

**Методические рекомендации родителям и педагогам по предотвращению суицидального поведения
несовершеннолетнего ребёнка с нарушением интеллекта**

Бычкова Е.В.

**Тот, кто имеет «Зачем жить», выдержит любое «Как»
Ф.Ницше**

В настоящее время решение проблемы суицидального поведения подростков является наиболее актуальной в обществе. В России суицид среди несовершеннолетних, в течение последних двух десятилетий удвоилась. Это связано с рядом особенностей подросткового возраста. В этом возрасте реальная значимость проблемы и реакция на неё подростка могут быть глобальными до катастрофической величины. Суицидальные действия у подростков часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее.

Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами.

СОДЕРЖАНИЕ

Особое внимание	4
Рекомендации по профилактике суицидального поведения:	6
Рекомендации психолога	7
Памятка для педагогов по профилактике суицидального поведения среди детей и подростков Что делать и как помочь, если вы заметили склонность к суициду у подростка?	10
Виды суицидов	12
Группа риска	14
Признаки готовящегося самоубийства:	14
Знак беды	15
Памятка педагогам (по предупреждению суицидальных попыток среди подростков. Сигналы суицидального риска	17
Ресурсы	19
Помощь при потенциальном суициде	20
Развеем мифы	22
Используемые источники	24

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ

Обратите особое внимание на вашего ребенка, если заметите в его внешности, поведении, разговорах следующие особенности:

1. Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей.
2. Капризность, привередливость. Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью и т.п. Но когда настроение подростка чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причина для тревоги.
3. Депрессия. Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого проявляется по-своему. Некоторые становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях - прямой и открытый разговор с подростком.
4. Агрессивность. Вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим - подобные явления оказываются призывом обратить на подростка внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат - неприязнь окружающих, их отчуждение от него. Вместо внимания подросток добивается осуждения со стороны товарищей.
5. Нарушение аппетита. Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как опасный для жизни недуг.
7. Перемены в поведении. Внезапные, неожиданные изменения в поведении подростка должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый ребенок (интраверт) неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать (ведет себя, как экстраверт), стоит присмотреться к нему. Такая перемена скорее свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое он стремится скрыть под маской веселья и беззаботности.

РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ:

- установите заботливые взаимоотношения с ребенком;
- будьте внимательным слушателем;
- будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;
- помогите определить источник психического дискомфорта;
- вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;
- помогите подростку осознать его личностные ресурсы;
- окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее;
- внимательно выслушайте подростка!
- уделяйте как можно больше внимания своим детям!

Вам необходимо услышать то, что они хотят сказать, услышать их боль и отреагировать, мягко и доброжелательно показать выход. Человек с такой проблемой не видит адекватно свою ситуацию, реальность воспринимается им искаженно.

Помогите своему ребенку!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

ТЕХНИКА ОБУЗДАНИЯ ГНЕВА, АГРЕССИИ

1. Техника глубокого дыхания снимает синдром стресса. 40 секунд выдох, вдох животом. В легкие, медленное поднятие плеч, медленный выдох – опускание плеч, верхней части спины. 3 глубоких вдоха. Выход из гнева.
2. Переключение внимания 8 смайликов в помещении. Проходя улыбнуться.
3. Смена негативного на позитивное. Я должен – я мечтаю.
4. Посмотреть на себя со стороны
5. Движения – ходьба, бег.
6. Прописать или прорисовать свое состояние.
7. Список Робинзона (Зло – добро). Например в классе жарко – зато не простужусь.
8. Смена иррационального мышления на рациональное.

ТЕХНИКА РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

1. Посмотреть на свой портрет. Закрыть глаза. И мысленно поменяться головами посмотреть, что с проблемой. Посмотреть на себя со стороны.
2. Поменяться головами. Глубокий вдох и выдох 7 раз
3. Посмотреть на проблему.

СПОСОБЫ СНЯТИЯ

НЕРВНО – ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ - ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

– методика «Водопад» (во время принятия душа представить себе, что рядом с вами водопад, который смывает всю негативную энергию, которая накопилась за день. Время проведения 15 минут).

- методика «убежище» - представить, что вы находитесь в таком месте, где никто вас никто не потревожит и вы занимаетесь любимым делом. Время проведения 15 минут).

При сломе культурных барьеров используется тренинг «Определи свои жизненные ценности»

Учащимся предлагается сделать домик с множеством комнат (или нарисовать в виде схемы) с дверьми разных цветов:

1. здоровье (физическое и психическое)
2. интересная работа
3. творчество, красота природы и искусство
4. материально обеспеченная жизнь
5. любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)
6. наличие хороших и верных друзей
7. развлечения, путешествия
8. уверенность в себе, общественное признание свобода
9. счастье других (счастливая семейная жизнь, развитие и совершенствование других людей)

Задается вопрос:

«Какого цвета вы сделаете стены и двери у этих комнат?».

Синий – удовлетворенность.

Зеленый – стремление к самоутверждению.

Красный – стремление с помощью силы воли добиться результата.

Желтый – мечты.

Фиолетовый, коричневый, черный, серый – негативизм (тревожность, стресс, огорчение).

Если рядом зеленый и красный цвета – конфликт.

По цветам можно сделать предположительные выводы:

1. к чему человек стремиться,
2. чего человек достиг,
3. в чем нужно помочь для удовлетворения жизненных ценностей.

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ЧТО ДЕЛАТЬ И КАК ПОМОЧЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ СКЛОННОСТЬ К СУИЦИДУ У ПОДРОСТКА?

1. Суицид – это не повод для публичного обсуждения в школьном или классном коллективе.
2. Попытку или намерения – рассматривать серьёзно, не оставлять без внимания.
3. Дать возможность высказаться и внимательно выслушать.
4. Не употреблять общие фразы «Да ты не думай об этом», «Ну, всё не так плохо», «Не стоит этого делать» и т.д. Это может привести к обратному эффекту.
5. Отговаривая, не упираться на чувство долга. Это может подтолкнуть к роковому шагу: «А вот посмотрим, значу ли я что-нибудь для вас!».
6. Установить доверительные, заботливые взаимоотношения, проявлять интерес к любым проблемам.
7. Не стыдить! Не спорить! Спор блокирует дальнейшее обсуждение.
8. Задавать прямые вопросы: «Ты думаешь о самоубийстве. Каким образом? Что будет потом?». Не бойтесь говорить об этом с подростком. Открытое обсуждение планов и проблем снижает тревогу. Беседы не могут спровоцировать убийство, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, обсуждение же помогает «выпустить пар», выплеснуть эмоции.
9. При малейшем подозрении на суицид – обращайтесь к специалистам!

Помните! Лучшая профилактика суицида – родительская, педагогическая и психологическая поддержка!

ВИДЫ СУИЦИДОВ

1. **Демонстративный суицид** – это разыгрывание театральных сцен безо всякого намерения покончить с собой. В 90% - это крик о помощи, и только 10% подростков действительно хотят смерти. Маленькие дети обращают на себя внимание шалостями и баловством, а большие – суицидом. С демонстративными суицидами следует быть осторожными, иногда этот вид проявляется как способ шантажа: «Сделай то-то и то-то, а то я...»
2. **Скрытый суицид** – это удел тех, кто понимает, что самоубийство – не самый достойный путь решения проблемы, но и не может найти другой. Такие люди могут начинать заниматься экстремальными видами спорта, добровольно едут в «горячие точки», рискованно ездят на автомобиле или мотоцикле, начинают употреблять алкоголь или наркотики.

3. Истинный суицид. Это обдуманное, постепенно выполненное намерение покончить с собой. Этот вид суицида иногда может выглядеть неожиданным, но никогда не бывает спонтанным. Всё поведение строится так, чтобы попытка не сорвалась. Всегда предшествует угнетённое настроение и депрессивное состояние, но эту депрессию не всегда замечают даже самые близкие люди.

4. Аффективный суицид – совершается в состоянии аффекта (сильной эмоциональной вспышки), которое может длиться даже одну минуту, но именно в это время можно удержать человека от осуществления суицида. Следует помнить, что суицидальная угроза, высказанная человеком в состоянии аффекта, как правило, осуществляется.

ГРУППА РИСКА:

1. Неуравновешенные подростки.
2. Подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками.
3. Подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелем её, либо такой случай был в семье.
4. Одарённые подростки, склонные к одиночеству.
5. Подростки в состоянии сильного стресса.
6. Подростки из конфликтных семей.

ПРИЗНАКИ ГОТОВЯЩЕГОСЯ САМОУБИЙСТВА:

1. Депрессия (тревога, уныние, отсутствие планов на будущее, мысли о смерти, бессонница, потеря аппетита, уход от контактов, постоянная усталость, немотивированная агрессия).
2. Прощание в различных формах.
3. Письменные указания, раздача ценных вещей.
4. Внешняя удовлетворённость, т.к. когда решение принято, появляется избыток энергии. Внешне может казаться, что человек отказался от суицида. Это состояние опаснее, чем глубокая депрессия.
5. Угроза – прямая или косвенная.

ЗНАК БЕДЫ

Зачем совсем юный человек лишает себя жизни? 90% самоубийц руководствуются следующими мотивами:

МЕСТЬ. Ребёнок уходит из жизни для того, чтобы наказать окружающих за плохое отношение к себе.

ПРИЗЫВ. Так он пытается привлечь к себе внимание

САМОНАКАЗАНИЕ. Ребёнок решает, что не имеет права жить из-за какого либо поступка, ошибки.

ОТКАЗ. Человек просто «выходит из игры». Нет ни сил, ни желания жить дальше.

ВНИМАНИЕ! 80% людей, уходящих добровольно из жизни – психически здоровы (люди, страдающие психическими заболеваниями совершают суицид по другим мотивам: самопожертвование, игра, «желание попасть в высший мир и т.д.).

Помните! Главное, в чём нуждается любой учащийся – это безусловная любовь родителей, главное, в чём нуждается подросток – понимание.

Помните! Простое человеческое участие, внимание, прощение, может помочь человеку в самые трудные моменты жизни, уберечь его от смерти.

Помните! Ничего не стоит так дешево и не цениться так дорого, как доброе слово.

Помните! 50% суицидов были предотвращены благодаря своевременной помощи.

**ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ
(ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ СУИЦИДАЛЬНЫХ ПОПЫТОК
СРЕДИ ПОДРОСТКОВ)
СИГНАЛЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА**

СИТУАЦИОННЫЕ СИГНАЛЫ :

- Смерть любимого человека;
- Вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);
- Сексуальное насилие;
- Нежелательная беременность;
- «Потеря лица» (позор, унижения).

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИГНАЛЫ:

- Наркотическая и алкогольная зависимость;
- Уход из дома;
- Самоизоляция от других людей и жизни;
- Резкое снижение поведенческой активности;
- Изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- Предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- Частное прослушивание траурной или печальной музыки;
- «Приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, урегулирование конфликтов).

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИГНАЛЫ:

- Поиск пути к смерти и желание жить одновременно;
- Депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
- Переживание горя.

КОММУНИКАТИВНЫЕ СИГНАЛЫ:

-Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное). Шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям.

РЕСУРСЫ

ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ:

- Инстинкт самосохранения;
- Интеллект;
- Социальный опыт;
- Коммуникативный потенциал (общительность);
- Позитивный опыт решения проблем.

ВНЕШНИЕ РЕСУРСЫ:

- Поддержка семьи и друзей;
- Стабильная работа;
- Религиозность;
- Устойчивое материальное положение;
- Медицинская помощь;
- Индивидуальная психотерапевтическая помощь.

ПОМОЩЬ ПРИ ПОТЕНЦИАЛЬНОМ СУИЦИДЕ

Распознавание суицидальной опасности, разговор с суицидентом о его намерениях – это первая помощь.

Выслушивайте. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте возможность высказаться.

Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу – запрет). Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегать этой темы.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения.

Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.

РАЗВЕЕМ МИФЫ

МИФ 1. Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществляли его на деле.

Это не так. На самом деле 4 из 5 суицидентов не раз подавали сигнал о своих намерениях.

МИФ 2. Человек в суицидальном состоянии твердо решил покончить жизнь самоубийством.

Это не так. Большинство самоубийц не пришли к однозначному решению жить или умереть. Они «играют со смертью», предоставляя окружающим спасать их.

МИФ 3. Самоубийство происходит внезапно, без всякого предупреждения.

Это не так. Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.

МИФ 4. Суициденты постоянно думают о смерти.

Это не так. Призывы к смерти кратковременны. Если в такой момент помочь человеку преодолеть стресс, его намерения могут измениться.

МИФ 5. Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла.

Это не так. Большинство самоубийств происходит в течение примерно 3 месяцев после начала «улучшения», когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств к жизни.

МИФ 6. Суицид, чаще всего, совершают молодые люди.

Это не так. Суицид примерно в равной мере проявляется среди всех возрастных категорий.

МИФ 7. Самоубийства, происходят гораздо чаще в среде богатых или, наоборот, исключительно среди бедных.

Это не так. Уровень самоубийства одинаков во всех слоях общества.

МИФ 8. Суицид – это наследственная «болезнь».

Это не так. Добровольная смерть одного из членов семьи может усилить суицидальный кризис у других лишь в том случае, когда они сами подвержены мысли о смерти.

МИФ 9. Все самоубийцы – душевнобольные или умственно неполноценные люди.

Это не так. Уходят из жизни глубоко несчастные люди.

МИФ 10. Женщины угрожают самоубийством, а мужчины осуществляют его. Это не так. Мужчины в 3 раза больше женщин заканчивают жизнь самоубийством, а женщины в 3 раза чаще мужчин предпринимают попытки суицида.

Женщины используют средства с большими шансами на спасение: таблетки, яды, газ и т.д. мужчины предпочитают огнестрельное оружие или веревку, где шансы на спасение минимальны.

Для тех, кто выбирает здоровье, открывается дорога в счастливую полноценную жизнь.

Здоровье – это отсутствие болезни!

Здоровье – это радость, успех, счастье!

Пусть вашим девизом станут слова – «Мы за здоровый образ жизни»

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ:

<http://psiholik.ru/rekomendacii-roditelyam-i-pedagogam-po-profilaktike-suicidalen/index.html>

<https://infourok.ru/>

http://studbooks.net/1713163/psihologiya/metody_profilaktiki_suitsidalnogo_povedeniya_podrostkov_napravleniya_formy_struktura

<http://www.school13-mozyr.guo.by/e/52-pamyatka-dlya-pedagogov-po-profilaktike-suitsi>

http://cdik-ber.ucoz.ru/publ/specialistam/programma_po_profilaktike_suicidalnogo_povedenija_sredi_podrostko