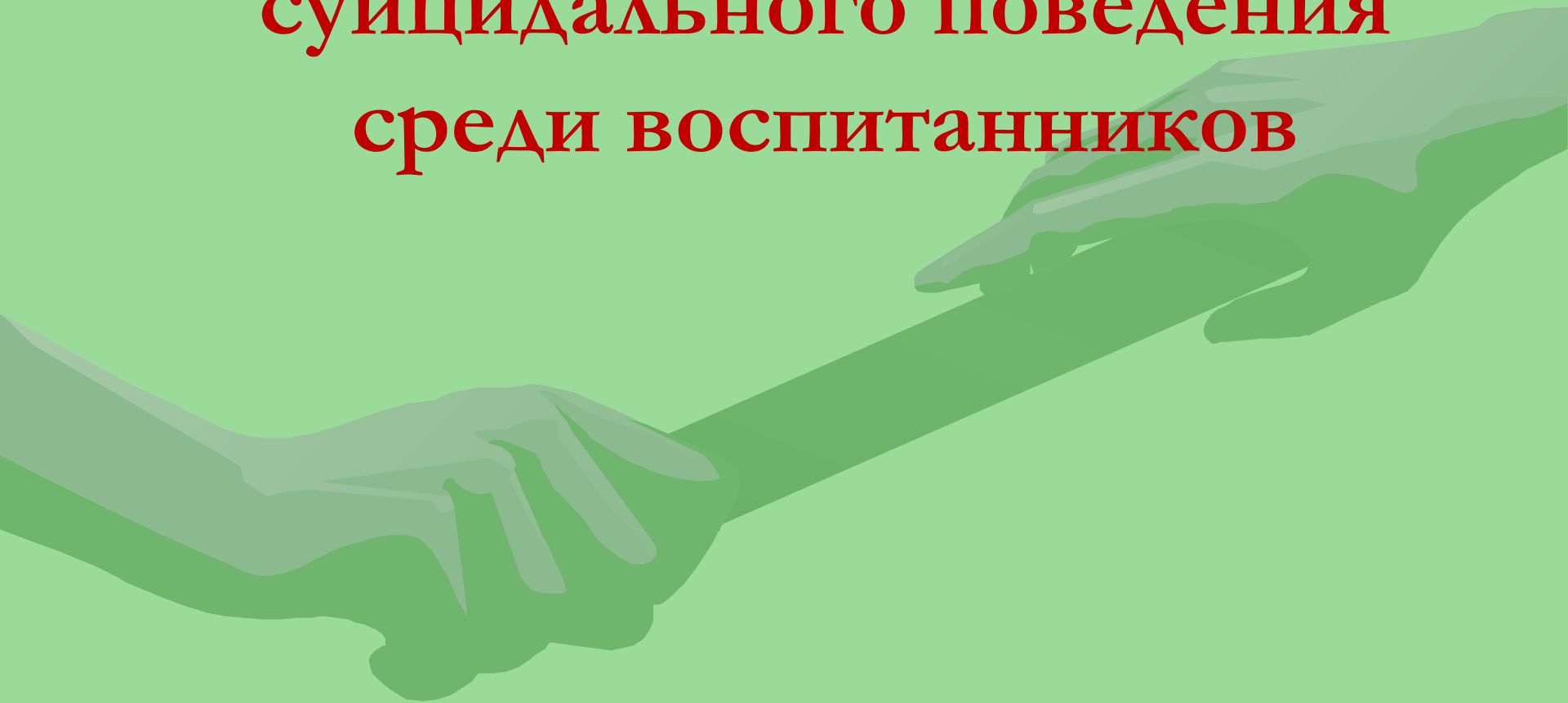


**Профилактика
суицидального поведения
среди воспитанников**



Определение суицида

Суицид – это форма кризисного реагирования, в основе которой чаще всего лежит переплетение острого психологического кризиса, индивидуальных особенностей и качеств, а также провоцирующих внешних обстоятельств.

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

Возрастные особенности ранней юности:

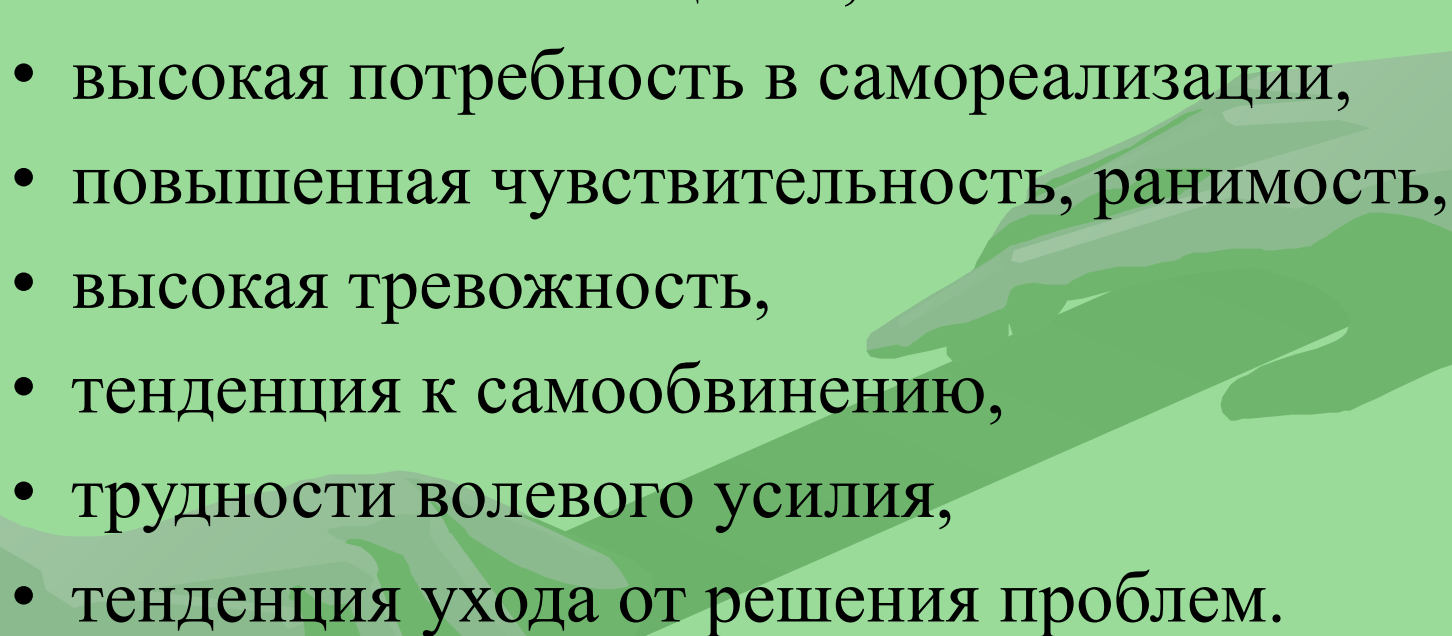
- эмоциональная нестабильность;
- повышенная ранимость,
- чувствительность,
- склонность к перепадам настроения,
- склонность к депрессиям.



Состояние суицидента

- *Туннельное состояние сознания* – концентрация на своей боли, человек полностью поглощен собой, своими мучительными переживаниями.
- Ощущение полного одиночества.
- Потребность в сопереживании, эмоциональной поддержке.
- Сосредоточение внимания на непреодолимых трудностях в жизни, на мыслях об отсутствии потенциальных возможностей решения возникших проблем.
- Замкнутость, стремление к уединению, вплоть до полной изоляции, утрата интереса к окружающему .

Обобщенный психологический портрет суицидента:

- Заниженная самооценка,
 - высокая потребность в самореализации,
 - повышенная чувствительность, ранимость,
 - высокая тревожность,
 - тенденция к самообвинению,
 - трудности волевого усилия,
 - тенденция ухода от решения проблем.
- 

Виды суицидальных попыток

- Демонстративный суицид
- Аффективный суицид
- Истинный суицид



Мотивы суицидального поведения:

Лично-семейные:

- Семейные конфликты, развод родителей.
- Болезнь, смерть близких.
- Одиночество, неудачная любовь.
- Оскорбление, унижение со стороны окружающих.

Конфликты, связанные с антисоциальным поведением:

- Опасение уголовной ответственности.
- Боязнь наказания или позора.

Мотивы суицидального поведения:

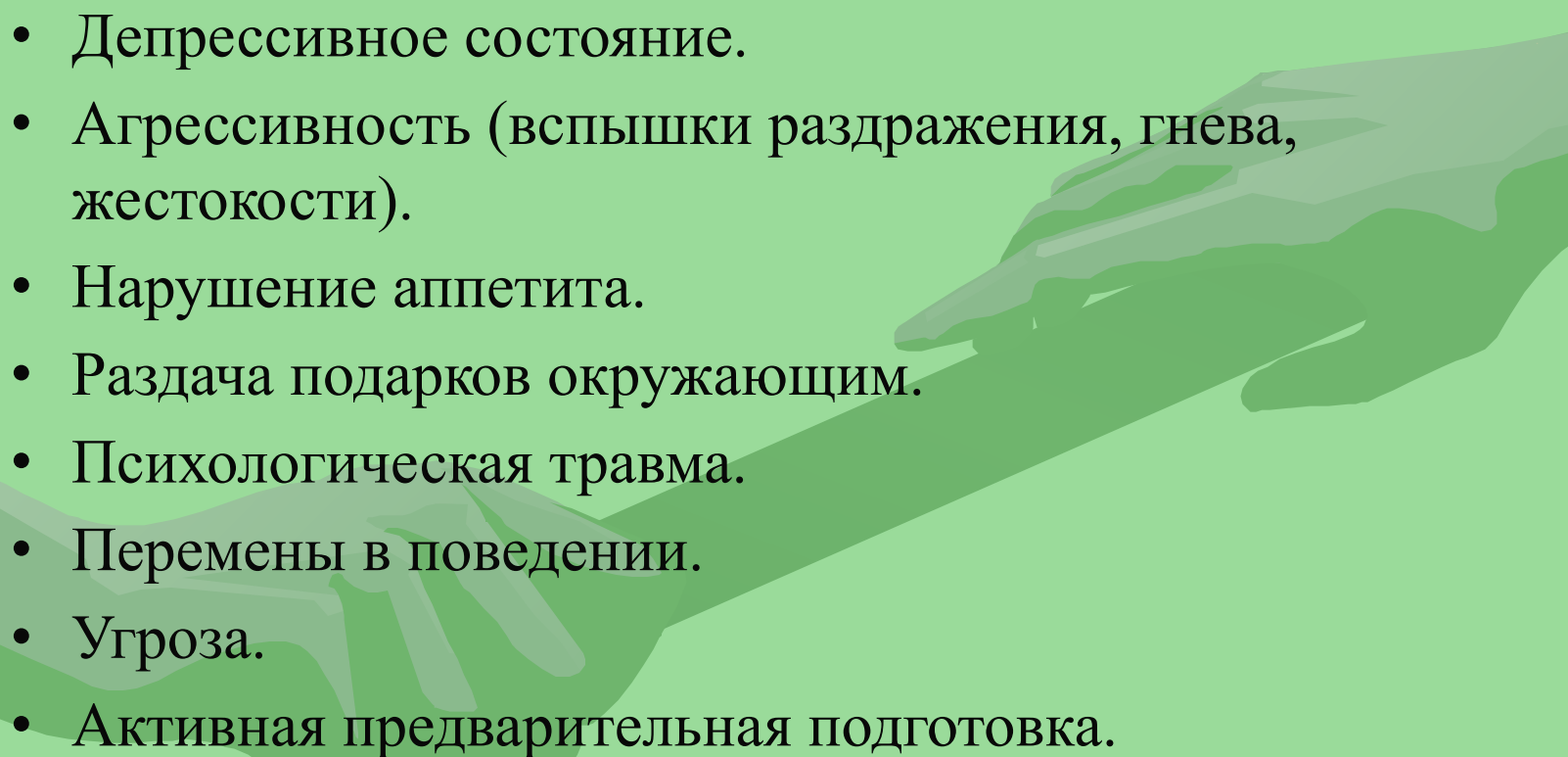
Конфликты, связанные с работой или учебой:

- Отвержение сверстниками.
- Давление, оказываемое группой сверстников.
- Длительное пребывание в роли «козла отпущения» или жертвы.
- Разочарование успехами в школе или неудачи в обучении.
- Высокие требования в школе к итоговым результатам обучения (экзаменам).

Материально-бытовые трудности.

Состояние здоровья.

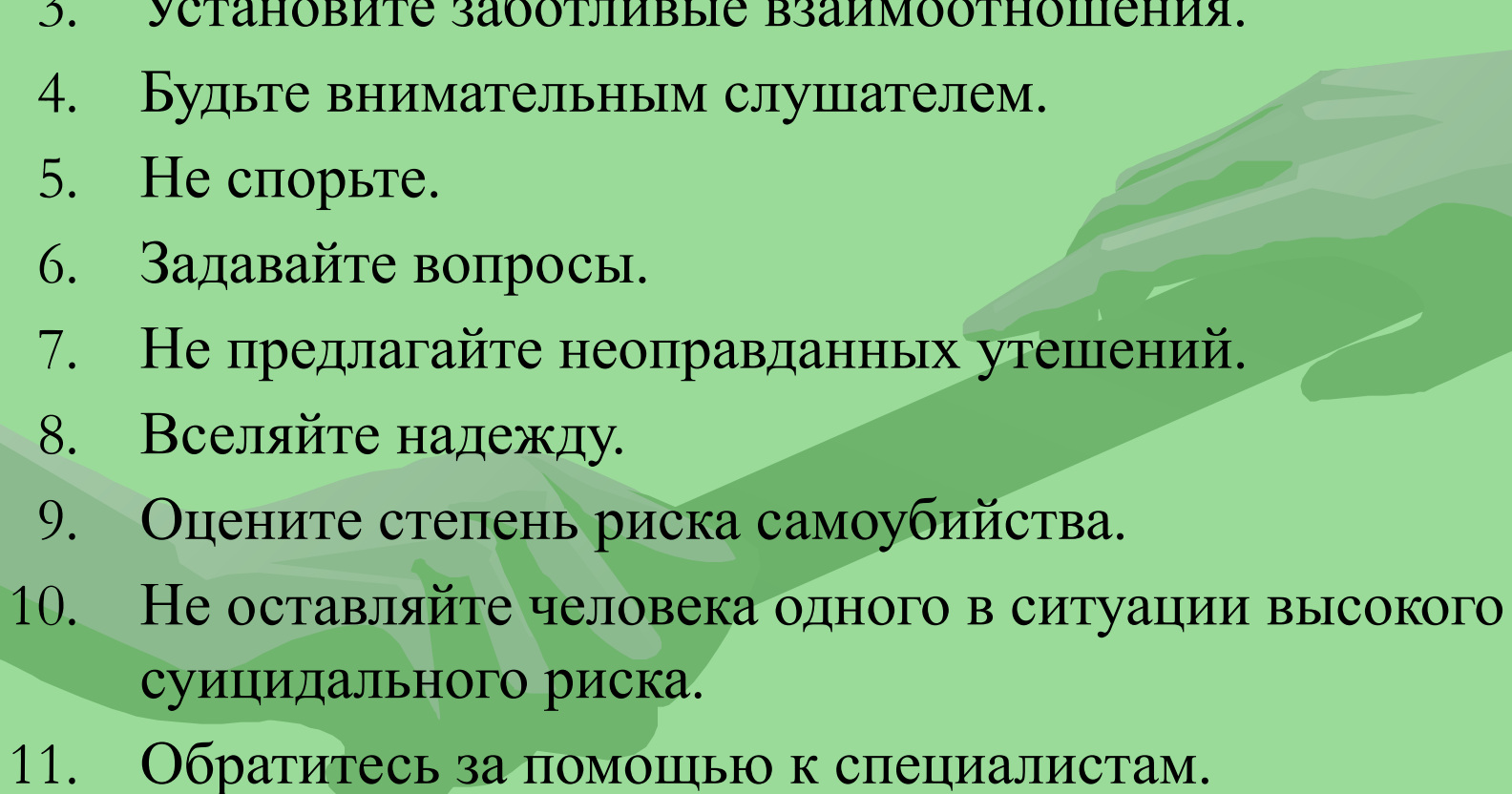
Как определить наличие риска суицида у воспитанников:

- Уход в себя.
 - Капризность, привередливость (колебания настроения).
 - Депрессивное состояние.
 - Агрессивность (вспышки раздражения, гнева, жестокости).
 - Нарушение аппетита.
 - Раздача подарков окружающим.
 - Психологическая травма.
 - Перемены в поведении.
 - Угроза.
 - Активная предварительная подготовка.
- 

Что могут увидеть педагоги, воспитатели:

- изменение внешнего вида;
- самоизоляцию в урочной и внеурочной деятельности;
- ухудшение работоспособности, небрежное отношение к своим школьным принадлежностям;
- уныние;
- частые прогулы (отсутствие на уроках);
- резкие и необоснованные вспышки агрессии;
- рисунки на тему смерти на последних страницах тетрадей;
- тема одиночества, утраты смысла жизни в сочинениях на свободную тему или в размышлениях;
- соответствующая информация на страничке в соц. сетях (статусы, высказывания).

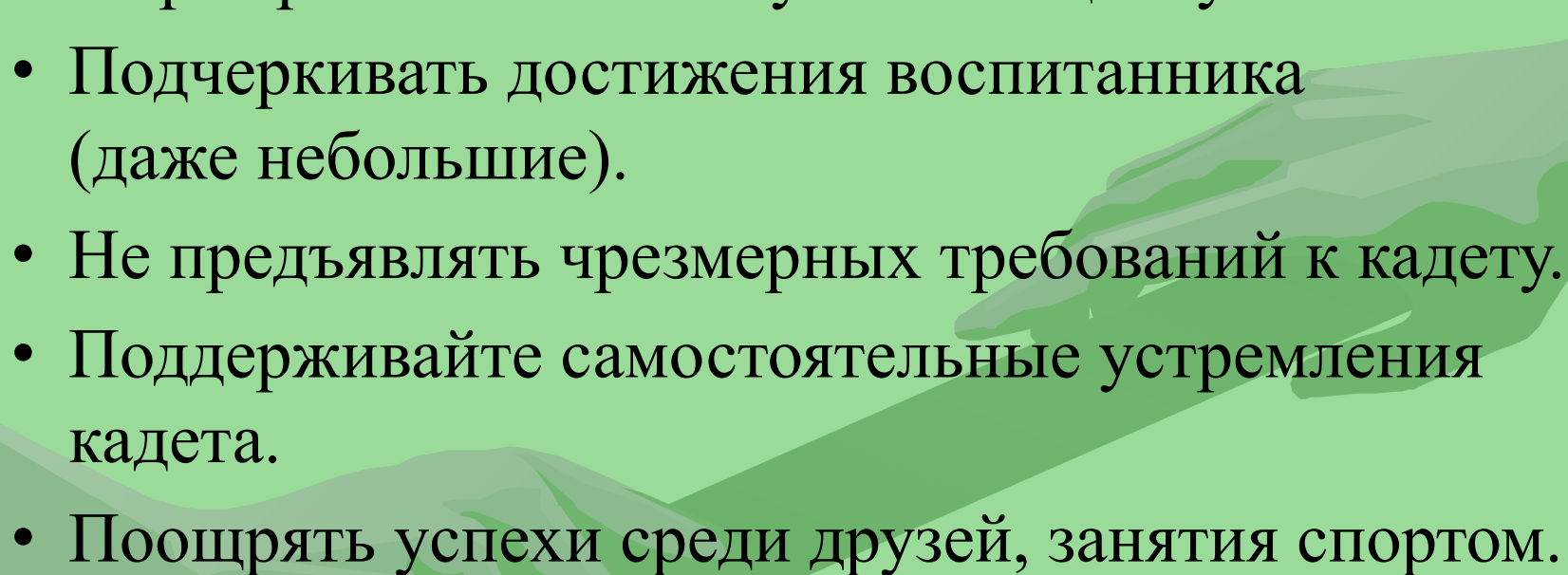
Что можно сделать для того, чтобы помочь:

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида.
 2. Примите кадета, как личность.
 3. Установите заботливые взаимоотношения.
 4. Будьте внимательным слушателем.
 5. Не спорьте.
 6. Задавайте вопросы.
 7. Не предлагайте неоправданных утешений.
 8. Вселяйте надежду.
 9. Оцените степень риска самоубийства.
 10. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.
 11. Обратитесь за помощью к специалистам.
- 

Формы профилактики юношеской суицидальности:

- Соблюдение педагогической тактики.
- Формирование у кадет таких понятий, как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни».
- Повышение стрессоустойчивости.
- Раннее выявление группы риска.
- Рассмотрение *угрозы самоубийства* в качестве признака повышенного суицидального риска.
- Проведение тактичной консультации кадета с психологом, психотерапевтом, психиатром.

Правила поведения с воспитанником, склонным к суициду:

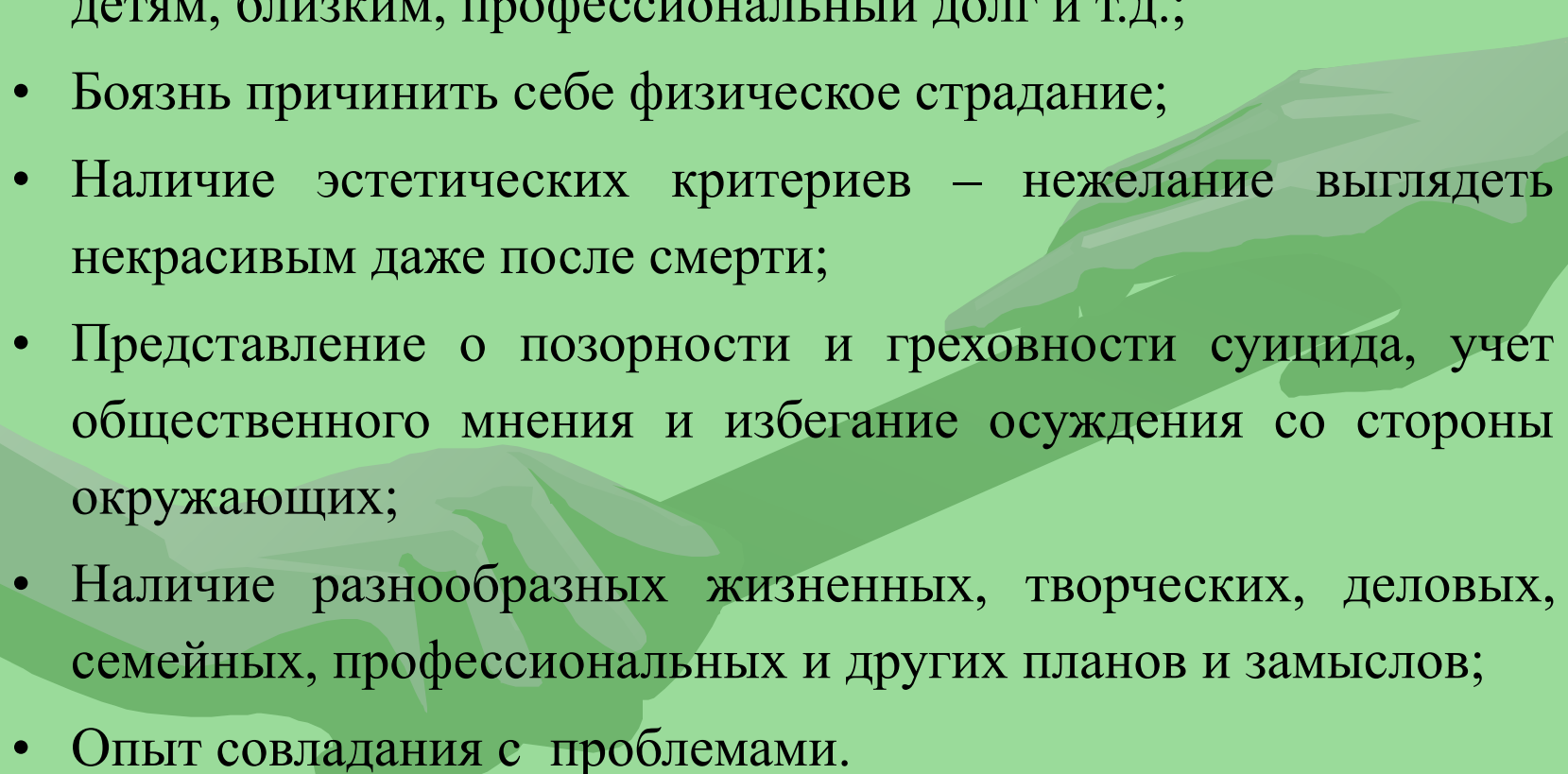
- Формировать позитивную самооценку.
 - Подчеркивать достижения воспитанника (даже небольшие).
 - Не предъявлять чрезмерных требований к кадету.
 - Поддерживайте самостоятельные устремления кадеты.
 - Поощрять успехи среди друзей, занятия спортом.
- 

Профилактическая беседа при признаках депрессии:

Начальный этап - установление эмоционального контакта с собеседником (сопереживание, выслушивание).

- **Второй этап** - главное:
 - а) установить последовательность событий, которые привели к кризису:
 - б) снять ощущение безысходности ситуации.
- **Третий этап** - совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации.
- **Завершающий этап** - его главная задача: окончательное формулирование плана деятельности, активная психологическая поддержка суицидента.

Антисуицидальные факторы:

- Эмоциональная привязанность к значимым близким;
 - Поддержка семьи и друзей;
 - Выраженное чувство долга: обязательности к собственным детям, близким, профессиональный долг и т.д.;
 - Боязнь причинить себе физическое страдание;
 - Наличие эстетических критериев – нежелание выглядеть некрасивым даже после смерти;
 - Представление о позорности и греховности суицида, учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих;
 - Наличие разнообразных жизненных, творческих, деловых, семейных, профессиональных и других планов и замыслов;
 - Опыт совладания с проблемами.
- 

Программа по профилактике суицидального поведения среди воспитанников «Ценность жизни»

Цель программы – предупреждение суицидальных действий среди воспитанников, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Основные реализаторы программы:

- ✓ Директор и начальник отделения воспитательной работы.
- ✓ Педагог-психолог.
- ✓ Социальный педагог.
- ✓ Специалисты медицинской службы.
- ✓ Педагоги-организаторы. Воспитатели.
- ✓ Педагоги.
- ✓ Библиотекарь.