

Рекомендации для родителей по профилактике подростковых суицидов:

Суицид – это крик души, который вовремя не был услышан окружающими и родителями.

Словесные признаки:

1. **Разговоры о смерти:** “Я собираюсь покончить с собой”; “Я не могу так дальше жить”.
2. **Намёки о своем намерении:** “Я больше не буду ни для кого проблемой”; “Тебе больше не придется обо мне волноваться”.
3. **Много шутят на тему** самоубийства.
4. **Заинтересованность** вопросами смерти.

Поведенческие признаки:

1. **Раздают другим вещи**, имеющие большую личную значимость, приводят в порядок дела, мирятся с давними врагами.
2. **Демонстрируют радикальные перемены** в поведении.
3. Проявляют **признаки беспомощности**, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки

1. **Социально изолирован** (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
2. **Живет в нестабильном окружении**
3. Ощущает себя **жертвой насилия**
4. Предпринимал раньше **попытки суицида**.
5. Имеет склонность к самоубийству
6. Перенес **тяжелую потерю** (смерть кого-то из близких, развод родителей).
7. Слишком **критически настроен** по отношению к себе.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ СУИЦИД?

1. Открыто **обсуждайте** семейные и внутренние проблемы детей.
2. **ВЫСЛУШИВАЙТЕ** ребёнка всегда!
3. Помогайте своим детям строить **реальные цели** в жизни и стремиться к ним.
4. Помогайте **преодолевать препятствия**, **ПОВЫШАЙТЕ** заниженную самооценку.
5. Любые положительные начинания подростков **одобряйте** словом и делом.
6. Ни при каких обстоятельствах **не применяйте** физические наказания.
7. **Любите своих детей** и будьте деликатными с ними.

8. Подчёркивайте временный характер проблем.
9. Если вас тревожит поведение ребенка или его эмоциональное состояние, просьба немедленно сообщить об этом педагогу-психологу, педагогу социальному или классному руководителю.

Родители, помните: всё в ваших руках.

Суицидальное поведение у детей и подростков

Для детей характерны повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремленность, импульсивность в принятии решения. Нередки случаи, когда самоубийство детей вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других.

При переходе к подростковому возрасту возникает повышенная склонность к самоанализу, пессимистической оценке окружающего и своей личности. Эмоциональная нестабильность, часто ведущая к суициду, наблюдается у четверти здоровых подростков

Основные мотивы суицидального поведения детей и подростков:

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство, ревность.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия; самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания, нежелание извиниться.
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
10. Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»).

Особенности суицидального поведения детей и подростков:

1. Недостаточно адекватная оценка последствий ауто-агрессивных действий.

Понятие «смерть» в этом возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. Само понятие о смерти возникает у детей между 2-3 годами. Для большинства она не является особо пугающим событием. В дошкольном возрасте дети не считают ее концом жизни, а воспринимают как

временное явление, подобно отъезду. Вместе с тем дети понимают уже, что это очень пугает взрослых и что это воспринимается взрослыми как «очень плохо».

Смерть близких осознается ребенком как результат его желаний или как следствие его «нехорошего» поведения. Это нередко приводит к чрезвычайно сильному чувству вины, что может стать травматичным опытом, который начнет влиять на всю последующую жизнь ребенка. Поэтому ребенку, переживающему смерть близких, необходима специальная помощь по избавлению от чувства вины.

Возникающие печаль и грусть, очевидны и достигают большой интенсивности, но продолжаются недолго.

Часто младшие школьники считают, что смерть является наказанием за плохие дела. В этом сказывается непреодоленный эгоцентризм и магическое мышление. Они считают смерть маловероятной, не осознают ее возможности для себя, не считают необратимой.

Для подростков смерть становится более очевидным явлением, но они фактически отрицают ее для себя, гоня на мотоциклах, экспериментируя с опасными веществами и т.п. Более старшие подростки принимают мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицают реальность этой возможности.

2. Несерьезность, мимолетность и незначительность (с точки зрения взрослых) мотивов, которыми дети объясняют попытки самоубийства.

Этим обусловлены трудности своевременного распознавания суицидальных тенденции и существенная частота неожиданных для окружающих случаев детского и подросткового суицида.

3. Наличие взаимосвязи попыток самоубийства детей и подростков с отклоняющимся поведением: побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами т.д.

4. Депрессивные состояния, которые в детском и подростковом возрасте проявляются иначе, чем у взрослых.

Признаки депрессии у детей:

- потеря свойственной детям энергии;
- внешние проявления печали;
- нарушения сна,
- ухудшение успеваемости;
- снижение интереса к общению со сверстниками;
- изменение аппетита или веса;

Признаки депрессии у подростков:

- печальное настроение;
- чувство скуки;
- чувство усталости;
- нарушения сна,
- соматические жалобы;
- неусидчивость, беспокойство;
- фиксация внимания на мелочах,

<ul style="list-style-type: none"> • страх неудачи; • чувство неполноценности, • чувство «заслуженной отвергнутости» • чрезмерная самокритичность; • агрессивное поведение; • соматические жалобы. 	<ul style="list-style-type: none"> • чрезвычайная эмоциональность • замкнутость; • рассеянность внимания, • агрессивное поведение; • демонстративное непослушание; • склонность к бунту; • злоупотребление алкоголем или наркотиками; • плохая успеваемость; • прогулы в школе.
--	--

Факторы суицидального риска

Принадлежность к группе риска или наличие других факторов суицидального риска еще не означает склонности к суициду. Тем не менее каждый фактор должен быть принят во внимание. Особо бдительно следует относиться к их сочетанию или существованию в течение длительного периода времени.

Факторы суицидального риска:

- предшествующая попытка суицида;
- тяжелая морально-психологическая обстановка в коллективе, семье;
- смерть близкого, любимого человека, разрыв значимых любовных отношений;
- прогрессирующая тяжелая болезнь (например, рак, СПИД и т. п.);
- переживание острого кризиса;
- эмоциональные нарушения (острые приступы паники, чувство вины, стыда и т. п.);
- психические заболевания;
- выраженные акцентуации личности;
- алкоголизм (25 % алкоголиков кончают жизнь самоубийством),
- наркомания;
- переживание самоубийства популярного в обществе или в конкретной группе человека;
- отверженность в детстве;
- воспитание в семье, где есть алкоголики, наркоманы, психические больные;

- ранняя потеря матери или обоих родителей, особенно в результате самоубийства;
- совершение уголовно-наказуемого поступка;
- получение увечий, необратимых травм (потеря зрения, слуха и т. п.);
- неразделенная любовь;
- психическая травма в результате насилия;
- измена любимого человека,
- предательство близких;
- боязнь позора;
- значительные материальные и бытовые трудности;
- сниженная адаптивная способность к изменениям.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА РЕБЕНКА, ОКАЗАВШЕГОСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

Поддерживать ребенка – значит, верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.

Социально-психологическая поддержка (в школе, семье) – это процесс:

- в ходе которого, взрослый должен сосредоточиться на достоинствах ребенка с целью укрепления его самооценки;
 - который помогает ребенку поверить в себя и свои способности;
 - который помогает ребенку избежать ошибок;
 - который поддерживает ребенка при неудачах.
1. Чтобы поддержать ребенка взрослым, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним.
 2. Забыть о прошлых неудачах.
 3. Позволить ребенку начать с «нуля», вселяя ему уверенность, что он справится с возникшей проблемой, что взрослый верит в него, в его способность достичь успеха.
 4. Помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.
 5. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
 6. Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
 7. Уметь и хотеть демонстрировать принятие индивидуальности ребенка, симпатии (а родители – любви) к нему.

8. Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие с которыми он может справиться.
9. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
10. Проводить больше времени с ребенком.
11. Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.
12. Уметь взаимодействовать с ребенком.
13. Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
14. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
15. Проявлять эмпатию (сопереживание) и веру в ребенка.

НЕКОТОРЫЕ ПРИЧИНЫ СУИЦИДА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

Потери:

1. Разрыв романтических отношений.
2. Смерть любимого человека.
3. Смерть домашнего животного.
4. Потеря «лица» (например, мальчик, который публично заявил, что намерен стать капитаном футбольной команды и не смог этого сделать; девочка, которая мечтала быть королевой на вечере, но была отвергнута).
5. Развод родителей.

ПОКАЗАТЕЛИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

- Недавние потери, связанные со смертью, разводом, разрывом взаимоотношений, потерей денег, самоуверенности, самооценки, школьные проблемы.
- Утраченная вера в идеалы
- Потеря интереса к дружбе, увлечениям, жизненной деятельности, ранее доставлявшим удовольствие.
- Беспокойство о деньгах, болезни (либо реальных, либо надуманных).
- Изменение характера – угрюмость, отчужденность, раздражимость, беспокойство, усталость, нерешительность, апатия.
- Изменение в поведении – неспособность сосредоточиться в школе, на уроках, постановка рутинных задач.
- Нарушение режима сна – бессонница, часто с ранним пробуждением или наоборот, подъем позже обычного, ночные кошмары.
- Нерегулярный прием пищи – потеря аппетита, веса, обжорство.
- Боязнь потерять контроль, сойти с ума, причинить вред себе или окружающим.
- Ощущение беспомощности, бесполезности, «безучастности», «всем будет без меня лучше».

- Всеобъемлющее чувство вины, стыда, ненависти к себе.
- Безнадежное будущее, «мне никогда не станет лучше, я всегда буду себя чувствовать плохо».
- Злоупотребление наркотиками или алкоголем.
- Суицидальные импульсы, заявления, планы.
- Раздача любимых вещей.
- Прежние попытки суицида или жесты.
- Возбуждение, гиперактивность, нетерпеливость – могут указывать на скрытую депрессию.

Будьте поддержкой своему ребёнку во всём!