

МБОУ ВСОШ № 1

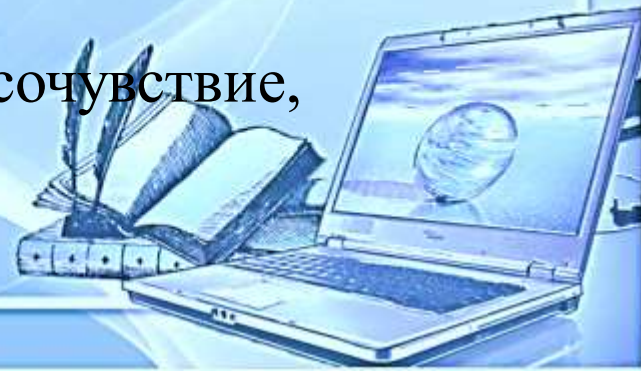
КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ РОКОВОГО ШАГА?

(профилактика суицидального поведения у
детей и подростков)

Памятка для родителей

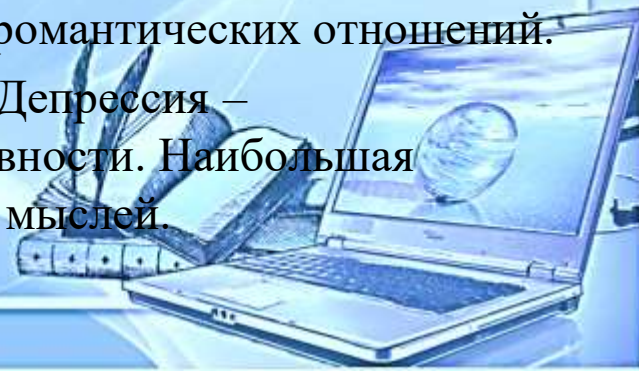


По данным Всемирной Организации Здравоохранения, каждые 40 секунд в мире происходит самоубийство. Ежегодно счеты с жизнью сводит более 800 тысяч человек. Из них 20 % приходится на подростковый и юношеский возраст. Последние 15 лет число самоубийств в возрастной группе от 15 до 24 лет увеличилось в 2 раза. Попытка подростков умереть не обязательно продиктована желанием смерти. Попытка суицида для подростка – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде, вызвать сочувствие, воздействовать на других людей с определенной целью.



ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА

- Социальная изоляция. Подросток не имеет друзей, чувствует себя отверженным, одиноким. Страдания по этому поводу являются очень сильными для подростков, т. к. в данном случае не удовлетворяются их возрастные потребности в понимании, принятии.
- Конфликты и неудачи в сфере человеческих отношений. Ссора, неудачи или частые конфликты с близкими людьми могут восприниматься как крайне значимые и травматичные.
- Нестабильное окружение. Серьезный кризис в отношениях с родителями или родителей друг с другом, развод родителей, алкоголизм родителей.
- Насилие. Подросток подвергается физическому или моральному насилию.
- Тяжелая жизненная ситуация.
- Тяжелое заболевание, смерть кого-то из близких или друзей.
- Несчастливая любовь. Безответная любовь или разрыв романтических отношений.
- Нестабильное эмоциональное состояние. Депрессия. Депрессия – патологическое снижение настроения и падение активности. Наибольшая опасность депрессии – возникновение суицидальных мыслей.

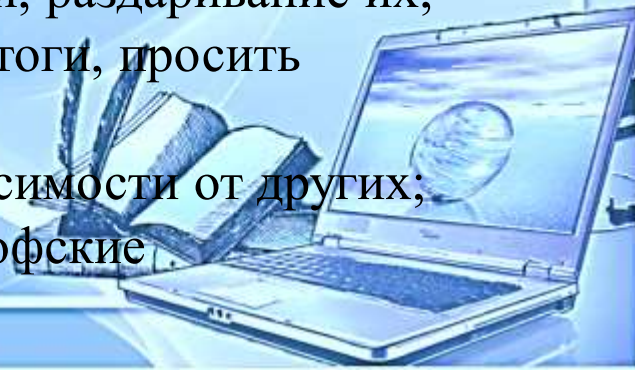


Некоторые подростки считают
самоубийство проявлением
мужества
и силы духа, на самом деле это
слабость, примитивность
мышления
(незнание как отреагировать на
проблему).



ПРИЗНАКИ, КОТОРЫЕ МОГУТ УКАЗЫВАТЬ НА ТО, ЧТО ПОДРОСТОК НАХОДИТСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ, В ТОМ ЧИСЛЕ МОЖЕТ ИМЕТЬ СУИЦИДАЛЬНЫЕ МЫСЛИ И НАМЕРЕНИЯ:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- самообвинения или наоборот – признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.



Если вы заметили у ребенка какие-то из перечисленных признаков, постарайтесь поговорить с ним по «душам». Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если он сам не затронет эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует выяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия.

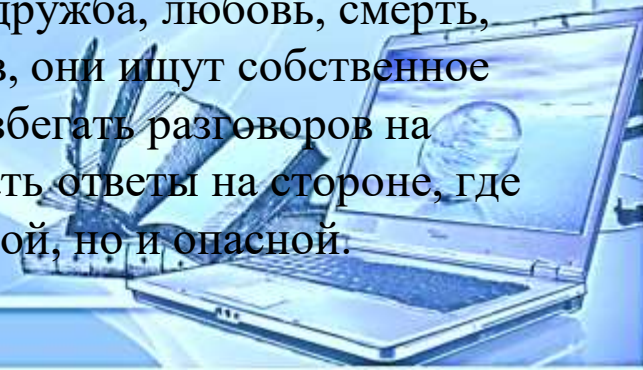


Нужно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Для этого: - расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым; - не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное «с порога», и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному.



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА:

1. Расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым. Главное, при этом делать акцент на мысли: «Я не просто родитель, я – твой друг».
2. Авторитарный стиль воспитания неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (т. е. агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей.
3. Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (реалистичный) план действий.
4. Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Если избегать разговоров на сложные темы, подросток все равно продолжит искать ответы на стороне, где информация может оказаться не только недостоверной, но и опасной.



5. Делайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – это ценность, ради которой стоит жить. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.

6. Давайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудач делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот, привычка к успехам порой приводит к тому, что человек начинает болезненно переживать неудачи.

7. Доверяйте ребенку, прощайте случайные шалости, будьте честными, искренними и последовательными.

8. Любите своего ребенка. Самое главное – научиться принимать детей такими, какие они есть. Ведь родители, помогая ребенку в его развитии, получают результат воздействия, результат своего труда.



Спасибо за внимание!

