

Семинар для педагогов «Маркеры кризисного состояния»

Дата проведения: 26.11.2021

Среди молодежи в возрасте 15–29 лет самоубийство является **второй главной** причиной смерти после гибели в авариях.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения во всем мире ежегодно происходит около 1 млн. суицидов, среди них по данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает **около 3000 детей и подростков** в возрасте от 5 до 19 лет и эти цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству.

Предрассудок: Большинство самоубийств совершается почти или совсем без предупреждения.

Факт: Большинство людей сообщают о возможности выбора самоубийства как средства избавления от боли, снижения напряжения, сохранения контроля или преодоления утраты.

Предрассудок: Если человек говорит о самоубийстве, то он его не совершит.

Факт: Люди, сводящие счеты с жизнью, обычно перед этим прямо или косвенно дают знать кому-нибудь о своих намерениях. Четверо из пяти людей, намеревающихся покончить с собой, перед смертью в той или иной форме говорят об этом желании с другим человеком.

Предрассудок: Суицидальные попытки, не приводящие к смерти направлены лишь на привлечение внимания.

Факт: Суицидальные формы поведения или "демонстративные" действия часто представляют собой **призыв или просьбу о помощи**, посылаемую другим людям. Если никто не откликнется, то очень легко происходит переход от отчаянного крика о помощи к выводу, что никто уже никогда не поможет – и, соответственно, от отсутствия серьезных намерений умереть, к отчетливому стремлению покончить собой.

Маркеры кризисного состояния. Младшая школа

Специфика представлений о смерти у детей такова, что у них нет понимания о том, что смерть необратима.

Определяющую роль в формировании суицидального поведения играют взаимоотношения внутри семьи младшего школьника.

Семейные факторы риска суицидального поведения детей:

- развод родителей;
- смерть близкого человека;
- конфликты с родителями;
- завышенные ожидания родителей от ребенка;

отсутствие внимания и заботы со стороны родителей;

- жестокое обращение с ребенком в семье;
- отчужденность в детско-родительских отношениях.

Школьные факторы риска суицидального поведения детей:

- конфликтные отношения с учителями;
- проблема признания сверстниками;
- давление со стороны референтной группы сверстников;
- частая смена учебного заведения (как следствие – потеря друзей, одноклассников)

Наличие школьных и семейных факторов риска учеников младших классов должно стать тревожным сигналом для педагогов, тем более если при этом ребенок демонстрирует такие поведенческие отклонения:

- резкое снижение успеваемости;
- отсутствие интереса к окружающей жизни;
- изменение поведения в классе (агрессия, депрессия, избегание общения);
- пропуски школьных занятий без уважительных причин;
- противоправные действия;
- принятие роли потенциальной жертвы;

Факторы, опасные для психического здоровья младшего школьника:

- негативные межличностные отношения с одноклассниками ("когда не дружат"; "ссорятся"; "обижают"; "дают клички"; "обзывают"; "соперничают"; "меня не любят"; "меня ненавидят"; "враги"; "недрузи" и т. д.);
- школьные проблемы ("плохие отметки"; "домашние задания"; "злой учитель"; "когда получил первую двойку"; "замечания" и т. д.);
- физическое и психологическое насилие в семье ("бьют"; "издеваются"; "орут"; "ругают"; "ставят в угол"; "наказание")
 - болезни, боль; смерть близких, родственников, любимых животных.

Подростки группы риска. Маркеры кризисного состояния

- **Высказывания о нежелании жить:** «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», в т.ч. шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни;

- **Фиксация на теме смерти** в литературе, живописи, музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида;
- **Сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное)**; косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку;
- **Раздражительность, угрюмость, подавленное настроение**, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувства одиночества («меня никто не понимает и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций;
- **Негативные оценки** своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего;
- **Необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение** (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижению социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых)
 - **Стремление к рискованным действиям**, отрицание проблем;
 - **Снижение успеваемости**, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;
 - **Символическое прощание с ближайшим окружением** (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким); дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость.

Вербальные признаки: подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

1. Прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
2. Косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
3. Много шутит на тему самоубийства;
4. Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки. Подросток может:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, мириться с давними врагами;
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
 - в еде - есть слишком мало или слишком много;

- во внешнем виде - стать неряшливым;
 - в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;
 - быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
3. Проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

Ситуационные признаки. Подросток может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован, чувствует себя отверженным;
2. Живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм или другая «зависимость» близких; личная или семейная проблема);
3. Ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;
4. Предпринимал раньше попытки самоубийства;
5. Имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
6. Перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из родных, развод родителей).

Для подростков, склонных к самоубийству, характерны: высокая внушаемость и стремление к подражанию. Поэтому, когда случается одно самоубийство, оно становится сигналом к действию для других, предрасположенных к этому подростков.

Иногда небольшие группы ребят даже объединялись с целью создания некоей субкультуры самоубийств («эпидемии самоубийств среди подростков»).

Список литературы:

1. Яворский А.А. Феномен самоубийства в психологии личности (социальнопсихологический и клиничко-психологические аспекты). Монография / Под науч. ред. Г.Г. Овчинниковой. М.: Издательство ООО "ПКЦ Альтекс", 2011.
2. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю. Детский суицид: психологический взгляд. СПб.: КАРО, 2006.
3. Иванова Н.П., Бобылева И.А., Заводилкина О.В. Ребенок в неблагополучной семье: показатели диагностики. Социальная педагогика. 2010. № 3. С. 97–108.

Подготовила педагог-психолог В.О. Русак