Памятка для родителей

КАК РАСПОЗНАТЬ СУИЦИДАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ПОВЕДЕНИИ ПОДРОСТКА.

Суицидальное поведение у детей и подростков отличается естественным возрастным своеобразием. Детям характерна повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, импульсивность в принятии решения. Важно понять, что подростковый суицид сложнее, чем может показаться на первый взгляд. Период подросткового возраста в психологии характеризуется как кризисный период. Это момент перехода из детства во взрослую жизнь. Подросток - это уже не ребенок, но еще и не взрослый. У него появляется «чувство взрослости», а новых смыслов, ценностей взрослой жизни, форм взаимодействия во взрослом мире еще нет. Ведущей деятельностью в этом периоде является общение со сверстниками. Быть принятым в своем окружении друзьями и одноклассниками становится гораздо значимее и важнее, чем у взрослого человека.

Мотивы и причины суицидального поведения у детей и подростков.

Дети и подростки предельно экстремальные, тревожные, настораживающие, требующие пристального внимания со стороны взрослых. К основным причинам суицидального поведения несовершеннолетних относят:

- ✓ переживание эмоций обиды, одиночества, отчужденности и непонимания (безразличие окружающих, черствость);
- ✓ действительную или мнимую утрату любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
- ✓ конфликты с родителями, внутрисемейные конфликты, обусловленные неблагополучием в семье в связи с пьянством родителей, разводом, жестоким отношением к ребенку, психологическим и физическим насилием;
- ✓ переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- ✓ чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- ✓ боязнь позора, насмешек или унижения (неуспехи в учебе, низкий уровень школьной адаптации);
- ✓ страх наказания, нежелание извиниться;
- ✓ любовные неудачи (неразрешимые проблемы любовного содержания, отсутствие взаимопонимания или ответного чувства со стороны представителей другого пола), сексуальные эксцессы, незапланированная беременность;
- ✓ чувство мести, злобы, протеста; переживание угрозы или вымогательства;
- ✓ желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- ✓ сочувствие или подражание товарищам, героям из книг или фильмов - моделирование, имитационное поведение;
- ✓ проблемы взаимоотношений с друзьями (конфликты со сверстниками и друзьями) и учителями;

- ✓ употребление психоактивных веществ (алкоголя, наркотических веществ) - аддиктивное поведение;
- ✓ трудности, связанные со школой, страх перед экзаменом (боязнь ЕГЭ, низкий уровень сдачи экзамена);
- ✓ низкая самооценка, трудности самоопределения, прессинг успеха (поступление в ВУЗ, получение престижной профессии);
- ✓ религиозные мотивы.

Особенности суицидального поведения подростков и молодежи.

Специалисты считают, что суицидом подросток пытается изменить обстоятельства: избавиться от невыносимых переживаний, уйти от травмирующих условий, вызвать жалость и сострадание, добиться помощи и участия, привлечь внимание к своим проблемам. Суицидальное поведение может окрашиваться чувством мести обидчикам, «которые потом пожалеют», нередко это «акт отчаяния».

Кроме того, существуют ***особенности личности***, не позволяющие подростку адекватно реагировать на жизненные проблемы и тем самым, при определенном стечении обстоятельств, предрасполагают к суициду:

- ✓ неумение найти способы удовлетворения своих потребностей и желаний;
- ✓ отказ от поиска выхода из сложных ситуаций, низкая сопротивляемость стрессу;
- ✓ общее отрицательное отношение к авторитетам, миру взрослых (недоверие к тем, кто стремится им помочь (близким, врачам, психологам);
- ✓ эмоциональная нестабильность (а также неумение ослабить эмоциональное напряжение);
- ✓ повышенная внушаемость;
- ✓ бескомпромиссность;
- ✓ отсутствие навыков конструктивного решения проблемы.

Механизмы, формирующие суицидальное поведение подростков.

- ✓ *эгоцентризм* (мир подростка большей частью состоит из него самого; когда ребенок попадает в тяжелые жизненные условия, то начинает переживать, страдать, замыкаться в себе - эгоцентризм здесь приобретает характер отрицания себя);
- ✓ *аутоагрессия* (в подростковом возрасте уровень агрессии повышается, а если формируется негативное отношение к себе, то агрессия направляется на самого себя);
- ✓ *пессимистическая установка*. В подростковом возрасте еще не до конца сформированы (или слабо сформированы) жизненные цели, ценности, установки. При отсутствии таких ценностей и недостатка жизненного опыта идея «уйти из жизни» может стать доминирующей.

***Особенности суицидального поведения* в молодом возрасте**.

Подростки зачастую не разделяют того, что они хотят, от того, что хотят от них другие. Кроме того, детям и подросткам присуща недостаточно адекватная оценка последствий своих действий. Понятие «смерть» в младшем возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. Для подростков смерть становится более очевидным явлением. Но они фактически отрицают ее для себя, экспериментируя с опасными веществами или будучи вовлеченными в другую рискованную активность. В дальнейшем подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность этой возможности. Дети, а нередко и многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода.

Симптомы суицидальных намерений
(на что следует обращать внимание в поведении ребенка).

Подростки, несмотря на то, что их переполняет чувство безнадежности и безысходности, могут неосознанно «сигнализировать» окружающим о своих намерениях. Необходимо быть внимательными к этим «знакам», чтобы не упустить возможность предотвратить формирующееся суицидальное поведение. Такими знаками предостережения могут выступать:

- ✓ высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»,

«Хорошо бы заснуть и не проснуться», «Мне нельзя помочь», «Скоро все закончится», в т.ч. шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни;

- ✓ фиксация на теме смерти в литературе, живописи, музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в интернете);
- ✓ активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ);
- ✓ сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное); косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку;
- ✓ раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадёжности, отчаяния, чувства одиночества («меня никто не понимает и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций;
- ✓ негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего;
- ✓ постоянное сниженное настроение, тоскливость, ощущение вины перед окружающими;
- ✓ необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижению социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых);
- ✓ возможное злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;
- ✓ стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
- ✓ снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;
- ✓ символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким); дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость;
- ✓ попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии других настораживающих признаков).

Развитие суицидальных тенденций часто связано с депрессивным расстройством, необходимо обращать внимание на его типичные симптомы:

- ✓ сниженное настроение более 2 недель, периодический плач, чувство одиночества, бесполезности;
- ✓ вялость, хроническая усталость, безнадежность и беспомощность;
- ✓ снижение интересов или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась;
- ✓ поглощенность темой смерти;
- ✓ постоянная скука;
- ✓ социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях;
- ✓ пропуск школы и снижение успеваемости за определенный период;
- ✓ деструктивное (разрушительное, отклоняющееся) поведение;
- ✓ чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения, низкая самооценка и чувство вины;
- ✓ повышенная чувствительность к неудачам или неадекватная реакция на похвалу и награды;
- ✓ повышенная раздражительность, гневливость (зачастую из-за мелочей), враждебность или выраженная тревога;
- ✓ значительные изменения сна и аппетита (бессонница или сонливость, потеря аппетита).

Не все из перечисленных симптомов могут присутствовать одновременно. Однако наличие двух или трех поведенческих признаков указывает на то, что у ребенка может быть депрессия и ему нужна помощь врача-психиатра.

Рекомендации родителям по профилактике подростковых суицидов.
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.

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.

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;
- ✓ привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;
- ✓ обратитесь за помощью к специалистам.

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.

Эти слова ласкают душу ребенка...

- ✓ Ты самый любимый!
- ✓ Ты очень много можешь!
- ✓ Спасибо!
- ✓ Что бы мы без тебя делали!
- ✓ Иди ко мне!
- ✓ Садись с нами!
- ✓ Расскажи мне, что с тобой? - Я помогу тебе...
- ✓ Я радуюсь твоим успехам!
- ✓ Чтобы ни случилось, твой дом - твоя крепость!
- ✓ Как хорошо, что ты у нас есть.

10.07.2020

Педагог-психолог Жиглатая Л.Н.