

Профилактика суицидального поведения у подростков



ГБПОУ РМ»СТСУиПТ»

Уважаемые коллеги!

Обсудим с вами очень сложный и очень серьезный вопрос.

- Подростковый суицид...

Вопрос, о котором многие боятся даже задумываться и отгоняют мысли об этом, настолько страшным и невообразимым это кажется для многих.

И такое отношение к нему вполне нормально, потому, что смерть сама по себе – это страшно и невообразимо.

Человек не хочет умирать: в его сути биологической заложено изначально - выжить и избежать ситуаций ведущих к смерти.

А вот если человек смирился с мыслью о смерти, вынашивает ее и готов к этому, а тем более ребенок - вот это уже настораживает.

Профилактика суицидов в образовательной среде...

А это, вообще, возможно?

Часто слышу:

«Профилактики суицидального поведения не существует».

Мне тоже всегда казалось, что данный вариант поведения не поддается профилактике:

- ✓ странно, как профилактировать манипулятивное поведение у истерической личности? - это же ее суть;
- ✓ как профилактировать фрустрацию (ситуация несоответствия желаний имеющимся возможностям)? и т.д.

Однако каждый год встает вопрос именно о профилактике суицидов в образовательной среде, среди молодежи и пр.

«Несчастливых» (по моему мнению) педагогов школ **мучают ответственностью** за суициды в их подростковых коллективах.

При этом как-то уходит на задний план вариант, что суицидальные мысли и поведение свойственны как подростковому возрасту, так и некоторым личностям с акцентуациями.

Что еще беспокоит в этой ситуации, так это СМИ! Какая же это профилактика?

Когда подросток-суицидент становится знаменитостью после своей смерти.

Если вспомнить, что подростки, в целом, характеризуются попытками самоутвердиться, отделиться от всех, «не быть банальными», то работа СМИ по таким случаям становится просто ужасной.

Нельзя забывать и об общем социально-экономическом положении общества, на фоне которого тенденции подрастающего поколения соответствовать «гламурному» стандарту, неминуемо приводят к краху надежд.

Всемирная организация здравоохранения

Ежегодно более 800 тысяч человек кончают жизнь самоубийством, в 25 раз больше людей предпринимают попытки самоубийства.

В 2005 году Россия занимала третье место в мире по этому показателю.

В 2018 году опустилась на 16-е.

Актуальность

Возникновение мыслей о суициде у подростков

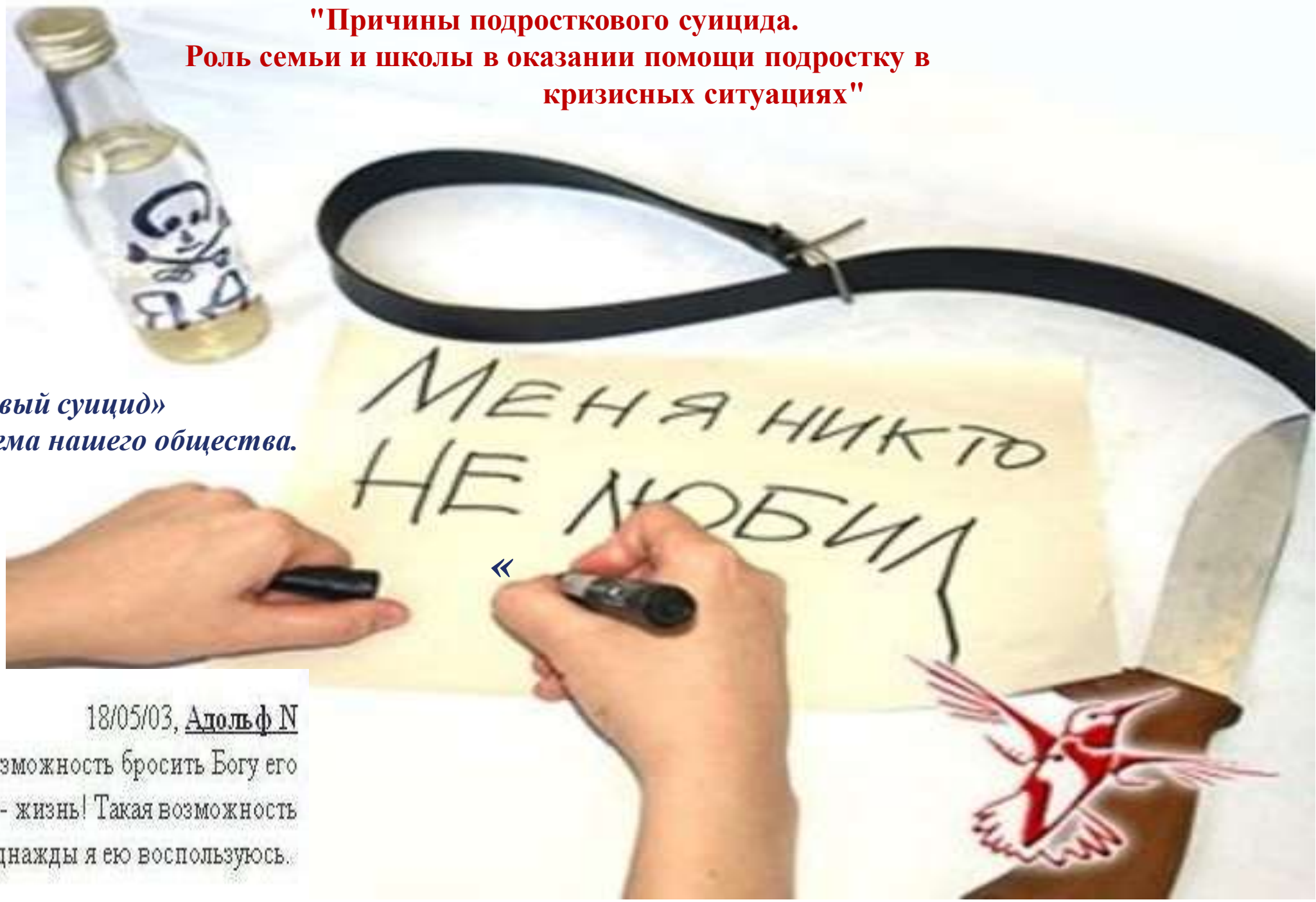
Вопрос – было ли желание покончить жизнь самоубийством?

Нет - 57%

Были моменты, когда не очень хотелось жить – 30%

Да – 13%

**"Причины подросткового суицида.
Роль семьи и школы в оказании помощи подростку в
кризисных ситуациях"**



*«Подростковый суицид»
- это наблевшая тема нашего общества.*

18/05/03, Адольф N

Это замечательная возможность бросить Богу его
никчемный подарочек - жизнь! Такая возможность
дана только людям. Однажды я ею воспользуюсь.

Понятийный аппарат

Суицидальное поведение есть проявление суицидальной активности, то есть у человека имеют место мысли и намерения, попытки шантажа и угрозы, а также покушения на свою жизнь. Поведение будущих самоубийц, то есть суицидальное поведение, наблюдается и в норме, и при психопатиях.

Суицидентом называют человека, который либо совершил попытку суицида, либо демонстрирует готовность к нему (суицидальные наклонности).

Убивая себя, человек отказывается признавать, что он часть окружающего мира, и тем самым привлекает к своей персоне, пусть посмертно, пристальное внимание того самого социума, которым столь решительно пренебрег.

Самоубийство

с точки зрения социологии

одна из моделей девиантного поведения, область социальной патологии - наряду с наркоманией, проституцией, преступностью и алкоголизмом.

с точки зрения психологии

осознанное лишение себя жизни, которое заканчивается летальным исходом: реакция на **аффект**, ликвидация эмоционального напряжения и избавление от тяжелой психологической ситуации, в которую попал человек.

Лица, которые пытаются прибегнуть к суициду испытывают сильнейшую душевную боль и пребывают в стрессовом состоянии, не находят выхода из неблагоприятной ситуации кроме самоубийства.

Суицид (от лат. *sui caedere* – убивать себя) - следствие болезненного и мучительного духовного и психологического кризиса, сильного внутреннего конфликта, ведущих к сужению сознания, потере смысла страданий и всей жизни...



Истинное поведение или выраженное стремление к смерти

Подросток тщательно и продуманно готовится к самоубийству, заранее составляет план действий, а все попытки строятся так, чтобы они действительно закончились гибелью суицидента.

Как правило, при данном виде суицидального поведения дети оставляют предсмертные записки, в которых либо «все всем прощают» либо никого ни в чем не винят, а также объясняют свое желание закончить земное существование.

Примеры истинного суицидального поведения: повешение и прыжок с высоты.

Демонстративное поведение

При данном виде в поведении подростка находится сильное желание привлечь к себе и своим проблемам внимание, показать, как ему сложно справиться с жизненными проблемами и сложными ситуациями.

Это своеобразный **крик о помощи**.

В случае демонстративного суицидального поведения попытки покончить с жизнью совершаются не для того, чтобы действительно добиться летального исхода.

Это цель вызвать испуг у окружающих, попытка заставить их думать над его проблемами и «понять» людей их несправедливое отношение к ребенку.

Примеры демонстрации суицидального поведения: неглубокие и неопасные порезы вен, прием неядовитых препаратами, инсценировка самоповешения.

Аффективное поведение

В основе аффективного суицидального поведения лежат яркие эмоции, под воздействием которых подросток импульсивно пытается покончить с жизнью, но четкого плана суицида не имеет.

Такие эмоции всегда негативные и крайне выражены: обида, гнев.

Примеры аффективного поведения: попытки повешения и отравление сильнодействующими лекарствами и токсичными веществами.

Россия относится к странам с наиболее высоким процентом самоубийств (по данным отчета Детского фонда ООН).

Каждый день до 13 детей по стране совершают самоубийство и попытки суицида.

Кто же чаще всего совершает суициды?

Кто входит в "группу риска"?

Кто подвергается риску?

Определить, какой тип людей "суицидо-опасен", невозможно.

Известно, что одни подростки подвергаются большему риску совершить самоубийство из-за специфических ситуаций, в которых они оказались, и специфических проблем, которые перед ними стоят

Статистика

у 30-45% лиц в возрасте 14-18 лет
бывают суицидальные мысли:

- ✓ в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой
- ✓ в 90% суицидальное поведение подростка - это привлечение к себе внимания

Пик приходится на подростков
16-18-летнего возраста

34% несовершеннолетних
повторяют свои попытки
самоубийства, причем с каждой
новой возрастает вероятность
смертельного исхода...

Российский уровень детских
суицидов превышает
среднемировой в три раза

✓ в 2013 году – 461 погибли
подростков

Далее лавинообразное
распространение «групп смерти» в
соцсетях»

✓ 2014 году погибли 737,

✓ в 2017 году — 692.

НСО: попыток суицида

2017 – 126 подростков

2018 – 182 подростков

Причины:

- ✓ семейные конфликты - 46%,
- ✓ угроза потери близкого человека
(неразделимая любовь) - 24%.
- ✓ конфликты с одноклассниками и
друзьями – 11%
- ✓ некорректное поведение учителей
и конфликты с ними – 7%
- ✓ страх насилия со стороны старших
- ✓ другое

В результате суицидов уходят из жизни, в числе прочих, дети из нормальных семей

В этом виноваты в том числе **специальные сообщества в социальных сетях**, которые призывают детей к самоубийствам.

Существует подростковая мода на восхищение суицидами в социальных сетях – это действительно так. Но дело не только в них!

Социальные сети – это просто один из источников, по которому они могут получить поддержку таким саморазрушительным идеям, и популяризация их, но есть и другие источники.

Мода на суициды распространена в неформальных группах и определенных субкультурах.

Как правило, в классе всегда есть хотя бы один подросток, который заигрывает с идеей смерти:

- один из пятидесяти таких подростков в конечном итоге предпринимает попытку суицида.

Кто находится в зоне повышенного суицидального риска

- ✓ депрессивные подростки
- ✓ подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками
- ✓ подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи
- ✓ одаренные подростки
- ✓ подростки с плохой успеваемостью в школе
- ✓ беременные девочки
- ✓ подростки - жертвы насилия

Так почему же дети добровольно уходят из жизни?

- ✓ Неблагополучная семья (до 50% суицидентов были из неблагополучных семей (алкоголизм, криминальное прошлое родителей)
- ✓ Неполная семья (каждый третий суицидент воспитывался в неполной семье - в подавляющем большинстве с матерью);
- ✓ Стресс
- ✓ Одиночество
- ✓ Конфликт в личной жизни, неразделенные чувства
- ✓ Школьные проблемы
- ✓ Состояние алкогольного опьянения
- ✓ Сайты глобальной сети Интернет
- ✓ Генетическая предрасположенность

Предупреждающие знаки

Словесные предупреждения

- ✓ Я решил покончить с собой
- ✓ Надоело. Сколько можно! Сыт по горло
- ✓ Лучше умереть
- ✓ Пожил и хватит
- ✓ Ненавижу всех и всё
- ✓ Ненавижу свою жизнь
- ✓ Единственный выход умереть
- ✓ Больше ты меня не увидишь
- ✓ Ты веришь в переселение душ? Когда-нибудь, может, и я вернусь в этот мир
- ✓ Если мы больше не увидимся - спасибо за всё!"

Подростки вдруг начинают странно непривычно вести себя..

Большинство суицидентов выставляют перед собой «**предупредительные знаки**».

Знаки эти – их крики о помощи...

Угроза совершить суицид

- ✓ Я собираюсь покончить с собой
- ✓ В следующий понедельник меня уже не будет в живых

Сообщения покончить с жизнью возникают без внешних провокаций и, как правило, проявляются в виде шантажа близких:
«Ах, вот вы как! А я, значит, так сделаю!».

Мотивами суицида у подростков и детей выступают следующие:

Отсутствие зрелого понимания смерти

- Подросток не отдает себе отчета в том, что смерть – это навсегда. Он думает, что вот попугаю «их» и все вернется назад и проблемы исчезнут. Осознание смерти и страх ее формируется лишь к 18 и позже годам.

Нет в обществе признанной идеологии

- В стране, где нет устойчивых понятий о Родине, о семье и прочем, подростки гораздо чаще чувствуют себя ненужными и пребывают в депрессии.

МОТИВЫ

Раннее начало половой жизни

- Приводит к серьезным разочарованиям.

Например, это может быть потеря возлюбленного (он/она бросил меня), нежеланная и, естественно, неожиданная беременность, половые болезни и прочее.

Таким образом утрачивается цель жизни и невозможно наметить пути достижения.

МОТИВЫ

Физическое состояние

- Дети, у которых имеются серьезные заболевания: туберкулез, онкологическая патология или проблемы с сердцем.

Причем попытка суицида случается на этапе обследования, когда диагноз еще не установлен.

МОТИВЫ

Психические состояния

- **Депрессии** и различные психозы в трети случаев ведут к самоубийствам у детей.

Такие подростки утрачивают вкус к жизни, не могут испытывать яркие положительные эмоции и наслаждение от того, от чего получали ранее.

Ребенок ощущает безнадежность, безысходность, вину и самоосуждение, становится раздражительным и тревожным.

К соматическим проявлениям тревоги относятся дрожание, частое дыхание и сухость губ.

Подросток либо мучается бессонницей, либо сонлив днем, возникают необъяснимые боли в голове или животе.

Психогенные нарушения и психические состояния обусловлены серьезными потерями (утрата здоровья, смерть близких или друга, перемена места жительства).

МОТИВЫ

- Прочие

Дисгармоничные отношения в семье — длительные и непрекращающиеся конфликты с родителями, братьями/сестрами.

Саморазрушаемое поведение у подростка — к этому пункту относится неумеренное потребление алкоголя, наркомания, общение с асоциальной компанией.

Школьные отношения. Подростки большую часть времени проводят в школе, где у них могут быть конфликты как с учителями, так и с одноклассниками.

Материальные и бытовые трудности. Это редкая причина самоубийств у подростков.

Говорить конкретно о каком-либо одном мотиве суицида нецелесообразно. К суицидальному поведению приводят сочетание нескольких опасных факторов, которые сохраняются продолжительное время.

Что хочет показать подросток?

Какие цели преследуют подростки – суициденты:

Протест или месть. Суицидальное поведение подростков в виде «протеста» имеет цель нанести ущерб обидчику и отомстить ему по принципу: «когда я умру, вам будет хуже». В данном случае мысль о суициде возникает импульсивно, а конфликт имеет острый характер.

Призыв. Цель попытки самоубийства – получить помощь от окружающих чтобы изменить ситуацию. В данном случае суицидальное поведение также развивается остро, а попыткой суицида часто выступает самоотравление.

Избежание наказания/страдания. Попытка самоубийства в данном случае преследует цель избежать наказания при его угрозе, следовательно, психической и физической боли.

Самонаказание. Прибегнуть к суицидальной попытке заставляют либо переживания реальной вины, либо следствие надуманной вины.

Отказ. Подобный тип - «отказ» от жизни – наблюдается у психически больных подростков.

Типичные признаки готовящегося суицида

Для того, чтобы вовремя распознать желание подростка покончить с жизнью, взрослые, особенно педагоги и родители, должны знать и уметь выявлять признаки суицидального поведения у несовершеннолетних.

На первый план в планировании самоубийства выходят различные **эмоциональные нарушения:**

- ✓ утрата аппетита, либо, напротив неуправляемое обжорство;
- ✓ проблемы со сном (бессонница или дневная сонливость на протяжении нескольких дней);
- ✓ постоянные жалобы на беспричинные соматические недомогания (абдоминальные или головные
- ✓ боли, постоянная усталость, запоры, сухость языка и прочие);
- ✓ безразличие к собственной внешности;
- ✓ постоянное ощущение собственной никчемности и одиночества, тоски или вины;

Типичные признаки готовящегося суицида.

Эмоциональные нарушения:

- ✓ **пребывание в состоянии скуки**, угрюмости, злобности, ворчливости или тоски; отказ от контактов, общения с друзьями и семьей, становление «человеком – одиночкой»;
- ✓ **рассеянность** внимания, от чего снижается качество выполненной работы;
- ✓ **мысли о смерти**;
- ✓ **неопределенность** в будущем;
- ✓ неконтролируемые и внезапные **приступы гнева**;
- ✓ мотивированные или немотивированные **страхи**;
- ✓ **ненависть к благополучию** окружающих.

Типичные признаки готовящегося суицида.

Поведенческие признаки

- ✓ **наведение порядка в своих делах** (помириться со старыми врагами, раздарить ценные и дорогие подростку вещи, наведение тщательного порядка в своих личных вещах: в комнате, в шкафу, на письменном столике);
- ✓ **прощание** в виде признательности разным людям за оказанную помощь и содействие в различные отрезки жизни;
- ✓ внешне в виде **прилива энергии** (решение принято, план выверен, исчезновение сомнения, успокоение и внешняя расслабленность);

Типичные признаки готовящегося суицида.

Поведенческие признаки

✓ радикальная перемена в поведении:

- пропуск школьных занятий,
- неряшливость во внешнем виде,
- невыполнение домашних заданий,
- уход от общения с одноклассниками,
- смена эйфорического состояния на приступы отчаяния;

✓ изменения речи:

- медлительность или ускоренность и экспрессивность,
- краткость ответов или их отсутствие;
- письменные подтверждения (дневниковые записи, письма).

Типичные признаки готовящегося суицида

Признаки депрессии

- ✓ **снижение способности** концентрироваться и четко мыслить;
- ✓ **утрата чувства удовлетворения** в ситуациях, вызывающих позитивные эмоции; вялость и постоянная усталость, заторможенность речи и движений;
- ✓ **отсутствие эффективности** в учебном процессе и бытовых делах;
- ✓ **ощущения себя неполноценным** и бесполезным, потеря самоуважения;
- ✓ **расстройства сна**;
- ✓ **пессимизм** в отношении будущего;
- ✓ **неадекватная реакция** на похвалы;
- ✓ **ощущение горькой печали** с переходом в плач;
- ✓ **расстройства аппетита**, и, как следствие, увеличение или потеря веса

Диагностика

Близкое окружение (*родители, друзья и одноклассники, педагоги*) считают, что диагностика суицидального поведения не представляет особой сложности (***«Уж я-то сразу замечу, что у ребенка/друга/одноклассника не все в порядке»***).

В действительности, все гораздо сложнее, и «упущенные» суициденты достигают своей цели только потому, что **оказываются неслышанными**.

Большая часть подростков, планирующих самоубийство, занимаются с психологами и педагогами, посещают врачей и работников соц. служб достаточно длительное время с целью высказаться и быть выслушанным.

Главными «инструментами» взрослых в оценке суицидального риска выступают:

- беседа с ребенком;
- постоянное наблюдение за подростком;
- сторонняя информация, полученная от людей из близкого окружения;
- психологические тесты.

В разговоре с ребенком преобладают следующие высказывания, на которые важно обратить внимание:

- ✓ меня не любят;
- ✓ я не нужен, я бесполезный человек;
- ✓ я не желаю никого видеть, и тем более общаться;
- ✓ жизнь бессмысленна;
- ✓ прощайте (это был мой последний визит);
- ✓ не желаю жить;
- ✓ я умираю;
- ✓ я не способен это выносить

Помните

- ✓ Какие бы продуманные суицидальные планы ни вынашивал ребёнок, на самом деле умирать он не хочет.
- ✓ Он хочет, чтобы кто-то сказал ему, что жить не так уж и плохо.

И этим «кем-то» ОБЯЗАНЫ стать **ВЫ!**

**Суицид не происходит без
предупреждения!**

Большинство подростков, пытавшихся покончить с собой, почти всегда предупреждали о своем намерении: говорили, делали что-то такое, что служило намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти.

Профилактика

Профилактика суицидального поведения является непростой задачей и включает не только действия родителей и воспитателей/педагогов, но и сверстников ребенка, задумавшего самоубийство (*друзья, одноклассники, товарищи по спортивной секции и прочие*).

Следует помнить, что попытка или планы самоубийства у подростка – это, в первую очередь, **крик о помощи**, просьба обратить на себя внимание и желание быть услышанным.

Памятка педагогам

Не меньшую роль в предотвращении суицидов у подростков играют **педагоги** (*ребенок большую часть времени проводит в школьных стенах*), которые должны учитывать поведение ребенка в школе и его межличностные отношения.

Рекомендации педагогам:

- ✓ внимание и слушание подростка (ребенок страдает от одиночества и желает поделиться наболевшим);
- ✓ верная формулировка вопросов, спокойное и доходчивое расспрашивание о сути тревожной ситуации, предложение о помощи;
- ✓ отсутствие осуждения и удивления в ответ на услышанное;

Памятка педагогам

- ✓ признание «беды» ребенка как факт (отрицание проблемы заставляет подростка чувствовать себя никчемным и мелочным);
- ✓ разрушение ореола трагичности о своей смерти у подростка;
- ✓ отказ от утешений, но убедить ребенка во временном характере проблемы;
- ✓ вселение реальной надежды на преодоление трудностей, укрепление его веры в себя и в собственных силах;
- ✓ проявление понимания и сочувствия;
- ✓ осуществление контроля за поведением учащегося, анализ его отношений со сверстниками.

Памятка педагогам

Спорам – нет

Ведя с суицидентом беседу, необходимо отказаться от всевозможных с ним споров, высказываний типа: **«Ты живешь значительно лучше других, чего тебе не хватает?»** или **«Ты опозоришь и сделаешь несчастной свою семью»**.

Подобные высказывания

- ✓ блокируют дальнейшую откровенность собеседника,
- ✓ подавляют его еще больше,
- ✓ а сам подросток замыкается, результатом чего его убеждение покончить с собой только укрепляется.

Умение спрашивать в диалоге с ребенком немаловажное значение имеют правильно заданные вопросы.

Не стоит бояться спросить: «Ты замышляешь самоубийство?»

Человек, который никогда не думал об этом, соответственно и не придет к подобной мысли.

А подросток с суицидальным поведением почувствует облегчение от того, что кто-то интересуется его мыслями и переживаниями и готов выслушать.

В своих ответах взрослый может использовать перефразированные вопросы собеседника, что поможет ему разобраться в собственных размышлениях и переживаниях.

Участие, а не утешение

Высказанные переживания подразумевают от взрослого не неоправданных утешений (у всех такое было, не ты первый, не ты последний), а заинтересованность и отзывчивость.

Беседу следует вести в русле любви и заботы, отбросив в сторону навязшие на языке клише.

Иначе подросток почувствует себя еще более бесполезным и ненужным, так как для него не нашлось единственно верных слов, выделяющих его как отдельную личность.

Памятка педагогам

Предложение конструктивных подходов

Вместо банальных фраз: **«Подумай о своей семье/друзьях, как они будут страдать в случае твоей смерти»**, стоит попросить ребенка подумать об альтернативных методах, ведь уход из жизни – это последний вариант.

Возможно, что в разговоре подросток переосмыслит свое решение и найдет выход из тупика.

Оптимальным решением выступит выяснение того, что еще дорого ребенку и что он ценит.

Направив его по этому пути, возможно изменить решение об его уходе из жизни.

Памятка педагогам

Вселение надежды

Очень важно заставить поверить ребенка в другое, не такое радикальное разрешение трудной ситуации, как суицид.

Даже малейший проблеск надежды дает шанс переломить кризис и отказаться от мыслей о самоубийстве.

Борьба с одиночеством

Ни в коем случае не следует оставлять ребенка одного, наедине со своими переживаниями и намерениями.

Памятка педагогам

Помощь специалистов

Не во всех случаях помогают беседы с родителями и друзьями, насколько бы они ни желали помочь ребенку, решившемуся на суицид.

В некоторых случаях может оказаться эффективной помощь священника, либо психиатров и психологов.

В ряде ситуаций требуется госпитализация в психиатрическую больницу.

Памятка педагогам

Сохранение дальнейшей заботы и поддержки

Даже после разрешения критической ситуации взрослые не должны расслабляться.

Обманным моментом может выступить активная деятельность суицидента, просьба о прощении у обиженных ими людей, возврат долгов, выполнение обязательств.

Подобные поступки лишь подтверждают то, что подросток не отказался от своих намерений.

Поэтому рекомендуется еще долгое время выказывать заботу и поддерживать ребенка.

Вопрос – ответ

Правда ли, что все самоубийцы психически больные люди?

- Действительно, частота суицидов значительно выше среди психически нездоровых людей. Но не все самоубийцы страдают каким-либо психическим заболеванием, зачастую это лишь крик о помощи суицидента.

Верно ли, что нельзя говорить с потенциальным самоубийцей о смерти и возможностях ухода из жизни?

- Нет. Если человек желает жить, никакие разговоры о суициде не натолкнут на мысль его совершения. И, напротив, подросток, который задумался о желании покончить с собой, рад с кем-то обсудить этот вопрос и найти альтернативные способы решения.

Вопрос – ответ

Склонность к суициду действительно передается по наследству?

- На данный вопрос сложно ответить, так как определенных доказательств еще не имеется.

Если человек говорит о самоубийстве, значит он никогда на это не решится? Нет. Человек, задумавший уйти из жизни практически в 90% случаев хочет и пытается обсудить этот вопрос с окружающими.

Задача близких состоит в способности услышать призыв о помощи и по возможности развеять мрачные мысли у потенциального суицидента.

Вопрос – ответ

Самоубийства всегда совершаются без предупреждения?

- Нет.

Те или иные признаки в поведении человека всегда присутствуют.

Это необязательно разговоры о смерти и самоубийствах, но и изменения в поведении и даже физическом состоянии.

Задача взрослых – вовремя распознать подобные проявления и предпринять меры.

Выводы

1. Суицидальными подростками чаще всего становятся либо подростки из неблагополучных семей, либо наркоманы или алкоголики, либо подростки, столкнувшиеся с проблемой, которая, по их мнению, неразрешима или считают, что их не поймут, пристыдят.
2. Судя по формам суицида можно понять, что суициды совершаются либо в состоянии аффекта, либо с целью привлечения внимания, либо человеку действительно не хочется жить.

Выводы

3. Причины же суицида различны, их довольно много и они зависят от того, что человек считает действительно ценностью, будь то любовь, семья, друзья, совокупность неприятностей и т.п.

4. Подросток, начинающий задумываться о суициде, всё - таки надеется, что что-то изменится к лучшему, что хоть кто-нибудь увидит, как он нуждается в помощи, понимании и поддержке, как ему хочется поделиться своими переживаниями. Тогда он и начинает вести себя так, чтобы привлечь внимание к себе. А задача друзей и родителей увидеть это изменение в поведении.

Памятка подростку

Каждый человек хоть раз в жизни оказывался, казалось бы, в невыносимой и чудовищной ситуации, когда выходом из нее является лишь добровольный уход из жизни.

Но из любого положения всегда есть выход, и найти его – первая задача для человека, решившегося на суицид.

В самостоятельной борьбе с кажущимися непреодолимыми трудностями помогут **следующие советы:**

Советы подростку

- ✓ Жизнь тебя не оставит, всегда найдется лазейка или промелькнет луч надежды на решение проблемы.
- ✓ Прими трудную ситуацию как неизбежное, но не перекладывай решение своих проблем на плечи других, пережить кризис сможешь только ты сам, а не кто-то другой.
- ✓ Поделись своими мыслями, переживаниями, затруднениями, не избегай общения с людьми.
- ✓ Поройся в памяти и припомни человека, который столкнулся подобной или еще более трудной проблемой, вспомни, как он ее преодолел и возьми этого человека за образец.

Советы подростку

- ✓ Не все поступки и слова окружающих несут цель обидеть тебя и причинить боль.
- ✓ Успокойся и посмотри на отношение к тебе окружающих с другой стороны.
- ✓ Формулируй верные выводы.
- ✓ Отрицательный результат (в данном случае поражение) тоже результат и дарит тебе бесценный жизненный опыт.
- ✓ Предательство одного человека совсем не означает, что абсолютно все люди «такие», а двойка на экзамене – еще не конец, а лишь начало для серьезной борьбы (в данном случае за знания).

Советы подростку

- ✓ Не стоит «зацикливаться» на случившемся, пережевывать снова и снова неприятную
- ✓ ситуацию. Забыть ее невозможно, но закинуть «на чердак памяти» вполне реально.
- ✓ Занимайся аутотренингом.
- ✓ Старайся отлично выглядеть – всем врагам и проблемам назло.
- ✓ Не стыдись просить помощи, люди в большинстве своем с удовольствием ее окажут.
- ✓ Если есть возможность, отправься в путешествие, неважно, что это ближайшая деревня, дача или просто поход с друзьями.
- ✓ Радуй себя даже в мелочах, купи вкусное или очень желанное.
- ✓ Займись спортом

Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов

- ✓ Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей
- ✓ Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним
- ✓ Обязательно содействуйте в преодолении препятствий
- ✓ Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом
- ✓ Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания
- ✓ Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними
- ✓ От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь
- ✓ Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть

Поэтому совет родителям прост и доступен:

"Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

Профилактика

Предотвращение суицида должно включать работу людей из близкого окружения со всех сторон (педагоги и школьный психолог, семья, друзья и одноклассники).

Рекомендации родителям

Родители должны знать, что любое суицидальное поведение у ребенка начинается с депрессии.

Поэтому предупреждение самоубийства ребенка следует начинать с профилактики и принятия мер по устранению упаднического настроения:

Что могут увидеть родители?

- ✓ изменение настроения;
- ✓ изменение отношения к своей внешности;
- ✓ самоизоляцию;
- ✓ интерес к теме смерти(чтение литературы по данной теме, переписка в Интернете);
- ✓ нежелание учиться, заниматься интересными делами(апатия, учащение прогулов).

Разговор « по душам» с собственным ребёнком – главный фактор его уверенности в том, что он сам – ценность в этом мире. А все обиды, разочарования, беды – ВСЁ ПРОЙДЁТ!

Профилактика: Рекомендации родителям

Внимательное отношение и разговоры

- ✓ С ребенком необходимо постоянно разговаривать, искренне интересоваться не только его состоянием, но и планами, нерешенными проблемами и трудностями.
- ✓ В беседах с подростком родители должны его настраивать на «оптимистическую установку», вселять уверенность в достижении поставленных целей.
- ✓ С ребенком необходимо говорить о будущем (в позитивном ключе), помогать разрешить возникшие трудности, анализировать их и искать оптимальные пути их преодоления.
- ✓ Ни в коем случае в общении с подростком родителям не допускается упрекать его « постоянно недовольном виде и ворчании», сравнивать ребенка с другими, более успешными, бодрыми и положительными детьми.
- ✓ Также следует стараться раскрыть ребенку в себе позитивные стороны и скрытые ресурсы личности.
- ✓ Для повышения самооценки подростка допускается сравнения его «вчерашнего» с ним «сегодняшним» и настроить на еще более успешный вариант «подростка-завтрашнего».

Профилактика: Рекомендации родителям

Новые дела

- ✓ Положительную роль играет введение в обыденную жизнь ребенка новых дел.
- ✓ Родителям важно вместе с подростком ежедневно узнавать что-то новое и полезное, выполнять то, чем раньше не занимались (подойдет увлечение любым хобби, совместные прогулки или чтение и обсуждение книг).
- ✓ Стоит записать ребенка, как и самих родителей, в тренажерный зал или совместное выполнение утренней гимнастики.
- ✓ Рекомендуется пересмотреть варианты выполнения домашних дел, провести генеральную уборку в доме или даже ремонт.
- ✓ Как вариант - приобрести любое домашнее животное (возможно о нем и мечтал ребенок в детстве), а уход за новым членом семьи мобилизует подростка и настроит на позитивное восприятие жизни.

Профилактика: Рекомендации родителям

Соблюдение режима дня

- ✓ Важно установить и следить за соблюдением режима дня ребенка.
- ✓ Следует обратить внимание на достаточный и полноценный сон, своевременное и правильное питание, продолжительные прогулки на свежем воздухе и активные движения (спортивные игры).
- ✓ Улучшение физического состояния первый враг депрессии.

Ваши взаимоотношения

1. Рождение вашего ребёнка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, посещение родственников и т.д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?
9. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
10. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
14. Вы знаете, кто у него любимый учитель в школе?
11. Вы в курсе о его время проведении, хобби, занятиях?
12. Вы первым идёте на примирение, разговор?
13. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Если на все вопросы вы ответили "ДА", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку.

А если у вас большинство "НЕТ", то необходимо немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!

Для решения проблемы необходимо

совершенствовать нормативно-правовую базу,
методическое обеспечение,
повышать доступность помощи специалистов.

47% школ в РФ не имеют в своем штате педагогов-психологов.

Вместо того, чтобы повышать квалификацию школьных психологов (в том числе за счет знакомства со смежной специальностью - детской психиатрией), их сократили из «экономических соображений».

В России всего две кафедры детской психиатрии, которые традиционно усовершенствуют не только врачей, но и смежных специалистов - *детских психологов, логопедов, педагогов* и пр. на бюджетной основе.

Но сейчас они не выполняют план, поскольку эти смежники относятся к министерству Образования и Минздраву их обучать бесплатно "невыгодно".

Нас призывают к межведомственному взаимодействию, а ведомства экономят собственные средства.

К психиатру ребенка приводят в крайних случаях, а педагог, детский психолог видит его каждый день и может заметить (если его научить) самые начальные проявления психического неблагополучия и принять профилактические меры.

Хотим процветания страны - не стоит экономить на детях.

В условиях стандартной школы по стандартным методикам такая работа имеет мало толку.

Да, учитель может выявить ребенка с такими мыслями, но это вопрос случая.

Да с запросом могут обратиться родители, но часто ли такое бывает?

А только в этих случаях кропотливая индивидуальная работа школьного психолога с ребенком и семьей может предотвратить суицид.

Но это индивидуальная профилактика.