

Меры профилактики суицида в подростковой среде

*Мир, вероятно, спасти уже не удастся, но отдельного
человека всегда можно.*

И. Бродский

Что необходимо знать родителям детей и подростков: Почему ребенок решается на самоубийство? - нуждается в любви и помощи; - чувствует себя никому не нужным; - не может сам разрешить сложную ситуацию; - накопилось множество нерешенных проблем; - боится наказания; - хочет отомстить обидчикам; - хочет получить кого-то или что-то..

Причины суицидального поведения детей и подростков:

- 1.Нарушение детско-родительских отношений;
- 2.Конфликты с друзьями или педагогами (как последняя капля, толкнувшая к суициду, основная причина №1);
3. Прессинг успеха (страх не оправдать надежды взрослых, собственные слишком высокие притязания на успех);
4. Отсутствие негативного отношения к суициду в сознании подростков (ведь самоубийца вызывает сочувствие, а не презрение);
- 5.Неразделенная любовь;
- 6.Страх перед будущим, одиночество;
7. Смещение ориентиров с нравственных внутрисемейных ценностей на материальное и социальное положение в обществе;
- 8.Изменение приоритетов воспитания в современном образовании;
- 9.Бесконтрольное использование подростками Интернет-ресурсов;
- 10.Самоубийство фанатов после смерти кумира (имеют часто массовый характер);

Признаки суицида:

- угрожает покончить с собой;
- отмечается резкая смена настроения;
- раздает любимые вещи;
- «приводит свои дела в порядок»;
- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать;
- живет на грани риска, не бережет себя;
- утратил самоуважение.

Как понять родителям, что ребёнок стал жертвой буллинга?

Если ваш ребёнок:

- неохотно идёт в школу и рад любой возможности не ходить туда;
- возвращается из школы подавленным;
- часто плачет без очевидных причин;
- никогда не вспоминает никого из своих одноклассников;
- очень мало говорит о своей учебной жизни;
- одинок, его никто не приглашает в гости, на дни рождения, и он никого не хочет позвать к себе.

Какие подростки становятся жертвами буллинга?

Пугливые, чувствительные, замкнутые и застенчивые;
тревожные, не уверенные в себе, с заниженной самооценкой;
физически более слабые, чем их сверстники;
уже имеющие негативный опыт общения со сверстниками;
из неблагополучных семей;
подвергаемые физическим насилиям дома;
с развитыми комплексами неполноценности;
предпочитающие умалчивать о насилии и издевательствах;
уверенные в том, что заслуживают быть жертвой,

- **Чего нельзя делать?**

- нельзя читать нотации;
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.;
- не спорьте;
- не предлагайте неоправданных утешений;
- не смейтесь над подростком.

- **Советы внимательным и любящим родителям:**

- показывайте ребенку, что вы его любите;
- чаще обнимайте и целуйте;
- поддерживайте в сложных ситуациях;
- учите его способам разрешения жизненных ситуаций;
- вселяйте в него уверенность в себе;
- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения.

-

Что Вы можете сделать?

- будьте внимательны к своему ребенку;
- умейте показывать свою любовь к нему;
- откровенно разговаривайте с ним;
- умейте слушать ребенка;
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве;
- не оставляйте ребенка один на один с проблемой;
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;
- привлечите к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;
- обратитесь за помощью к специалистам.

№ п/п	Если вы слышите	Обязательно скажите	Никогда не говорите
1	Ненавижу учёбу, класс...		
2	Всё кажется таким безнадежным...		
3	Всем было бы лучше без меня!		
4	Вы не понимаете меня!		
5	Я совершил ужасный поступок...		
6	А если у меня не получится?		

№ п / п	Если вы слышите	Обязательно скажите	Никогда не говорите
1	Ненавижу учёбу, класс...	Что у нас происходит, из-за чего ты себя так чувствуешь?	Когда я был в твоём возрасте. Да ты просто лентяй.
2	Все кажется таким безнадёжным...	Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь.	Подумай лучше о тех, кому ещё хуже, чем тебе.
2	Всем было бы лучше без меня!	Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит.	Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом.
4	Вы не понимаете меня!	Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать.	Кто же может понять молодёжь в наши дни. Никому не нужны чужие проблемы.
5	Я совершил ужасный поступок...	Давай сядем поговорим об этом.	Что посеешь, то и пожнёшь!
6	А если у меня не получится?	Если не получится, мы подумаем, как это сделать по-другому. Если не получится, я буду знать, что ты сделал всё возможное.	Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!

Три способа помочь человеку, думающему о суициде

1. Своевременная диагностика и соответствующее лечение суицидента.
2. Активная эмоциональная поддержка человека, находящегося в депрессии
3. Поощрение его положительных устремлений, дабы облегчить ситуацию.

Важно соблюдать следующие **правила**:

Что делать?

Если замечена склонность воспитанника к самоубийству, следующие **советы** помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В

состоянии душевного кризиса любому из нас нужен тот, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже

имеют конкретный план самоубийства, ситуация более угрожающая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, еще недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным, обидам и жалобам подростка. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто сказать о своих проблемах.

Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:

- Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? (Так можно завязать разговор о проблемах подростка.)
- Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?
- Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления.)

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны вводить вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям.

Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психологу, врачу

Советы внимательным и любящим родителям:

- показывайте ребенку, что вы его любите;
 - чаще обнимайте ;
 - поддерживайте в сложных ситуациях;
 - учите его способам разрешения жизненных ситуаций;
 - вселяйте в него уверенность в себе;
- помогите ребенку проявить свои переживания через игры.

Спасибо за внимание!