



Утрата ценностных
ориентиров у подростков,
ведущая к суициду.
Совершенствование
деятельности классного
руководителя в сфере
профилактики
суицидального поведения
несовершеннолетних



Слово суицид переводится как сознательный отказ человека от жизни, связанный с действиями, направленными на ее прекращение.

- ▶ Сегодня 30 процентов молодых людей в возрасте от 14 до 24 лет имеют суицидальные мысли. Из них 6 процентов юношей и 10 процентов девушек совершают попытки самоубийства. Как правило, в 90 процентах суицидальное поведение подростков – это привлечение к себе внимания, и только в 10 процентах – это уход из жизни.

Жизненные ситуации

► Проблемы
трех «Н» *непреодолимость трудностей,
нескончаемость несчастья,
непереносимость тоски и
одиночества.*

► Борьба с
тремя «Б» *беспомощностью,
бессилием и
безнадежностью.*

В процессе этой борьбы он может прийти к выводу о том, что он ни на что не годен, и вынести себе смертельный приговор. Суицид это результат социально-психологического кризиса, когда страдание настолько тяжело, что надо от него освободиться любым способом, даже уничтожением своего тела.





Особенности психологии мальчиков и девочек

- ▶ Девушки более эмоциональны, попыток совершить самоубийство у них больше. Но так как они совершаются более «щадящим» способом, в большинстве случаев срываються. Девушки в трудных ситуациях подолгу размышляют, происходит болезненный самоанализ.
- ▶ Депрессивные расстройства, встречающиеся у подростков мужского пола, приводят к действию, а не к долгому анализу.
- ▶ Тем не менее, такие психологические расстройства в школьном возрасте наблюдаются у парней чаще, чем у девочек.

Психология рассматривает человеческие действия и поступки как проявление целостной личности и ее направленности

**эмоционально-
ситуационная
защищенность**

Внутренние ресурсы-
Способности:

*знания, умения, черты характера,
особенно волевые, дарования,
энергетические потенциалы личности*

система ценностных ориентиров:

люди, созидательный труд, учение, духовная деятельность

Потенциалами личности являются:

а) система здоровых ценностей

(Чем больше интересных, любимых ценностей, тем больше у человека шансов на светлую, радостную жизнь. При этом важна любовь не только к большим ценностям, как люди, созидательный труд, учение, но и к духовным деятельности);

б) способности

(Качества, знания, умения, черты характера, особенно волевые, дарования, энергетические потенциалы личности, т. е. все те внутренние ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации устремлений человека, успешного осуществления ее целей и задач, самостоятельного созидания смыслов для полноценной жизни);

в) эмоционально-ситуационная защищенность

(Душевные страдания, подавленность, возникающие под влиянием различных препятствий – неурядиц в семье и школе, отсутствия условий для удовлетворения потребностей, перспектив на улучшение – вот что существенно подрывает эмоциональную защищенность подростков, ведущие к дивиантному поведению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и суициду.)

Утрата ценностных ориентиров

```
graph TD; A[Утрата ценностных ориентиров] --> B(тревога); B --> C(скука); B --> D(стресс); B --> E(кайф); B --> F(суицид)
```

скука

стресс

тревога

кайф

суицид

Причины, ведущие подростков к суициду

- 1. Конфликты внутри семьи.
- 2. Неразделенная любовь.
- 3. Конфликты со сверстниками и педагогами.
- 4. Внутренняя опустошенность.
- 5. Подражание кумирам.
- 6. Отсутствие страха смерти (дети 8-10 лет).
- 7. Значимость микрогруппы (класс, дворовая компания).
- 8. Влияние религиозных сект.
- 9. Бытовая неустроенность.
- 10. Прессинг успеха.
- 11. Интернет.
- 12. ...





Признаки, по которым можно распознать подростка, намеревающегося совершить суицид.

- ▶ Как правило, будущий суицидент сообщает о своём состоянии, как минимум, одному человеку. Нередко это носит форму завуалированного или прямого предупреждения о суициде.
- ▶ Изменяется отношение к учёбе. Обычно подросток перестаёт интересоваться своей успеваемостью, часто просто не посещает занятия.
- ▶ Нередко происходит потеря интересов, хобби. Менее интенсивным становится общение с друзьями.
- ▶ Подросток перестаёт строить планы на будущее, интересоваться новыми возможностями от поступления в вуз до места проведения каникул.
- ▶ Часто будущие суициденты перестают следить за собой или, наоборот, резко меняют имидж. Например, девушки отрезают длинные волосы, перестают следить за своим весом, юноши, вообще, могут перестать причёсываться и мыться.
- ▶ Подросток проявляет постоянный интерес к музыке и книгам, в которых так или иначе упоминается смерть.

Как предотвратить рост суицидов среди детей и подростков?

- ▶ Необходимо проводить профилактическую работу, учить взрослых понимать детей, слышать и видеть, не игнорировать, не притеснять, не «откупаться» подарками, а именно общаться с ними, чтобы ребенок ощущал свою «нужность».
- ▶ Нужно поговорить по душам, «присоединиться», установить доверительный контакт, мягко и спокойно выяснить что его волнует и тревожит, что вызывает опасения, не чувствует ли он себя одиноким, никому не нужным, виноватым, обиженным, отверженным, несчастным, должником, загнанным в ловушку.



- ▶ Расширить масштаб переживаний и определить ресурсы — выяснить с кем он дружит, чего хочет, чем увлекается, что ценит в людях, кому доверяет, кем хотел бы стать.
- ▶ Ребенку необходимо ощутить что он не одинок и его любят.
- ▶ Обязательно нужно знать признаки суицидальной готовности, чтобы их своевременно заметить и помочь подростку.



Профилактическая беседа

должна включать в себя 4 этапа.

- ▶ **Начальный этап** - установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений "сопереживающего партнерства". Важно выслушать суицидента терпеливо и сочувственно, без критики, даже если вы с чем-то не согласны (т.е. необходимо дать человеку возможность выговориться). В результате вы будете восприниматься как человек чуткий, заслуживающий доверия.
- ▶ **Второй этап** - установление последовательности событий, которые привели к кризису; снятие ощущения безысходности. Имеет смысл применить следующие приемы: "поддержка успехами" и др.
- ▶ **Третий этап** - совместная деятельность по преодолению кризисной ситуации. Здесь используются: "планирование", т.е. побуждение суицидента к словесному оформлению планов предстоящих поступков; "держание паузы" - целенаправленное молчание, чтобы дать ему возможность проявить инициативу.
- ▶ **Завершающий этап** - окончательное формирование плана деятельности, активная психологическая поддержка суицидента. Целесообразно использовать следующие приемы; "логическая аргументация", "рациональное внушение уверенности".
- ▶ ***Если в ходе беседы человек активно высказывал суицидальные мысли, то его необходимо немедленно направить в ближайшее лечебное учреждение. Если такой возможности нет, суицидента целесообразно во что бы то ни стало убедить в следующем: что тяжелое эмоциональное состояние - явление временное; что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом; что он, безусловно имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее, в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д.***

Повышение жизнестойкости подростка.

Особую важность приобретают различные формы психологического обучения, направленные на повышение жизнестойкости подростка, предлагающие ему различные способы управления своим состоянием:

1. Формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов.
2. Направленное осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения;
 - ▶ Я - концепции (самооценки, отношения к себе, своим возможностям и недостаткам);
 - ▶ собственной системы ценностей, целей и установок, способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение и жизнь, решать простые и сложные жизненные проблемы, умения оценивать ту или иную ситуацию и свои возможности контролировать ее;
 - ▶ умения общаться с окружающими, понимать их поведение и перспективы, сопереживать и оказывать психологическую и социальную поддержку;
 - ▶ осознание потребности в получении и оказании поддержки окружающим.

3. Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения:

- ▶ формирование самопринятия, позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития, возможностям совершать ошибки, но и исправлять их;
- ▶ формирования умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя;
- ▶ формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их;
- ▶ формирование умения контролировать свое поведение и изменять свою жизнь;
- ▶ формирование умения осознавать, что со мной происходит и почему, в результате анализа собственного состояния;
- ▶ формирование умения сопереживать окружающим и понимать их, понимать мотивы и перспективы их поведения (формирование навыков эмпатии, слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражения чувств, принятия решений);
- ▶ формирования умения принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку окружающим.

4. Развитие высокоэффективных стратегий и навыков поведения:

- ▶ навыков принятия решения и преодоления жизненных проблем;
- ▶ навыков восприятия, использования и оказания психологической и социальной поддержки;
- ▶ навыков оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение в ней;
- ▶ навыков отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства;
- ▶ навыков защиты своего Я, самоподдержки и взаимоподдержки;
- ▶ навыков бесконфликтного и эффективного общения.

Доступность информации о том как получить экстренную психологическую помощь по телефону.

Для предотвращения суицидального поведения и создания надежды нуждающемуся в том, что его "крик о помощи" будет услышан, созданы кризисные службы, оказывающие экстренную психологическую помощь по телефону.

Для семейной диагностики выделяются два объекта:

- ▶ Социально-психологический тип семьи.
- ▶ Позиция подростка и степень удовлетворённости этой позицией.

Суицидальное поведение является крайним средством манипуляции с целью оказать давление на семейное окружение и вернуть, таким образом утраченную позицию. Наиболее суицидоопасна позиция человека, оказавшегося в одиночестве перед коалицией объединившихся против него родственников. Протестные реакции свойственны подросткам, стремящимся уклониться от опеки, либо сохранить независимость в семье.

Единовластие может служить источником постоянного психического напряжения, а у подростков, не склонных к компромиссу и не желающих подчиняться грубому нажиму со стороны взрослых, оно может провоцировать в некоторых случаях суицид протеста



«СМЫСЛ ЖИЗНИ»

МЫСЛИ ВЕЛИКИХ



- ▶ Жизнь — это миг. Ее нельзя прожить сначала на черновике, а потом переписать на беловик.
- ▶ Призвание каждого человека в духовной деятельности — в постоянном поиске правды и смысла жизни.

Антон Павлович Чехов

- ▶ Помни: только эта жизнь имеет цену!

Афоризмы из литературных памятников древнего Египта

- ▶ Жизнь — не бремя, а крылья творчества и радость; а если кто превращает ее в бремя, то в этом он сам виноват.

Викентий Викентьевич Вересаев

- ▶ Подобно тому, как бывает болезнь тела, бывает также болезнь образа жизни.

Демокрит

- ▶ Нельзя ради жизни терять смысл жизни.

Децим Юний Ювенал



- Смотри на каждую утреннюю зарю, как на начало твоей жизни, и на каждый закат солнца, как на конец ее. Пусть каждая из этих кратких жизней будет отмечена каким-нибудь добрым поступком, какой-нибудь победой над собой или приобретенным знанием.

Джон Рескин