

Памятка для педагогов и родителей

Профилактика суицидального поведения подростков



из

Суицид – психологическое явление-акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства, либо под влиянием психического заболевания. Осознанный акт устранения себя жизни, когда собственная жизнь как высшая ценность теряет смысл.

Признаками эмоциональных нарушений:

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость)
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы
- погруженность в размышления о смерти
- отсутствие планов на будущее
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей

Словесные признаки

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

1. Прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».
2. Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
3. Много шутить на тему самоубийства.
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:
 - в еде – есть слишком мало или слишком много;
 - во сне – спать слишком мало или слишком много;
 - во внешнем виде – стать неряшливым;
 - в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;
 - замкнуться от семьи и друзей;
 - быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.
3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема);
3. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
4. Предпринимал раньше попытки суицида.

5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
7. Слишком критично настроен по отношению к себе.

4. Основные мотивы суицидально поведения у подростков:

1. Суицидальная попытка как способ попросить помощи (получить внимание, любовь);
2. Переживание обиды, одиночества, непонимания;
3. Любовные неудачи, неразделенные чувства или ревность;
4. Чувство мести, злобы, протеста;
5. Подражание героям книг, фильмов, эстрадным кумирам;
6. Страх наказания;
7. Избежание трудных ситуаций;

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

Рекомендации педагогам и родителям:

Если Вы заметили перемены в поведении и настроении ребенка попробуйте:

1. Выслушать. Не пытайтесь успокоить общими фразами. Дайте возможность высказаться, внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам.
2. Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.
3. Совместный поиск выхода из данной ситуации (снять суженое сознание, оттягивание времени). Приемы психологического воздействия.
4. Напоминание о значимых для него людях.
5. Подчеркнуть временный характер проблемы. Взгляд из будущего. Нет ситуации, которая со временем не казалась неразрешимой: сегодня – «Нет», завтра – «Да».
6. Прием взвешивания – что сегодня плохо, что сегодня хорошо.
7. Доведение до абсурда (показать что в данный момент происходит сгущение красок, накручивание).
8. Метод контрастов (сравнить свою ситуацию с другой, сравнение вести себя с самим собой).
9. Использование имеющегося своего опыта в решении проблем (помнишь, когда то, у тебя было... То есть рациональное внушение уверенности.)

Рекомендации родителям:

1. Не вмешивайте детей в решение междоусобных семейных конфликтов. Оберегайте юную, ранимую душу от скверных ругательств и оскорблений!
 2. Позвольте ребенку участвовать в распределении средств семейного бюджета. Уважительно относитесь к его позиции.
 3. Старайтесь изучать психологию личности своего ребенка, свою личность. Будьте честными.
 4. Нет ничего важнее в жизни человека, чем умение выслушать ребенка, ответить на его вопросы, обсудить его проблемы. Главное при этом акцент на мысли: «Я – не просто родитель, я – твой друг».
 5. Содействуйте ребенку в решении разных вопросов:
 - помогите выбрать телепрограмму по интересам;
 - читайте и обсуждайте, журналы, статьи из газет;
 - ходите с ним пешком, на лыжах, ездите на дачу, в отпуск;
- Словом, живите рядом по-настоящему, а не формально, живите в его жизни.
6. Доверяйте ребенку, прощайте случайные шалости, будьте честными в требованиях, последовательными.
 7. Умейте четко определить права и обязанности ребенка: дома, в школе, на улице... Здесь необходима твердость, но не оскорбление, а только на основе понимания.
 8. Если хотите, чтобы ваш ребенок жил в понимании и дружелюбии, умел находить в мире любовь и красоту, то:
 - не критикуйте его недостатки;
 - не упрекайте, не обвиняйте его;
 - не поселяйте его в мир страха, лжи, вражды;
 - не шантажируйте друг друга властью над ребенком.