

Министерство образования и науки Чеченской Республики
Государственное бюджетное учреждение
**«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**
(ГБУ ДПО «РЦППМСП»)
Нохчийн Республикин дешаран а, Илманан а министерство
Пачхьалкхан бюджетни учреждени
**«РЕСПУБЛИКИН ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИ,
МЕДИЦИНСКИ, СОЦИАЛЬНИ ГЮБНАН ТУШ»**
(ПБУ ДПО «РППМСГП»)

**Отчет о проведении обучающимся семинаре на тему:
«Формирование позитивного мышления, принципов здорового образа
жизни, предупреждение суицидального поведения несовершеннолетних».**

Цель проведения семинара: повышение профессиональных компетенций педагогов-психологов Республики.

Категория участников семинара: педагоги-психологи Чеченской Республики.

Дата проведения: 21.03.2024 г.

В семинаре приняли участие 87 человек.

В ГБУ ДПО «Республиканский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» для педагогов-психологов республики прошел семинар на тему «Формирование позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения несовершеннолетних».

На семинаре освещались вопросы факторы и причины, толкающие детей на суицидальные поступки:

1.Биологические причины. Предрасположенность к суициду определяется при снижении активности серотонина, нарушениях связи гипоталамо-гипофизарной оси, наследственной отягощенности.

2.Психологические особенности. Суицидальному поведению способствует низка стрессоустойчивость, эмоциональная лабильность,

максимализм, эгоцентризм; зависимость от действий, мнений окружающих; неумение составлять и воплощать в жизнь планы; фрустрация потребности в безопасности, доверии, любви.

3. Медицинские факторы. К самоубийству предрасполагает наркомания, алкоголизм подростков, психические расстройства (депрессии, шизофрения, психопатии), тяжелые соматические заболевания с вероятностью инвалидизации, летального исхода (онкологические патологии, СПИД, ВИЧ).

Потенцирующие факторы утяжеляют, ускоряют течение суицидального процесса, повышают риск попыток. В эту группу входят:

1. Культурные, религиозные факторы. В отдельных молодежных субкультурах самопроизвольная смерть является признаком решимости, самостоятельности, преподносится в комплексе с романтическими переживаниями.

2. Внутрисемейные факторы. Группа риска – дети, подростки из асоциальных, неполных семей, воспитывающиеся в условиях насилия, унижения, тотального контроля, отчуждения.

3. Социальные влияния. Вероятность суицида возрастает при конфликтах со сверстниками, проблемах любовных отношений подростков, культивировании смерти средствами массовой информации.

Реализующие факторы провоцируют переход суицидальных намерений в действия. Причинами непосредственно попыток самоубийства являются:

4. Сильный стресс. Инициировать действие может смерть родителя, близкого родственника, новость о неизлечимой болезни, невольное наблюдение за убийством, отвержение друзьями, знакомыми, пережитое изнасилование.

5. Доступность орудий самоубийства. Реализация суицида происходит при наличии домашнего оружия, таблеток, способных при неправильном применении вызвать смерть.

Прогноз суицидального поведения детей и подростков благоприятен при комплексной медико-психологической помощи, активном участии родителей, родственников в профилактике. Частота рецидивов составляет 50%, в большинстве случаев повторные попытки совершаются детьми и подростками, имеющими психические заболевания, из неблагополучных семей. Профилактика основана на устранении факторов риска. Важна благоприятная семейная обстановка, доверительные отношения. Необходимо обучать ребенка способам разрешения конфликтов, противостояния стрессовым факторам. При изменениях поведения, эмоциональных реакций нужно поговорить, подключить детского психолога, при серьёзных нарушениях – психиатра.



По окончании семинара были отправлены на электронные адреса психологов буклеты с рекомендациями для педагогов-психологов и для родителей несовершеннолетних детей.

По завершению семинара были подведены итоги где слушатели задавали вопросы по данной тематике.

Информация о семинаре представлена на сайте ГБУ ДПО «РЦППМСП» <https://cdkchr.ru/> и инстаграм аккаунте ГБУ ДПО «РЦППМСП» [gbu_dpo_rcppmsp095](https://www.instagram.com/gbu_dpo_rcppmsp095).



Семинар на тему:
«Формирование позитивного мышления,
принципов здорового образа жизни,
предупреждение суицидального поведения
несовершеннолетних»

Подготовила педагог-психолог ГБУ ДПО «РЦППМСП»
Накраева А.Л.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Психологический смысл суицида – отреагирование аффекта, снятие эмоционального напряжения, уход от той ситуации, в которой человек находится.

Исследования показывают, что большинство подростков воспринимают суицид, как способ решения различных проблем, а не как средство разрушения собственной жизни.

Лишь в 10% случаев суицидального поведения подростки действительно желают «свести счеты с жизнью», а в 90% случаев -обратить на себя внимание.

Что нужно знать о суициде?

- Суицид можно предотвратить.
- Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде. На самом же деле, разговаривая с подростком о суициде, мы вовсе не подталкиваем его суицид совершить. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не дает им покоя.
- Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезны.
- Самоубийство может совершить каждый.

Виды суицидального поведения:

- **Истинное решение.** В этом случае, молодые люди четко осознают все последствия своего решения. Они тщательно продумывают свои действия, желая достичь гарантированного результата. В случае просчетов, попытка повторяется через определенный промежуток времени.
- **Чувствительный (аффективный).** Подобные акты суицида совершаются в состоянии аффекта, что выражается сильными переживаниями. В случае неудачи, действие навряд ли повторится снова, поскольку снижение остроты эмоций способствуют переменам в поведенческой модели.
- **Демонстративный.** С помощью подобных поступков подросток хочет привлечь внимание окружающих к собственным проблемам. В этой ситуации, подросток не желает уйти из жизни, а использует суицид в качестве инструмента манипуляции. Повторяются многократно, иногда попытка может закончиться истинным суицидом.

Причины суицида:

- *семейные конфликты, сложная психологическая обстановка в семье;*
- *расставание с любимым человеком ;*
- *ссора с друзьями, конфликты с педагогами;*
- *смерть кого-либо из близких родственников;*
- *частое попадание подростка в стрессовые ситуации;*
- *затяжное депрессивное состояние подростка;*
- *отсутствие перспектив в будущем;*
- *низкая самооценка, трудности в самоопределении;*
- *социально-экономическая дестабилизация;*
- *употребление алкоголя или наркотиков снижает уровень самоконтроля*

и т.д.

Признаки (индикаторы) готовящегося суицида

1. Особенности поведения:

- безрассудные поступки, связанные с риском для жизни;
- высокая импульсивность;
- уход «в себя», от общения или, наоборот, активное стремление к общению с окружающими;
- общая заторможенность, бездеятельность или, напротив, двигательное возбуждение;
- употребление алкоголя и других ПАВ;
- враждебное отношение к окружающим;
- раздаривание вещей и пристраивание домашних животных;
- утрата интереса к тому, что раньше было значимо;
- самоизоляция в урочной и внеклассной деятельности;
- ухудшение работоспособности;
- частые прогулы (отсутствие на определенных уроках).

2. Эмоциональные проявления:

- сниженное настроение, заторможенность, тоска;
- переживание горя;
- выраженная растерянность, чувство вины, безысходности, страхи и опасения;
- переживание неудачи, собственной неполноценности, малозначимости;
- повышенная раздражительность, слезливость, капризность;
- тихий монотонный голос или, напротив, экспрессивная речь;
- тоскливое выражение лица, бедность мимики;
- резкие и необоснованные вспышки агрессии.

3. Словесные (непосредственные высказывания и записи на страничке в соцсетях):

- о бессмысленности жизни вообще и своей, в частности, пессимизм, невидение перспектив;
- о чувстве беспомощности, вины («Я никому не нужен...Всем только мешаю»);
- собственной ненужности, никчемности («Я ничтожество! Ничего собой не представляю!», «Я – тварь. Всем приношу несчастья...»);
- шутки о желании умереть («Никто из жизни еще живым не уходил!»);
- сообщения о плане, способе самоубийства, о приобретении средств самозащиты;
- фразы, связанные с прощанием с жизнью («Последний раз встречаемся..., смотрю любимые фотографии...»).

4. Особенности внешнего вида и продуктов деятельности:

- изменение внешнего вида;
- безразличие к своей внешности, преобладание мрачных (серых, черных) цветов в одежде и на страничке в соцсетях;
- использование символики смерти;
- интерес к неформальным объединениям , сайтам с суицидальной направленностью;
- рисунки по теме смерти на последних страницах тетрадей и на полях;
- тема одиночества, кризиса, утраты смысла в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла.

Какие цели преследуют подростки

– суициденты:

- Протест или месть. Суицидальное поведение подростков в виде «протеста» имеет цель нанести ущерб обидчику и отомстить ему по принципу: «когда я умру, вам будет хуже».
- Призыв. Цель попытки самоубийства – получить помощь от окружающих чтобы изменить ситуацию.
- Избежание наказания/страдания. Попытка самоубийства в данном случае преследует цель избежать наказания при его угрозе, следовательно, психической и физической боли.
- Самонаказание. Прибегнуть к суицидальной попытке заставляют либо переживания реальной вины, либо следствие надуманной вины.
- Отказ. Подобный тип — «отказ» от жизни – наблюдается у психически больных подростков.

Что в поведении подростка должно насторожить преподавателя:

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Резкое изменение поведения.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Подросток прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Формы профилактики подростковой суицидальности:

- *Неразглашение фактов суицидальных случаев в учебных коллективах.*
- *Рассмотрение угрозы самоубийства в качестве признака повышенного суицидального риска.*
- *Предоставление информации обучающимся о центрах психологической помощи с указанием адресов и телефонов.*
- *Проведение при необходимости тактичной консультации подростка с психологом, психотерапевтом, психиатром.*

Формы профилактики подростковой суицидальности:

- *Соблюдение педагогической тактики, требований педагогической культуры в повседневной работе каждого воспитателя или педагога.*
- *Раннее выявление контингента риска на основе знания его характеристики в целях динамического наблюдения и своевременной психолого-педагогической коррекционной работы.*
- *Формирование у обучающихся таких понятий как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни», а также приемов психологической защиты в сложных жизненных ситуациях.*

Общие рекомендации:

- Не отталкивайте подростка, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией.
- Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде. Не игнорируйте предупреждающие знаки.
- Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет».
- Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.
- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте.

Общие рекомендации:

- Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам свести счеты с жизнью. На самом деле он могут почувствовать облегчение от осознания проблемы.
- Постарайтесь узнать, есть у него план действий. Конкретный план — знак реальной опасности.
- Убедите его в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.
- Не предлагайте упрощенных решений типа «Все, что тебе сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, на утро ты почувствуешь себя лучше».

Общие рекомендации:

- Покажите, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.
- Помогите ему постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.
- Помогите найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление.
- Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

Заключение

Коррекционная работа с подростками, склонными к суициду, не является самостоятельным процессом, ее необходимо осуществлять комплексно с привлечением педагогов, психологов, социальных педагогов, медиков и т.д.

Помимо основных коррекционных мероприятий, дополнительно можно информировать о работе специальных служб оказания помощи, например, о телефоне доверия для детей и подростков: **8 – 800 – 2000 – 122.**