

## Рекомендации для родителей по профилактике подростковых суицидов



*«Крик о помощи является призывом к спасению».*

Джастис Кордоз

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

К условиям успешности профилактической работы можно отнести следующее: комплексность, последовательность, дифференцированность, и своевременность. Своевременность приобретает особое значение при работе с подростками. Известный факт: подростковые суициды, в большинстве случаев, совершаются на высоте аффекта. От внимательного отношения и грамотного реагирования окружающих (родителей, педагогов, сверстников, медицинских работников) зависит, реализует или остановит свой суицидальный план подросток.

### **Определение и классификация суицидального поведения**

- Самоубийство (суицид) – намеренное, осознанное лишение себя жизни.
- Суицидальная попытка (синонимы: парасуицид, незавершенный суицид, умышленное самоповреждение и др.) – это любое умышленное действие по причинению себе вреда, которое по той или иной причине не привело к смертельному исходу.
- Суицидальное поведение-аутоагрессивное поведение, проявляющееся в виде фантазий, мыслей, представлений или действий, направленных на самоповреждение или самоуничтожение и, по крайней мере, в минимальной степени мотивируемых явным или скрытым желанием умереть

### **ФОРМЫ суицидального поведения у детей и подростков.**

**1. «Протестные»** формы суицидального поведения возникают в ситуации конфликта, когда объективное его звено враждебно или агрессивно по отношению к субъекту, а смысл в отрицательном воздействии на объективное звено. **“Месть”** - конкретная форма протеста, нанесения ущерба враждебному окружению. Предполагается наличие высокой

самооценки и самооценности, активную или агрессивную позицию личности с механизмом трансформации гетероагрессии в аутоагрессию.

2. При поведении типа «**призыва**» смысл состоит в активации помощи извне с целью изменения ситуации. При этом позиция личности пассивна.

3. При суицидах «**избегания**» суть конфликта в угрозе личностному или биологическому существованию, которой противостоит высокая самооценности. Смысл - избежание непереносимой ситуации путем самоустранения.

4. «**Самонаказание**» можно определить как “протест во внутреннем плане личности” конфликт при своеобразном расширении “Я” интериоризации и сосуществовании 2х ролей: «**Я – судьи**» и «**Я – подсудимого**», уничтожение в себе врага.

5. При суицидах «**отказа**» мотивом является отказ от существования, а целью - лишение себя жизни.

### **Признаки суицидального риска**

#### ***Поведенческие признаки:***

- внезапная замкнутость и отказ от общения с детьми;
- употребление спиртного и/или наркотических средств;
- избегающее поведение (необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома, прогулы в школе);
- безразличное или негативное отношение к своему внешнему виду;
- безразличное, а иногда бравадирующее отношение к ситуациям неудач в повседневной жизни;
- внезапное враждебное поведение, асоциальные поступки, инциденты с правоохранительными органами, участие в беспорядках;
- внезапно могут появиться проблемы концентрации внимания, снижение успеваемости, активности, неспособность к волевым усилиям.

#### ***Особенности эмоционального состояния и особенности мышления, свидетельствующие о суицидальной угрозе:***

- невыносимая психологическая боль, которую хочется уменьшить любыми средствами;
- разочарование в удовлетворении психологических потребностей (потребности в безопасности, возможности достичь чего-то, овладеть чем-то, необходимости дружбы или принадлежности к чему-то или к какой-то группе);
- поиск решения проблем не дает результата, заводит в тупик, наводит на мысли о смерти;
- присутствует беспомощность, безнадежность, чувство бессилия, невозможность что-то сделать, чувство, что никто из окружающих не может ему помочь в борьбе с его болью;
- конфликт ценностей и полярность мышления. Видит вещи в черно-белом свете, либо все хорошо, либо все плохо;
- противоречивость (амбивалентность) в отношениях и мышлении, например: одновременно любит и ненавидит родителей, сестер и братьев, противоречив в принятии своего решения о жизни и смерти.

Именно эта противоречивость и дает возможность вовремя предотвратить суицидальный поступок. Подросток старается сделать так, чтобы другие увидели его боль, остановили, переубедили и изменили ход его мыслей в суицидальном направлении, оставляя сигналы и ключи.

Выделяют следующие ключи суицидальной опасности:

***Словесные ключи:***

- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть», «ты меня больше не увидишь», «я не могу больше выносить эту проблему», «скоро все это закончится»;
- шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни;
- уверения в беспомощности и зависимости от других;
- прощание;
- самообвинения;
- сообщение о конкретном плане суицида.

***Поведенческие ключи:***

- раздача своих ценностей, долгов (начинает чинить какие-то вещи с друзьями и родителями, чтобы все было в порядке);
- написание «записок-завещаний»;
- несоблюдение правил личной гигиены, изменение привычек сна, питания;
- самоизоляция от других людей, резкое снижение повседневной активности;
- частое прослушивание траурной или печальной музыки;
- склонность к неоправданно рискованным поступкам.

***Ситуационные ключи:***

- психотравмирующие события, которые недавно произошли в жизни ребенка или подростка (разрыв отношений с любимым человеком, публичное оскорбление, незаслуженное наказание, конфликт с родителями, смерть кого-то из близких, развод родителей и т.п.).

**МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ:**

1. Проанализируйте отношения с детьми.
2. Будьте внимательны к ним, их словам и поступкам.
3. Не жалейте любви и внимания для своих детей.
4. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
5. **ВЫСЛУШИВАЙТЕ** ребёнка всегда!
6. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
7. Помогайте преодолевать препятствия, **ПОВЫШАЙТЕ** заниженную самооценку.
8. 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, социальному педагогу или классному руководителю.

Родители, помните: всё в ваших руках!

### **НА ЧТО ВЗРОСЛЫЕ ДОЛЖНЫ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ:**

- Суицид у подростков является следствием невнимания к ним.
- Иметь элементарные знания психологии данного возраста.
- Помнить, что при наличии у подростка кризисных явлений, он всегда нуждается в участии взрослых.
- Учитывать характер окружающей подростковой среды.

### **ВЗРОСЛЫЕ ОБЯЗАНЫ**

- **При высказывании подростком суицидальных мыслей, намерений:**
  - обеспечить постоянное наблюдение за ребенком;
  - сделать недоступными для него предметы и вещества (лекарства), с помощью которых он может осуществить свой суицидный замысел;
  - успокоить подростка беседой, с помощью лекарства, дать ему выговориться;
  - изменить взаимоотношения в положительную сторону.

### **Психологическая поддержка ребенка, оказавшегося в кризисном состоянии**

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

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.

Составитель:

Педагог-психолог, к.пс.н. Марченко И.А.

#### **Источники:**

1. <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2016/12/01>
2. [http://schu1055.mskobr.ru/files/rekomendacii\\_po\\_profilaktike\\_antivital\\_nogo\\_povedeniya.pdf](http://schu1055.mskobr.ru/files/rekomendacii_po_profilaktike_antivital_nogo_povedeniya.pdf)
3. <https://psychologytoday.ru/stories/trevozhnost>
4. <https://infourok.ru/vistuplenie-profilaktika-suicidalnogo-povedeniya-obuchayuschih-sya-589995.html>