

# Профилактика суицидального поведения в образовательной среде

Лизунова Диана Александровна,  
Савинцева Ольга Михайловна  
педагоги-психологи  
ГОО «Кузбасский РЦППМС»»



Российская Федерация занимает 1-е место в Европе и мире по количеству самоубийств среди детей и подростков. За последние годы количество детских суицидов и попыток самоубийств увеличилось на 35–37%.

В России происходит порядка 19–20 случаев самоубийств на 100 тысяч подростков. Это в 3 раза больше, чем мировой показатель.

Кемеровская область входит в «четверку» среди субъектов РФ по суицидам и насилию над несовершеннолетними.

У каждого пятого подростка время от времени возникают вполне серьезные мысли покончить с собой и с годами суицид «молодеет».

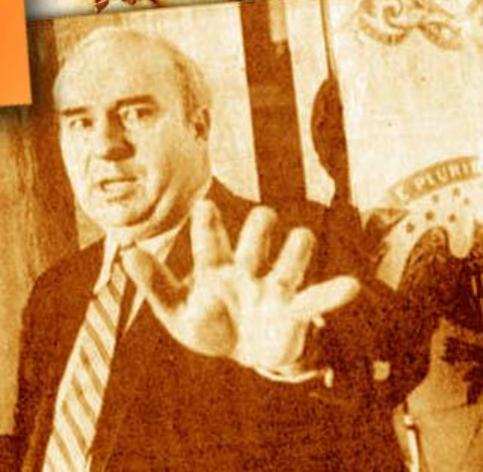
**Суицид** – это умышленное лишение себя жизни. Является результатом взаимодействия биологических, генетических, психологических, социальных и экологических факторов.



**Суицидальное поведение** – всевозможные проявления суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки покушения и т.п. Суицидальное поведение в 90% случаях – это «крик о помощи» и лишь у 10% таких детей и подростков имеется истинное желание покончить с собой.

# ТИПЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ:

1. Истинное
2. Аффективное
3. Демонстративно-шантажное



## Причины самоубийств, как правило, следующие:

- ❑ Конфликты в семье,
- ❑ Действительная или мнимая утрата родительской любви, ревность,
- ❑ Переживания, связанные со смертью, разводом, уходом родителей из семьи,
- ❑ Депрессивные состояния – самоубийство играет роль избавления от отчаяния, безнадежности, неудовлетворенности собой, мрачного и бесперспективного будущего
- ❑ Психологическая травма,
- ❑ Безвыходная ситуация,
- ❑ Тяжелое материальное положение,
- ❑ Проблемы с учебой,
- ❑ Переживание обиды, одиночества, отчужденности, невозможность быть понятым,
- ❑ Чувство вины, стыда, угрызения совести, оскорбленное самолюбие, боязнь позора, насмешек, унижения,
- ❑ Страх наказания, нежелание принести извинения,
- ❑ Плохие отношения со сверстниками,
- ❑ Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность,
- ❑ Акт мести окружающим («вот увидите, как вы будете меня жалеть»),
- ❑ Чувство мести, злобы, протеста, угроза, предупреждение, вымогательство,
- ❑ Желание привлечь внимание к своей судьбе, вызвать сочувствие к себе, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации,
- ❑ Прием токсических или наркотических веществ, когда возникают ошибочные, иллюзорные представления, например, способности летать (ЛСД),
- ❑ Сочувствие или подражание товарищам, героям фильма или книги.



# Особенности возрастной психологии подростков и юношей



## Положительные изменения:

- ✓ проявление чувства взрослости;
- ✓ рост самосознания, самооценки;
- ✓ повышенное внимание к своей внешности;
- ✓ проявление самостоятельности в приобретении знаний и навыков;
- ✓ желание быть не хуже, а лучше других.

## Негативные изменения:

- ✓ ранимая, неустойчивая психика;
- ✓ намеренная манипуляция взрослыми;
- ✓ внутренний конфликт с самим собой и окружающими;
- ✓ повышенное негативное отношение к учителям, родителям, взрослым;
- ✓ страх одиночества (мысли о суициде).

## СХЕМА РАБОТЫ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ СУИЦИДА:

**Превенция** (от поздне-лат. *praeventio* — опережаю, предупреждаю; англ. *prevention*) — предупреждение, предохранение, предотвращение. Мероприятия, направленные на снижение уровня суицидальной активности, в частности, превенцию формирования суицидальных побуждений, осуществления суицидальных действий и рецидивирования суицидального поведения.



Суицидальная **интервенция**, являясь «вхождением между», представляет собой процесс предотвращения акта саморазрушения. Она заключается в контакте лицом к лицу с отчаявшимся человеком и оказании ему эмоциональной поддержки и сочувствия в социальном, психологическом и экзистенциальном кризисе.

Суицидологическая **Поственция** - это... (Shneidman E., 1985) - оказание психотерапевтической помощи ближайшему окружению (родственники, друзья) суицидента после осуществления им самоубийства. Вариант профилактики суицидального поведения. Синоним - Третичная профилактика суицидального поведения.

## **ГРУППЫ ДЕТЕЙ, СКЛОННЫХ К АУТОДЕСТРУКТИВНОМУ (САМОРАЗРУШАЮЩЕМУ) ПОВЕДЕНИЮ:**

- Отличники, т. к. к ним все предъявляют повышенные требования. К тому же эти дети редко бывают приняты в социальной группе сверстников, что также может привести к суицидальному исходу.**
- Дети, которые резко снижают успехи в учебной деятельности, естественно вызывая тем самым недоумение и возмущение родителей и учителей.**
- Дети, к которым окружающие предъявляют завышенные требования, а они в силу субъективных причин не могут их выполнить.**
- Дети с повышенной тревожностью и склонностью к депрессиям.**
- Дети, не принятые классом.**
- Дети с трудной семейной ситуацией.**

## **Признаки, сигнализирующие о суицидальном намерении ребёнка:**

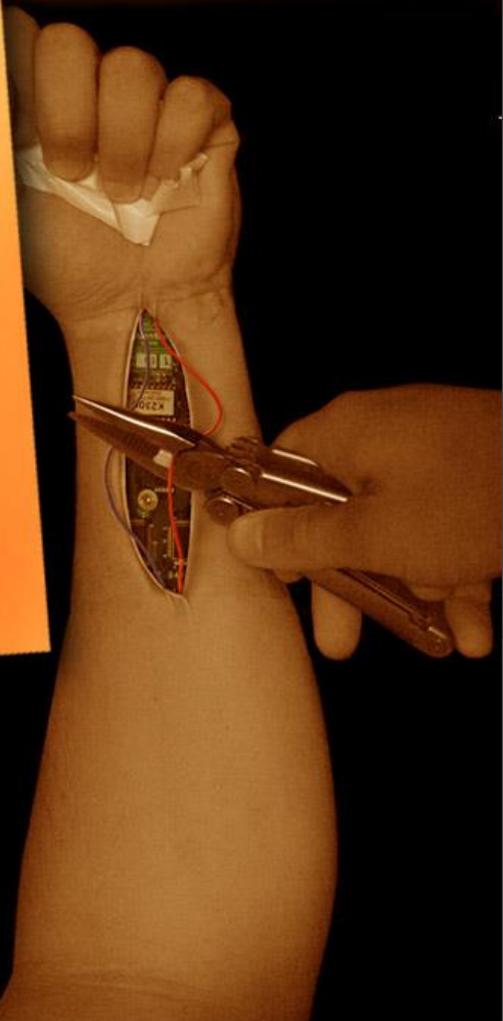
- Заметная перемена в обычных манерах поведения.
- Недостаток сна, повышенная сонливость.
- Признаки беспокойства.
- Неряшливый внешний вид или педантичное отношение к внешнему виду.
- Усиление жалоб на физическое недомогание.
- Склонность к быстрой перемене настроения.
- Отдаление от семьи, друзей.
- Упадок энергии.
- Отказ от работы в клубах, кружках.
- Излишний риск в поступках.
- Поглощённость мыслями о смерти или загробной жизни.
- Необычные вспышки раздражительности или любвеобильности.
- Усиленное чувство тревоги.
- Выраженная безнадежность.
- Приобщение к алкоголю, наркотикам, усиление их потребления.
- Раздача в дар ценного имущества.
- Приведение в порядок всех дел.
- Разговоры о собственных похоронах.
- Составление записки об уходе из жизни.
- Словесные заявления: «Ненавижу жизнь», «Они пожалеют, о том, что мне сделали», «Не могу больше этого выносить», «Я покончу с собой», «Никому я не нужен», «Это выше моих сил» (в том числе в социальных сетях).
- Причастность к «Группам смерти».

## *МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ:*

- ❖ Усиленное внимание к порядку хранения лекарственных средств;
- ❖ Проведение при необходимости тактичной консультации подростка с психологом, психотерапевтом, психиатром;
- ❖ Формирование у учащихся таких понятий, как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни», а также индивидуальных приемов психологической защиты в сложных жизненных ситуациях;
- ❖ Повышение стрессоустойчивости путем психологической подготовки подростка к сложным и противоречивым реалиям современной жизни, формирование готовности к преодолению ожидаемых трудностей.

# МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- проведение тематических классных часов;
- пригласить узких специалистов (нарколога, гинеколога, инспектора полиции и т.д.);
- проведение психодиагностического обследования обучающихся с целью выявления детей «группы риска»;
- реализация программ дополнительного образования;
- тематические родительские собрания;
- распространение методических рекомендаций;
- направление родителей и детей на индивидуальные и семейные консультации к психологу;
- организация досуговой деятельности: вовлечение детей в кружковую работу, спортивные секции, выезд на природу, культмассовые мероприятия и т.д.;
- другое...

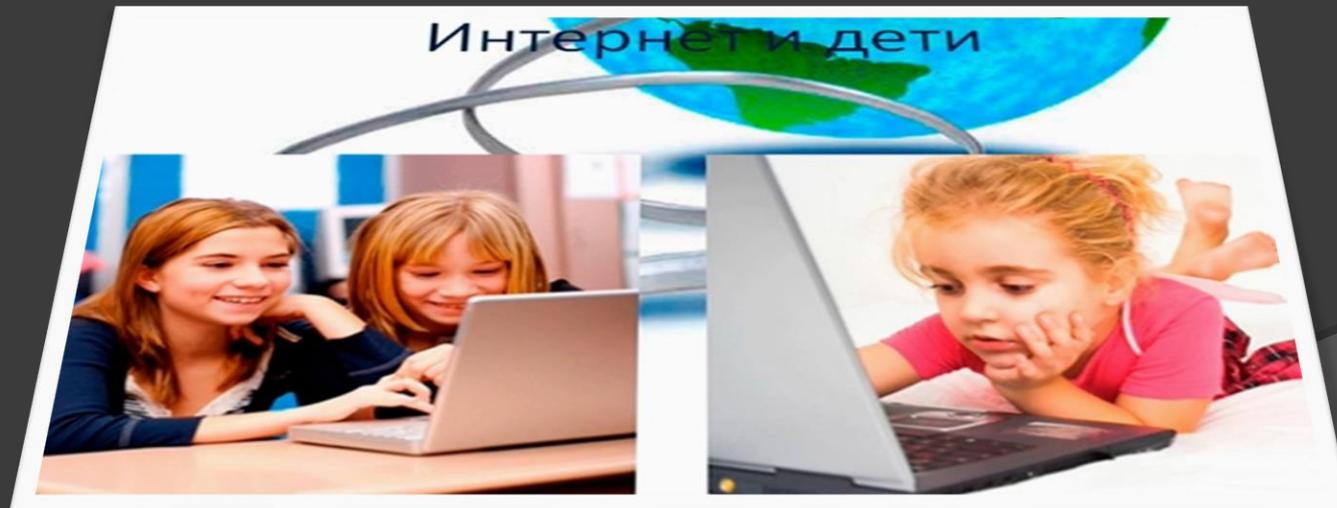


**Федеральный закон № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», регулирующий отношения, связанные с защитой детей от информации, причиняющей вред их здоровью и (или) развитию.**

**Согласно данному закону «информационная безопасность детей» - это состояние защищенности, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда их здоровью и (или) физическому, психическому, духовному, нравственному развитию.**

В силу Федерального закона № 436-ФЗ информацией, причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей, является:

- ❖ информация, запрещенная для распространения среди детей;
- ❖ информация, распространение которой ограничено среди детей определенных возрастных категорий.



К информации, **запрещенной** для распространения среди детей, относится:

1) информация, побуждающая детей к совершению действий, представляющих угрозу их жизни и (или) здоровью, в т.ч. причинению вреда своему здоровью, самоубийству;

2) способность вызвать у детей желание употребить наркотические средства, психотропные и (или) одурманивающие вещества, табачные изделия, алкогольную и спиртосодержащую продукцию; принять участие в азартных играх, заниматься проституцией, бродяжничеством или попрошайничеством;

3) обосновывающая или оправдывающая допустимость насилия и (или) жестокости либо побуждающая осуществлять насильственные действия по отношению к людям и животным;

4) отрицающая семейные ценности и формирующая неуважение к родителям и (или) другим членам семьи;

5) оправдывающая противоправное поведение;

6) содержащая нецензурную брань;

7) содержащая информацию порнографического характера.



**К ИНФОРМАЦИИ, РАСПРОСТРАНЕНИЕ КОТОРОЙ ОГРАНИЧЕНО  
СРЕДИ ДЕТЕЙ ОПРЕДЕЛЕННОГО ВОЗРАСТА, ОТНОСИТСЯ:**

- ❑ информация, представляемая в виде изображения или описания жестокости, физического и (или) психического насилия, преступления или иного антиобщественного действия;**
- ❑ вызывающая у детей страх, ужас или панику, в т.ч. представляемая в виде изображения или описания в унижающей человеческое достоинство форме ненасильственной смерти, заболевания, самоубийства, несчастного случая, аварии или катастрофы и (или) их последствий;**
- ❑ представляемая в виде изображения или описания половых отношений между мужчиной и женщиной;**
- ❑ содержащая бранные слова и выражения, не относящиеся к нецензурной брани.**

## КЛАССИФИКАЦИЯ ИНТЕРНЕТ-УГРОЗ

- ✓ суицид-сайты;
- ✓ сайты-форумы потенциальных самоубийц;
- ✓ наркосайты;
- ✓ сайты, разжигające национальную рознь и расовое неприятие (экстремизм, национализм, фашизм);
- ✓ сайты порнографической направленности;
- ✓ сайты, пропагандирующие экстремизм, насилие и девиантные формы поведения, прямые угрозы жизни и здоровью школьников от незнакомцев, предлагающих личные встречи, а также различные виды мошенничества;
- ✓ секты (виртуальный собеседник может повлиять на мировоззрение подростка).

## Компьютерный сленг –

слова, служащие для общения людей одной профессии – программистов, или просто людей, использующих компьютер для каких-то целей.



**ВПИСКА** (из слэнга хиппи) - вечеринка, чаще всего с ночёвкой.

**Вписка состоит из 3-х этапов:**

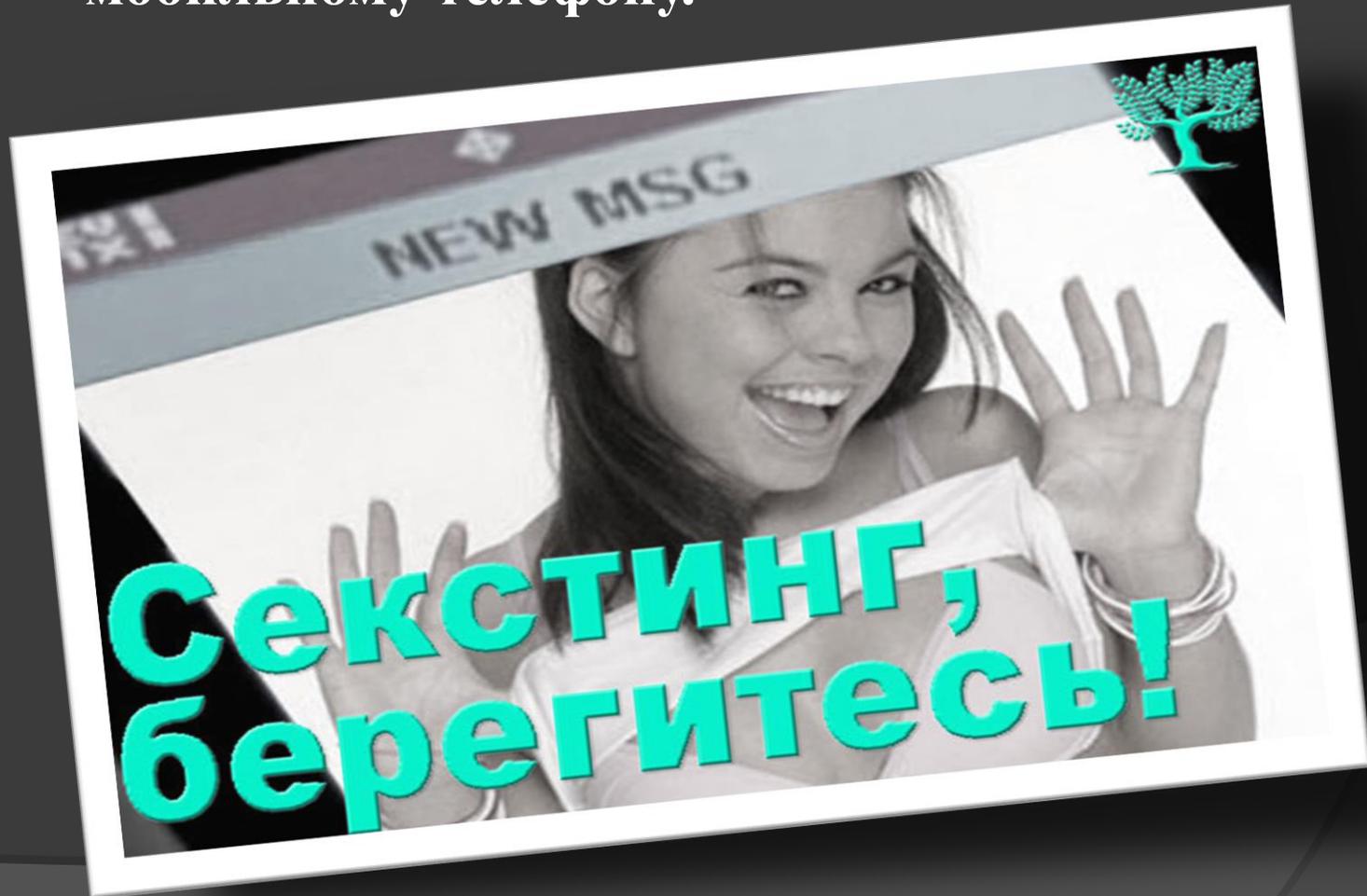
**1-й этап - приглашение и встреча гостей;**

**2-й этап - танцы, выпивка;**

**3-й этап – половые контакты.**



**СЕКСТИНГОМ** называется отправка электронных сообщений или изображений сексуального характера по Сети или мобильному телефону.



## ИСЧЕЗНОВЕНИЕ НА 24 ЧАСА

**Подросток должен уйти из дома и спрятаться так, чтобы его сутки не могли найти. Удалось скрыться – получаешь уважение сверстников.**



# ГРУППЫ СМЕРТИ



## ЧЕЛКАСТЫЕ

Атмосфера таинственности, наличие особых «ритуалов» также формируют доверие и причастность.

Представители «челкастых» отрицают пропаганду суицида, однако, среди «челкастых» считается нормальным рассуждать о смерти, депрессии и так далее.



## Рекомендации родителям:

1. Личный положительный пример.
2. Контроль времени работы ребенка с компьютером.
3. Другие возможности времяпровождения.
4. Компьютер в качестве поощрения.
5. Обращать внимание на игры, в которые играют дети.
6. Обсуждение событий в сети вместе с ребенком.
7. В сложных случаях обращаться к специалистам.



**ПОСТОЯННО КОНТРОЛИРУЙТЕ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРНЕТА ВАШИМ  
РЕБЕНКОМ! ЭТО НЕ НАРУШЕНИЕ ЕГО  
ЛИЧНОГО ПРОСТРАНСТВА, А МЕРА  
ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРОЯВЛЕНИЕ  
ВАШЕЙ РОДИТЕЛЬСКОЙ  
ОТВЕТСТВЕННОСТИ И ЗАБОТЫ**



«Мы защищены от самоубийства  
настолько, насколько социализированы».

То есть, чем больше у нас контактов,  
чем больше общения и внимания друг к  
другу, тем легче будет нам в трудные  
минуты.

Даниил Гранин

