

Министерство образования и науки Чеченской Республики
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»
(ГБУ ДПО «РЦПМСП»)

Нохчийн Республикин дешаран а, Илманан а министерство
Пачхьалкхан бюджетни учреждени тIетюьхначу корматаллин дешаран
«РЕСПУБЛИКИН ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИ,
МЕДИЦИНСКИ, СОЦИАЛЬНИ ГЮЬНАН ТУШ»
(ПБУ ТКД «РПМСГТ»)

**Отчет о проведении обучающего вебинара на тему:
«Факторы риска, профилактика суицидального поведения в
образовательном учреждении. Проблема суицида в подростковой среде».**

Дата проведения: 26.11.2024 г.

Цель проведения семинара: повышение профессиональных компетенций педагогов-психологов Республики в области профилактики суицидального поведения среди несовершеннолетних. Семинар был направлен на углубление знаний специалистов о рисках суицидального поведения среди подростков, а также на выработку эффективных методов раннего выявления и предотвращения таких ситуаций.

Категория участников семинара: педагоги-психологи Чеченской Республики.

В семинаре приняли участие: 210 человек.

В ГБУ ДПО «Республиканский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» для педагогов-психологов республики прошел семинар на тему: «Факторы риска, профилактика суицидального поведения в образовательном учреждении. Проблема суицида в подростковой среде».

На семинаре освещались вопросы как:

Социальное сопровождение, признаки суицидальных наклонностей, способы их раннего выявления, а также рекомендации по эффективному взаимодействию с подростками, находящимися в психологической или социальной опасности. Участники вебинара получили необходимые

практические советы для предотвращения трагедий, обсуждая причины суицидального поведения и методы его коррекции.

Социальное сопровождение как процесс:

- это технология совместного решения проблем человека или семьи системой форм, методов и способов с использованием или без использования механизма межведомственного взаимодействия.

Суицидальное поведение:

- Суицидальное поведение представляет собой совокупность действий и мыслей, направленных на причинение себе вреда или самоубийство. Это не только открытые угрозы самоубийством, но и скрытые формы суицидальных наклонностей, которые могут проявляться через изменения в поведении, настроении и социальной активности подростка. Важно понимать, что суицидальные попытки могут быть как истинными, так и демонстративными, и в большинстве случаев они являются попыткой привлечь внимание к проблемам, а не просто бегством от них.

Маркеры суицидального риска у несовершеннолетних:

- Участники семинара были ознакомлены с ключевыми маркерами суицидального риска, на которые должны обращать внимание педагоги и психологи в процессе работы с подростками. Среди них - резкие изменения в поведении подростка, депрессивное состояние, суицидальные высказывания или угрозы, а также наличие в окружении подростка примеров самоубийств. Особое внимание уделено таким признакам, как нарушение успеваемости, изоляция, потеря интереса к жизни и хобби, изменения в питании или сне.

Причины суицидальных наклонностей у подростков:

- Основными факторами, способствующими развитию суицидальных наклонностей у подростков, являются сложные семейные отношения, разводы родителей, конфликты в школе или в отношениях с друзьями. Также немаловажную роль играют такие факторы, как депрессия, хроническая усталость, низкая самооценка и негативные воздействия в виде

психологического насилия или употребления наркотиков и алкоголя.

Профилактика и способы предотвращения суицидального поведения:

На семинаре были рассмотрены эффективные способы профилактики суицидального поведения. Важными методами являются раннее выявление проблем в психоэмоциональном состоянии подростков, создание атмосферы доверия в образовательных учреждениях и поддержка подростков со стороны педагогов, психологов и социальных работников. Участникам семинара были даны рекомендации по ведению открытого диалога с подростками, а также важность вовлечения родителей и других членов семьи в процесс коррекции поведения подростка.

Основные принципы профилактики суицидального поведения:

- Индивидуальный подход: каждому подростку необходимо учитывать его уникальные особенности, личные переживания и жизненные обстоятельства, чтобы выработать наиболее эффективный способ вмешательства.

- Конфиденциальность и доверие: важно установить такие отношения с подростком, чтобы он мог открыто делиться своими переживаниями и проблемами, не опасаясь осуждения.

- Раннее вмешательство: наиболее эффективным способом предотвращения суицидальных действий является ранняя диагностика проблем и своевременное вмешательство со стороны специалистов.

Практические рекомендации для специалистов:

- Педагоги и психологи должны тесно работать с социальными педагогами и медицинскими работниками для комплексной оценки состояния подростков и оказания своевременной помощи.

- Создание в учебных заведениях атмосферы поддержки и доверия, где подростки смогут без страха обращаться за помощью.

- Включение тренингов по развитию эмоциональной устойчивости, навыков преодоления жизненных трудностей и стрессовых ситуаций в образовательные программы для подростков.

- Организация групповых и индивидуальных консультаций с психологами для подростков, находящихся в группе риска.

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/>

«ФАКТОРЫ РИСКА, ПРОФИЛАКТИКА
СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ.
ПРОБЛЕМА СУИЦИДА В
ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ».

ГУЧИГОВА ХАВА

СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ – ЭТО ПРОЯВЛЕНИЕ СУИЦИДАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ – МЫСЛИ, НАМЕРЕНИЯ, ВЫСКАЗЫВАНИЯ, УГРОЗЫ, ПОПЫТКИ, ПОКУШЕНИЯ.

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.*

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

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 тактической 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 индивиду. 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».

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.

«ФАКТОРЫ РИСКА, ПРОФИЛАКТИКА
СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ.
ПРОБЛЕМА СУИЦИДА В
ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ».

ГУЧИГОВА ХАВА ИБРАХИМОВНА

СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ – ЭТО ПРОЯВЛЕНИЕ СУИЦИДАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ – МЫСЛИ, НАМЕРЕНИЯ, ВЫСКАЗЫВАНИЯ, УГРОЗЫ, ПОПЫТКИ, ПОКУШЕНИЯ.

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.

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 подростков, испытывающих трудности в общении с окружающими.

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 тактической 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 индивиду. 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».

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.