**Профилактика развития суицидального поведения у подростков.**

Семья является важнейшим институтом становления человека как личности. Именно в ней ребёнок получает первый опыт общения, социального взаимодействия. На протяжении какого-то времени семья вообще является единственным местом получения такого опыта. Затем в жизнь человека включаются такие социальные институты такие, как детский сад, школа, улица. Однако и в это время семья продолжает оставаться одним из важнейших факторов социализации личности.

В настоящее время подростки и молодёжь оказались в сложном положении. Разрушены ценностные ориентиры, утратилась связь между поколениями, резко изменились стереотипы поведения, СМИ и телевидение демонстрирует негативные примеры взаимоотношений между членами семьи, нестабильность в стране, неопределённость, сложности в трудоустройстве, стрессовые ситуации также оказывает отрицательное влияние. Всё это приводит к риску не только вовлечения ребенка в употребление ПАВ, алкоголя, но и к подрыву психологического здоровья.

**Здоровье психическое** **(слайд 2)** включает способность адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители; общий душевный комфорт, адекватное поведение, умение управлять своими эмоциональными состояниями, преодолевать стресс, это психическая активность, потребность в саморазвитии, в познании себя.

Одним из признаков подрыва психологического здоровья ребенка может являться суицидальное поведение.

***Суицидальное поведение* (слайд 3)— *осознанные действия, направляемые представлениями о лишении себя жизни.***

Приводим вам результаты социально-психологического исследования «Выявление факторов риска развития суицидального поведения у подростков» **Слайд 4.**

Какие же существуют факторы развития суидидального поведения:

*Факторы риска формирования суицидального поведения:*

**Макросоциальные факторы** **Слайд 5**

* общественные процессы (неблагоприятная социально-экономическая ситуация, криминальные традиции, негативное влияние средств массовой информации и др.);
* характеристики социальных групп (принадлежность к асоциальным группам, экстримистски настроенным субкультурам и др.)

Согласно международным данным по исследованию макросоциальных факторов риска суицидального поведения к важнейшим из них относится широкое обсуждение в средствах массовой информации случаев суицида, что может приводить к «нормализации» такого способа решения проблем.

У подростков, принявших участие в исследовании, сформировано представление о проблеме суицидального поведения. **Слайд 6 .** Так. 66% опрошенных «слышали о тех, кто пытался покончить с жизнью», , 20% читали об этих людях. Особую тревогу вызывает наличие значительной группы подростков (14%), имеющих знакомых с суицидальными намерениями. Это означает что родители должны внимательно следить за тем что смотрит их ребенок, на какие темы он разговаривате со сверстниками.

Отношение подростков к суицидентам довольно противоречиво: подавляющее большинство имеют к нему негативную установку: 42% подростков «не понимают этих людей», 24% считают суицидентов больными людьми. В то же время 10% относится к данной категории с сочувствием, 4% - с пониманием **(слайд 7).**

**Микросоциальные факторы Слайд 8**

* социальное неблагополучие семьи,
* неблагоприятный психологический климат в семье, конфликты,
* дисгармоничный стиль воспитания,
* нежелательные личностные особенности родителей.

Семья и отношения в ней являются важнейшими факторами социальной ситуации развития ребенка. Результаты, полученные в ходе следования, доказывают значимости следующих семейных факторов формирования суицидальных тенденций у подростков: 1) утрата близких (40%); 2) семейные конфликты (36%); 3) насилие и жестокое обращение (32%); страх перед наказанием (25%), предательство близких (23%). тяжелое материальное положение семьи (8%) **(слайд 9).**

Большинство опрошенных подростков признают авторитет матери и отца (70%), поэтому важным параметром социального благополучия семьи в целом и состояния ребенка в ней является психологическое и социальное благополучие родителей и выполнение ими своих родительских функции по отношению к ребенку, в том числе создание благоприятной психологической атмосферы в семье и конструктивных детско-родительских отношений.

**Слайд 10** О благоприятной психологической атмосфере в более чем половине семей говорят следующие факты: значительное число подростков (52%) считают, что родителям небезразличны их дела и к их мнению прислушиваются (50%). 34% опрошенных оценивают свою позицию в системе семейных отношений как равноправную с другими членами семьи. В то же время результаты исследования позволяют выделить группу подростков (24%), чьи взаимоотношения с родителями можно охарактеризовать как дисгармоничные, характеризующиеся отсутствием эмоциональной привязанности. Такие подростки чувствую себя в семье одинокими («меня в семье никто не понимает», «родители редко обращают внимание на моё настроение») или отвергаемыми («родители считают, что я создаю проблемы в семье»- 5%). 25% подростков ощущаю постоянную опеку, а 5% вынуждены только подчиняться, что указывает на авторитарный стиль родительского воспитания и может являться причиной семейных конфликтов и провоцировать развитие суицидальных тенденции.

**Слайд 11.** Обращает на себя внимание в общем невысокий уровень доверия подростков по отношению к родителям: Только 10% опрошенных могут рассказать родителям обо всем, что с ними происходит всегда; 30% - рассказывают часто; 52% - иногда; 8% - никогда не делятся с родителями своими переживаниями.

Таким образом, семейные дисфункции вносят важный вклад в суицидальную направленность у подростков. При этом формируется две основные группы риска: дети из социально неблагополучных семей, где практикуется жестокое обращение и дети из благополучных семей, родителей которых отличает склонность предъявлять завышенные требования к детям, считать недопустимыми промахи и ошибки.

**Индивидуальные факторы риска. Личностные факторы**. **Слайд 12**

* низкая самооценка, неуверенность в себе,
* повышенная тревожность, низкая стрессоустойчивость,
* наличие акцентуаций характера
* несформированность функции прогноза поведения и т.д.

Ведущими личностными факторами риска в формировании суицидальных тенденций, у подростков согласно полученным результатам являются социальный пессимизм в сочетании с чувством личностной несостоятельности и бесперспективности, с одной стороны, и максимализм и ощущение собственной уникальности – с другой **(слайд 13).**

Ощущение безнадежности и несостоятельности связано с социально навязываемым перфекционизмом и культом успеха. Подростки с высоким уровнем перфекционизма практически обречены на постоянное ощущение собственной несостоятельности, т.к. невозможно постоянно соответствовать неадекватно высоким стандартам и требованиям, которые они предписывают себе или считают, что другие предписывают им. Переживание неуспеха может порождать чувство безнадежности, безвыходности что может явится причиной суицидального поведения.

Серьезным личностным фактором, усиливающим суициадальный риск, является аффективность – доминирование эмоций над эмоциональным контролем в оценке ситуации. Расстройства эмоционального спектра, в первую очередь депрессивные и тревожные состояния, нередко плохо осознаются самими детьми именно как сниженное настроение и могут выражаться в нарастании агрессивного поведения, упрямства, оппозиционного поведения, ухода в себя.

**Что в поведении подростка должно насторожить родителей? Слайд 14**

Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.

* Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
* Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
* У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
* Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

**Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание Слайд 15**

* + Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
  + Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.
  + Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
  + Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
  + Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
  + Нестабильная семейная ситуация (**развод родителей, конфликты,** ситуации насилия).
  + Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

**Что делать родителям, если они обнаружили опасность? Слайд 16**

* Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.
* Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

**Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида? Слайд 17**

* **Сохраняйте контакт со своим ребенком**
* **расспрашивайте и говорите с ребенком** о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.**-**придя домой после работы, **не начинайте общение с претензий**
* помните, что **авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен**
* **Говорите о перспективах в жизни и будущем**
* **Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?**
* **Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить.**
* **Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.**
* **Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.**
* **Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.**
* **Вовремя обратитесь к специалисту.**

**Слайд 18** телефон Центра психолого-медико-педагогического сопровождения 322730

**Слайд 19** «Человек, в сущности, никогда не хочет убить себя, он хочет уничтожить лишь мгновение, принятое им за вечность».

Материалы предоставлены МБОУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения».

**Как помочь ребенку выйти из острой кризисной ситуации  
  
Упражнение на снятие нервного напряжения у детей**

Дети, подчас бывают такие легко возбудимые, подвижные, слишком уж активные! С ними только немножко повеселишься, побузишь, так потом успокоить их не можешь, привести, так сказать, в чувства.  
  
А как бывает тяжело добиться учителям внимания и сосредоточенности от учеников после слишком бурной перемены.  
  
Родителям и учителям поможет успокоить детей следующее упражнение.  
  
Надо поставить ребенка перед собой и договориться с ним, что вы сосчитаете всего только до трех, но пока вы будете считать, он будет неподвижно и совершенно спокойно стоять на месте, не шевелиться, не чесаться, не улыбаться.   
  
Вы начинаете загибать пальцы: "Раз…" Не годится. Малыш шевельнул мизинцем, а то и вовсе переступил с ноги на ногу. Стоять надо абсолютно неподвижно, но, не застыв, как статуя, а в свободной позе, спокойно и серьезно глядя перед собой. Начинаем сначала: "Раз…" Опять неудача.  
  
Постепенно ребенку удается, во-первых, снять напряжение, во-вторых, притормозить свои импульсы. До трех вы благополучно дотягиваете.  
  
При следующем случае вы повторяете упражнение, потихоньку продвигаясь вперед. Еще несколько повторов - и ребенок стоит в совершенно непринужденной позе, не шевеля ни руками, ни бровями, ни уголком рта. Глаза спокойные, взгляд мягкий, руки висят вдоль тела - а вы между тем досчитали до 20, потом до 30…  
  
Рекомендуем прибегать к этому упражнению всякий раз, когда вы видите, что ребенок дергается и суетиться. Можно считать и до 40, и до 50 - тренированным детям не составляет труда выполнить упражнение. Ребенок вообще становится спокойнее. В дальнейшем вам будет достаточно сказать "раз, два…" - и малыш моментально утихомирится, вернется в состояние сосредоточенного внимания.

**Упражнение «Муха».**Цель: снятие **напряжения** с лицевой мускулатуры.  
Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**Упражнение «Лимон».**Цель: управление состоянием мышечного **напряжения** и расслабления.  
Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)**  
Цель: управление состоянием мышечного **напряжения** и расслабления.  
Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1—2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального **психоэмоционального** состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

**Упражнение «Воздушный шар».**Цель: управление состоянием мышечного **напряжения** и расслабления.  
Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1—2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального **психоэмоционального** состояния.  
И, наконец, при сильном нервно-психическом **напряжении** вы можете выполнить 20—30 приседаний либо 15—20 прыжков на месте. Это позволит избавиться от возникшего **напряжения.**  
  
Прежде всего, необходимо освоить базисную **технику** **саморегуляции дыхания.**  
Сядьте и займите удобное положение.  
Положите одну руку в области пупка, вторую — на грудь (эти манипуляции необходимо выполнять только на начальном этапе освоения **техникой** с тем, чтобы запомнить правильную последовательность дыхательных движений и возникающие ощущения).  
Сделайте глубокий вдох (длящийся не менее 2 секунд), набирая воздух сначала в живот, а затем заполните им всю грудь.  
Задержите дыхание на 1—2 секунды.  
Выдыхайте медленно и плавно в течение 3 секунд. Выдох должен быть длиннее вдоха.  
Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение.  
Упражнение повторяется 4—5 раз подряд. Избегайте стремления выполнить упражнение в совершенстве с первого раза. Необходимо помнить, что при выполнении данной **техники** может возникнуть головокружение. Это обусловлено индивидуальными особенностями. В случае возникновения головокружения сократите количество циклов, выполняемых за один подход. Технику саморегуляции дыхания можно и важно использовать не только в моменты психоэмоцианольного **напряжения,** но и в течение дня от 5 до 15 раз, уделяя ее выполнению 1 минуту. Данная **техника** прекрасно помогает снять эмоциональное возбуждение, состояние **напряженности** и т.д.

Материалы взяты с сайта http://nsportal.ru/