозы, унижения, оскорбления, чрезмерные требования, запреты на поведение и переживание, негативное оценивание, фрустрация основных нужд и потребностей ребёнка);
- ▶ 2. **Психологические эффекты** (утрата доверия к себе и к миру, беспокойство, тревожность, нарушения сна, аппетита, депрессия, агрессивность, низкая самооценка, соматические и психосоматические заболевания);
- ▶ 3. **Психологические взаимодействия** (доминантность, непредсказуемость, непоследовательность, неадекватность, безответственность, неуверенность, беспомощность)

Угрозы психологической безопасности образовательного пространства

Психологическое насилие в процессе взаимодействия

Психологическое насилие - физическое, психическое, духовное воздействие на человека (социально-организованное), которое понижает его нравственный, психический (т.е. моральный, коммуникативный) и жизненный статус (в том числе правовой, социальный), причиняя ему физические, душевные и духовные страдания, а также угроза такого воздействия.

Следствие – получение ребенком психологической травмы

Угрозы психологической безопасности образовательного пространства

Эмоциональное выгорание педагогов образовательного учреждения

Следствие – профессиональная деформация; угроза психическому здоровью

Угрозы психологической безопасности образовательного пространства

Неразвитость системы психологической помощи в образовательном учреждении

Следствие – неэффективность психологического сопровождения участников образовательного пространства ; угроза психическому и физическому здоровью

Психологическая безопасность

Модель психологической безопасности образовательного пространства включает:

1. защищенность от психологического насилия;
2. референтная значимость окружения;
3. удовлетворенность в личносно - доверительном общении;
4. система психологической помощи и сопровождения субъектов образовательной среды

▶ **Причинами суицида 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**

- ▶ **Причинами суицида в детском и подростковом возрасте может быть следующее:**
- ▶ **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.**
- ▶ **Не существует какой-либо одной причины самоубийства. С особой бдительностью следует принять во внимание сочетание опасных сигналов, если они сохраняются в течение определенного времени.**



Признаками эмоциональных нарушений являются:

- ▶ 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;

Словесные признаки

- ▶ Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:
- ▶ Прямо и явно говорить о смерти: *«Я собираюсь покончить с собой»*; *«Я не могу так дальше жить»*;
- ▶ Косвенно намекать о своем намерении: *«Я больше не буду ни для кого проблемой»*; *«Тебе больше не придется обо мне волноваться»*;
- ▶ Много шутить на тему самоубийства;
- ▶ Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
 - в еде – есть слишком мало или слишком много;
 - во сне – спать слишком мало или слишком много;
 - во внешнем виде – стать неряшливым;
 - в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении; замкнуться от семьи и друзей; быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.
3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки

Человек может решиться на самоубийство, если:

Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.

Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема);

Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.

Предпринимал раньше попытки суицида.

Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

Слишком критически настроен по отношению к себе.

Направления работы специалистов (педагога-психолога) по профилактике депрессии и суицидов.

- Провести с ребенком работу по снятию негативных эмоций, которые у него копятся;
- помочь разобраться в чувствах и отношениях подростка с окружающими;
- обучить социальным навыкам и умениям преодоления стресса;
- оказать подростку социальную поддержку с помощью включения семьи, учебного заведения, друзей и т.д.;
- при необходимости включить подростка в группу социально-психологического тренинга;
- провести психокоррекционные занятия по повышению самооценки подростка, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С СУИЦИДАЛЬНЫМ ПОДРОСТКОМ

Советы для педагогов и родителей

- ▶ Если у вас возникают опасения относительно состояния ребенка или если в его семье уже имела место суицидальная попытка, следует предпринять меры по предупреждению суицидального кризиса. Эти действия включают две основных стратегии – постоянную работу по улучшению взаимоотношений в классе, повышению самооценки, самоуважения у ребенка.

Повышение самооценки.

- ▶ Позитивная самооценка защищает подростков и молодых людей от психологического стресса и подавленности, а также помогает им лучше справляться со стрессовыми ситуациями в жизни. Для повышения самооценки можно использовать следующие подходы:
- ▶ Всегда старайтесь подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще ребенку. Ощущение успешности, достижения в чем-то, в том числе и прошлые успехи улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.
- ▶ Не следует оказывать постоянное давление на подростка или молодого человека, предъявлять чрезмерные требования в отношении все лучших и лучших результатов
- ▶ Детей важно принимать такими, какие они есть.
- ▶ Поддерживайте самостоятельные устремления ребенка. Не судите его слишком строго. Вообще стремитесь поменьше оценивать. Самостоятельность и собственные умения – это строительный материал для повышения самооценки.

Спасибо за внимание!