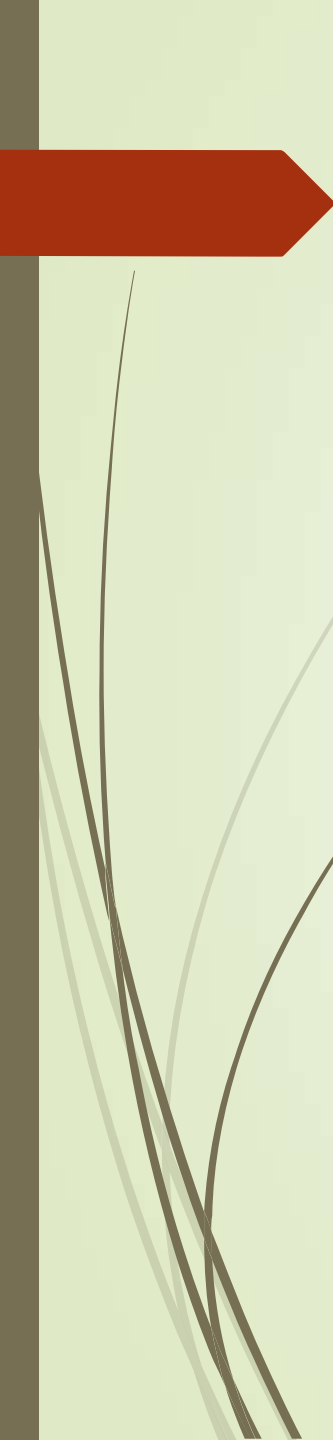


**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №18 имени Могилевского М.Г.
Краснодарский край, Кушевский район, ст-ца Кисляковская**

**Семинар - практикум для педагогов по
профилактике суицидального поведения среди
детей и подростков «Не пропустить беду»**

Педагог-психолог: Яловая Юлия Анатольевна



*«Не надо спасать всё
человечество. Стремитесь
спасти хотя бы одну
человеческую душу. В таком
стремлении я вижу залог
спасения...»*

кандидат педагогических наук, профессор
Юрий Азаров




Правила встречи

1. Будь активным, действуй, говори!
2. Думай и говори только о том, что происходит «здесь и теперь».
3. Действуй и говори только от своего имени.
4. Предлагай, пробуй, экспериментируй, не критикуй.
5. Каждый достоин уважение, уважай других - будут уважать тебя.
6. Постарайся понять себя и других. Расскажи, что понял и почувствовал.

Упражнение «Миссис Мамбл»

Упражнение направлено на то, чтобы участники могли расслабиться и посмеяться. Задание: Участники усаживаются в круг. Один из игроков должен обратиться к своему соседу справа и сказать: **«Простите, вы не видели миссис Мамбл?»**. Сосед справа отвечает фразой: **«Нет, я не видел. Но могу спросить у соседа»**, поворачивается к своему соседу справа и задает **установленный вопрос, и так по кругу**. Причем, задавая и отвечая на вопросы, нельзя показывать зубы. Поскольку выражение лица и голос очень комичны, тот, кто засмеется или покажет зубы во время диалога, выбывает из игры. Вопросы для обратной связи: Что было самым сложным? Что помогло выполнить упражнение? Как остальные участники группы помогали вам выполнить упражнение (если помогали)? Что (кто) мешало выполнить?



Суицид – это преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное.

Подростковый суицид – это крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания умереть, как правило, в этом возрасте нет.

Упражнение «Автобусные остановки».

Участники делятся на три команды, произнося фразу «Я выбираю жизнь».

Первая группа «Я» получает плакат «Часто подвержены суициду».

Вторая группа «Выбираю» - плакат «Причины суицида среди подростков».

Третья группа «Жизнь» – «Признаки готовящегося самоубийства». Начав заполнять свои плакаты, по хлопку тренера группы перемещаются к следующему плакату и продолжают работу предыдущей группы, дополняя её ответ.

Основные причины суицидального поведения:

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- Действительная или мнимая утрата любви родителей, не разделенное чувство, ревность.
- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
- Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
- Боязнь позора, насмешек или унижения.
- Страх наказания, нежелание извиниться.
- Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
- Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
- Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.
- Проблемы и конфликты в семье.
- Слишком жесткое воспитание в виде морализаторства, очень строгого контроля и запретов, лишаящих свободы личного выбора (запрет на друзей, любимые занятия, игры, предпочитаемую одежду).
- Конфликты с друзьями, проблемы в школе. Ребенок – изгой в школе. Чувство мести и бессильной злобы могут способствовать суициду.
- Страх перед будущим.
- Потеря смысла жизни.
- Подражание кумирам
- Высокие ожидания, повышенные притязания к успехам ребенка, критика и наказание со стороны родителей.
- Прессинг успеха.
- Перегрузки и строгие требования в школе, страх не оправдать ожиданий дорогих людей.

Все суициды делятся на три группы:

Истинный суицид

- Истинный суицид – никогда не бывает спонтанным , хоть и выглядит довольно неожиданным.
- Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни.
- Тест на готовность к истинному суициду - размышления человека о смысле жизни. Поэтому своего рода «группу риска» по суицидам составляют подростки.
- Подросток часто не находит для себя ответа, каково его предназначение в этом мире, а в силу подросткового максимализма принять ответ - «жить для того, чтобы жить» - ему еще очень трудно.

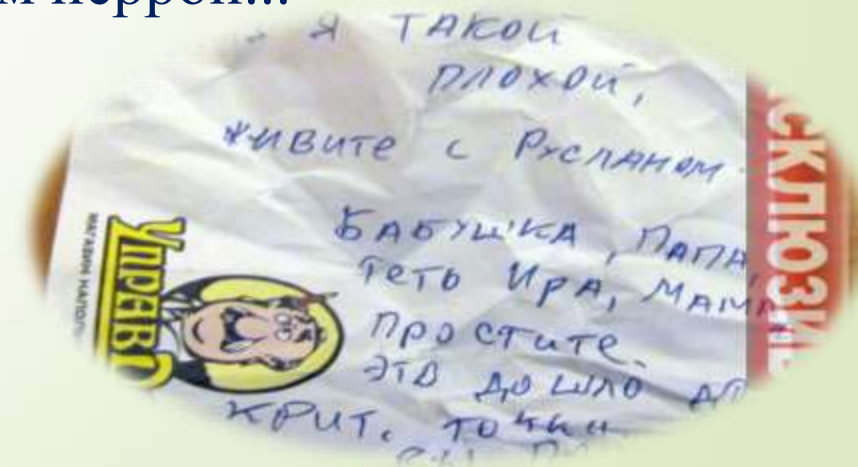


Демонстративный суицид

Демонстративный суицид - это попытка подростка вести диалог, только вот таким своеобразным и совершенно непригодным для этого методом. Большинство самоубийц, как правило, хотели вовсе не умереть, а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы.

➤ Демонстративный суицид иногда проявляется и как способ своеобразного шантажа - "сделай то-то и то-то или я застрелюсь, повешусь, брошусь под поезд...". Бич демонстративных самоубийц - случайность: случайно выстрелило ружье, случайно затянулась петля, случайно оказался скользким перрон...

А они-то хотели только попугать!



Аффективный суицид

- Аффективный суицид – взрыв негативных эмоций. Самый часто встречаемый тип суицида.
- Причина – тяжелая жизненная ситуация по мнению самого человека.
- Психологический смысл – отреагирование нервно-психического напряжения.

Признаки:

Ситуационные признаки

- Социально изолирован.
- Живет в нестабильном состоянии.
- Ощущает себя жертвой насилия.
- Перенес тяжелую потерю.

Словесные признаки

- Часто говорит о своем душевном состоянии, о своей никчемности, беспомощности, о своем безнадежном положении.
- Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.
- Упоминает об эпизодах суицидов в фильмах и романах.
- Много шутит на тему самоубийства.
- Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

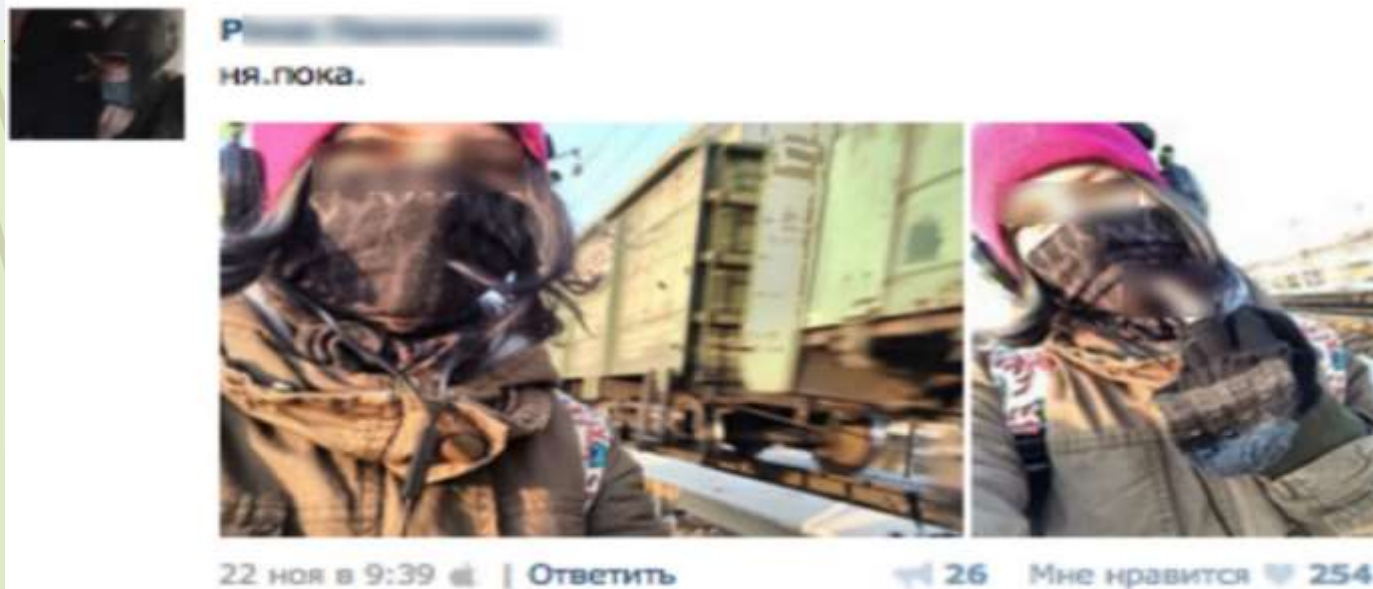
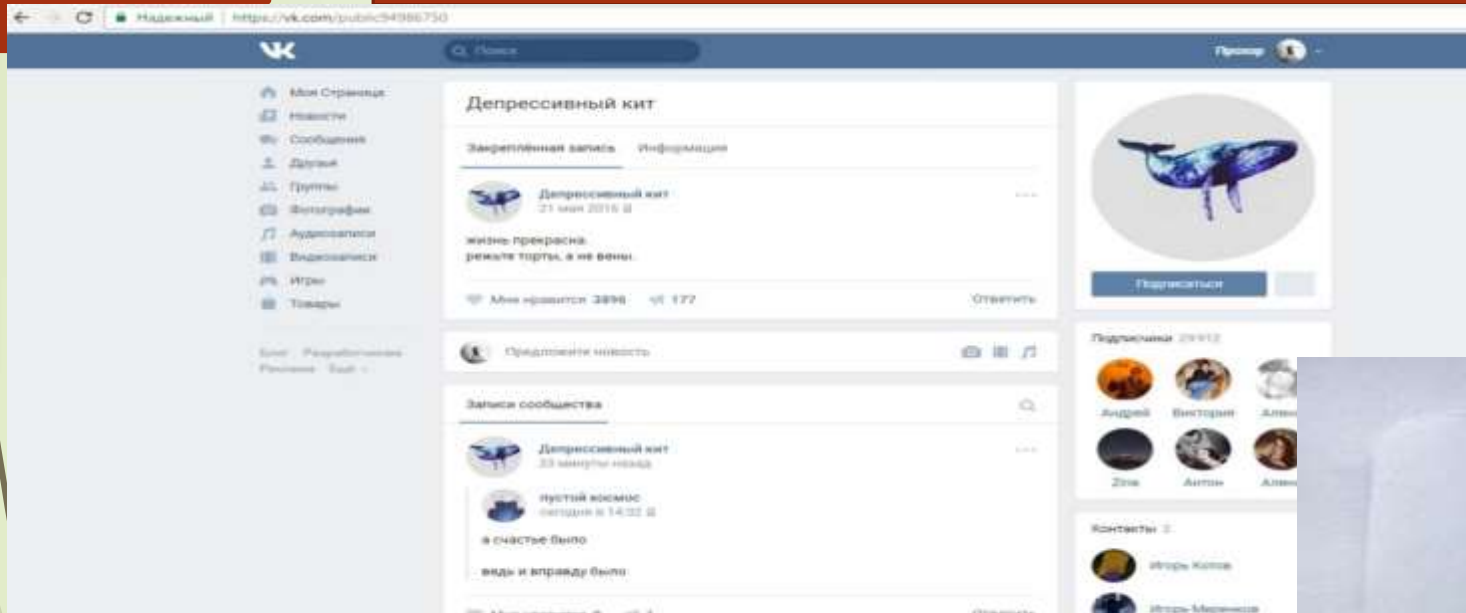
Поведенческие признаки

- Раздача ценных вещей.
- Приведение дел в порядок.
- Прощание.
- Демонстрируют радикальные перемены.
- Питание.
- Сон.
- Школа.
- Внешний вид.
- Активность.
- Стремление к уединению.
- Агрессия, бунт и неповиновение.
- Саморазрушающее и рискованное поведение.
- Внешняя удовлетворенность, прилив энергии.

Суицидальная символика



Подростковые сайты и группы



Сообщения на страничке в VK

«Как можно умереть, чтобы было не больно?»

«Какие таблетки надо съесть, чтобы умереть?»

«А не проще скинуться с крыши? Будет наверняка...
Сама собираюсь»

«Я прыгаю... 8 этаж. Завтра покажут
в новостях. Это так мило!»

«Просто поделитесь своими знаниями о
том, какие быстрые и безболезненные
способы уйти из жизни вам известны...»

«Если много раз не получилось, значит не хотела»

«А лучше бритвой по венам»

Основные признаки, по которым можно понять, состоит ли ребенок в подобной группе смерти



Подросток все время хочет спать, хотя ложится вовремя



Вы замечаете, что он был активен в социальных сетях в 4–6 часов утра



Подросток перестает нормально питаться. Уверяет, что он «толстый»



Все время рисует бабочек и китов



Из кухни вдруг пропадает нож, медикаменты

Упражнение «Зеркало»

Участники разбиваются парами (желательно взрослый + ребенок) и попеременно (по 3 минуты) выполняют роль зеркала, копируя в точности все движения и мимику напарника.

Возможные варианты: собираемся в театр, занимаемся спортом, наносим макияж глаз, красим губки, меряем новое платье, строим дом, танцуем, готовим обед, рисуем и т.д.

Обсуждение: Трудно ли было выполнять движения другого? Почему? Что чувствовали, когда тебе обязательно надо было выполнять движения другого? Как вам хочется поступить в ситуации, когда вы вынуждены делать то, что вам не хочется или вы не можете?



Работа с кейс - заданиями по профилактике суицидального поведения

Рекомендации родителям в случае, если у ребенка замечена склонность к самоубийству.

ВЫСЛУШИВАЙТЕ – «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа «Ну, все не так плохо». «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

ОБСУЖДАЙТЕ – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом – большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к терапевту.

БУДТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать терапевта за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите что вы принимаете их всерьез.

Если Вы слышите...

«Ненавижу – школу!»

«Все кажется таким безнадежным. Что толку?»

«Всем было бы лучше без меня...»

«Вы не понимаете меня!»

«Мама, я совершил скверный поступок!»

«Что, если у меня не получится...»

Обязательно скажите...

«Что там происходит, что заставляет тебя так чувствовать?»

«Иногда мы чувствуем себя подавленными... Давай подумаем, какие у нас проблемы и прикинем, какую из них надо решить в первую очередь».

«Ты очень много значишь для меня, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит?»

«Скажи мне, как ты чувствуешь себя: я действительно хочу это знать!»

«Давай сядем и поговорим об этом».

«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное!»

Не говорите...

«Когда я был в твоём возрасте... Да ты просто лентяй!»

«Тебе бы следовало подумать о тех, кому ещё хуже, чем тебе!»

«Не говори глупости. Давай поговорим о чём-нибудь другом...»


«Кто же может понять подростка в наши дни?»

«Что посеешь, то и пожнёшь!»

«Если не получится, это будет из-за того, что ты недостаточно постарался!»

Арттерапевтические приемы.





Святая наука — расслышать друг друга... Не только расслышать, но и понять и помочь. Если сделать это вовремя, то, сколько жизней детей и подростков мы сможем сохранить.

Притча.

«Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая - я ее умертвлю, скажет мертвая - выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках».



НИКОГДА НЕ ЖАЛЕЙТЕ СВОИХ СИЛ,
ЧТОБЫ СОВЕРШИТЬ ТО,
ВО ЧТО ВЕРИТЕ.