

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 16 им. П.А. Сидорова
поселка Первомайского муниципального образования
Белореченский район

Методическая разработка в рамках профилактики девиантного поведения в
Краснодарском крае по номинации:

«Профилактическая работа с родителями учащихся склонных к
суицидальному поведению»

РОЛЬ СЕМЬИ В ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Подготовила:
педагог-психолог
Трунова Елена Владимировна
МБОУ СОШ16
п. Первомайский

г. Белореченск

2022г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Роль семьи в профилактике суицидального поведения несовершеннолетних».

Тот, кто имеет зачем жить,
Может вынести любое как.
Ф.Ницше

С каждым годом проблема самоубийств приобретает все более глобальный характер, а суицидальные попытки все чаще становятся формой поведения, к которой прибегает человек в той или иной кризисной ситуации.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). Суицид - является одной из основных причин смерти у молодежи на сегодняшний день. Суицид считается «убийцей № 2» молодых людей, в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. «Убийцей № 1» являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению психологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. И если специалисты правы, то тогда главным «убийцей» подростков является суицид.

Что же происходит с нашими детьми? Почему они прибегают к этому?

Специалисты условно различают три вида детских самоубийств: самоубийство-шантаж, самоубийство из любопытства и самоубийство из-за... нежелания жить.

Психологи практически единодушны в том, что причинами подростковых самоубийств являются не общественные и экономические факторы, социальные и бытовые стрессы, как это нередко происходит со взрослыми, а процессы, связанные с отношениями в семье, с друзьями, в школе. При этом ситуация в семье играет определяющую роль. Сегодня отношения в семье меняются, теряется степень поддержки, которую имел в ней человек, что служит условием возникновения разного рода расстройств. При исследовании множества подростковых самоубийств, специалисты обнаружили одно сходное обстоятельство: у этих детей очень сильно нарушаются эмоциональные взаимодействия с семьей, в частности отношения с матерью. Как бы подросток ни был ориентирован на ценности своей возрастной группы, острота его переживаний становится **НЕСОВМЕСТИМОЙ С ЖИЗНЬЮ**, если он отвергнут в родной семье. А роль «последней капли» часто играют школьные конфликты. Ошибаются те, кто утверждает, что к суициду склонны только дети из неблагополучных семей. Давно замечено, что чаще кончают с собой внешне вполне благополучные ребята из семей среднего и даже высокого достатка. Они умны, начитанны, впечатлительны и порой крайне эмоциональны. Да и что такое

«благополучная» семья? Это нередко закрытая семья, которая соответствует социальным нормам, а какой ценой это соответствие достигается — никому не известно. Дети же из неблагополучных семей, как правило, обладают высокой психологической выносливостью. Хотя и им порой никаких сил не хватает выдержать все несовершенство этого мира, которое обрушивается на их головы. Они ведь тоже не железные.

В большинстве случаев детский суицид оказывается сложнее предвидеть и предотвратить, чем взрослый. Это связано с некоторыми особенностями детской психики, о которых полезно помнить ВСЕМ родителям.

- Дети более эмоционально уязвимы, чем взрослые. Дети эгоцентричны.
- Дети мыслят более конкретно, чем взрослые. Дети очень непосредственны.
- Дети хуже взрослых информированы о возможных последствиях самоповреждающего поведения.
- Также одной из основных причин трагедии является так называемый «детский романтизм». Это несчастная любовь, страдания.
- В возрасте 8-10 лет у детей еще нет ценности жизни, а поэтому нет страха смерти.
- Такой же "каплей" может стать и... Интернет.
- В подростковом возрасте самоубийство рассматривается как способ получить что-либо.

Обстоятельств, которые могут довести ребенка до смерти еще очень много. И все они индивидуальны, также, как и наши дети. Но в таких обстоятельствах, как и в притче, важнее найти ответ на вопрос: как прекратить этот процесс?! Почему так сложилось, что подростки приходят именно к этому разрешению проблем?

Приходит понимание того, что мы не социализировали такого человека еще в детстве. Можно сказать, что самоубийство – это реакция ребенка, который не подготовлен к современной жизни. Но, виноватых в самоубийстве, как правило, нет. Любой суицид - это личное, осознанное решение самого человека. И распоряжаться своей жизнью - неотъемлемое право каждой личности. Так почему же теряется ценность человеческой жизни?

Специалисты предлагают массу рецептов избегания суицида, главные из которых – любовь, доброта, тепло. Помните, что нашим детям гораздо в большей степени, чем пища и теплые вещи, нужны душевное тепло и понимание. Ребенок должен знать, что Вы его любите и будете любить всегда – что бы в его жизни ни случилось, что бы с ним ни произошло, Вы будете на его стороне, всегда поддержите и поймете. Самое главное - покажите своему ребенку, что он вам небезразличен. Дайте ему почувствовать, что он любимый и желанный. Постарайтесь уверить его, что все душевные раны со временем заживут. Убедите его в том, что

безвыходных ситуаций не бывает! Помогите ему увидеть этот выход. Он должен знать, что в мире есть кто-то, кому он нужен и кто нужен ему, поэтому уходить отсюда нельзя. Тем более нельзя уходить из жизни, если она еще не началась.

Проведение в образовательных организациях края работы по профилактике саморазрушающего поведения детей и подростков осуществляется в соответствии с соответствующими нормативно-правовыми документами, действующими на территории Российской Федерации и Краснодарского края.

Нормативно-правовые документы [40]. Общая часть.

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 года).
- Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 № 223-ФЗ (ред. от 25.11.2013, с изм. от 31.01.2014).
- Указ президента РФ от 01.06.2012 г. №761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». В сфере защиты прав детей, находящихся в трудной жизненной ситуации
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ (ред. от 02.12.2013) "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
- Федеральный закон от 24.06.1999 №120 – ФЗ (ред. от 02.04.2014, изм. от 04.06.2014) «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
- Федеральный закон от 21.12.1996 № 159-ФЗ (ред. от 25.11.2013) «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения».

Данная методическая разработка направлена на разрешение благоприятной адаптации подростковой психики к повседневной жизни.

Цель: координация усилий школы и семьи в решении проблемы сохранения и укрепления психического здоровья старшеклассников.

Задачи:

1. Осмысление значимости психического здоровья школьника как компонента его здоровья в целом.
2. Выявление причин нарушения психического здоровья старшеклассников.

3. Ознакомление родителей с причинами суицидального поведения.
4. Определение рекомендаций для родителей по профилактике суицидального поведения у несовершеннолетних.

Форма проведения: круглый стол.

Этап подготовки

Формирование вопросов для обсуждения:

- Что такое психическое здоровье?
- Каковы общие причины нарушения психического здоровья ребенка?
- Какие факторы провоцируют суицидальное поведение у несовершеннолетних?

Ход занятия

Педагог - психолог:

Уважаемые Родители! Задумайтесь, часто ли вы улыбаетесь своему ребёнку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками... Ваше внимательное отношение к ребёнку может помочь предотвратить беду!

Мы с вами уже неоднократно и вполне обоснованно обращались к проблеме сохранения и укрепления здоровья наших детей. Предметом нашего сегодняшнего разговора будет, возможно, его главной стержневой компонент - психическое здоровье школьников. С целью определения степени осведомленности в проблеме психического здоровья предлагается ответить на вопросы анкеты «Психическое здоровье».

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»

1. Какой смысл Вы вкладываете в понятие «здоровье»?
2. Что, в вашем понимании, есть психическое здоровье человека?
3. Если человек знает о приемах поддержания здоровья, значит ли это, что он обязательно ведет здоровый образ жизни?
4. Что такое стресс?
5. К чему, по-вашему, сводится забота о здоровье вообще и о психическом здоровье в частности?
6. От чего зависят сила и продолжительность стресса?
7. Чем опасен стресс?

8. Как влияет стресс на жизнедеятельность наших детей?

Педагог - психолог:

Ваше собственное психологическое состояние, уважаемые родители, в значительной степени определяет уровень вашего общения с детьми, комфортность их пребывания в семейном кругу.

Сейчас вы получите возможность оценить, как у вас обстоят дела со стрессом. Вам предлагается тест, разработанный американскими исследователями Т. Холмсом и Р. Роз. В него включены как положительные, так и отрицательные стрессогенные факторы.

Ориентируясь на эту шкалу, можно определить какую стрессовую нагрузку вы испытали в последний год, и насколько негативно она может сказаться на вашем здоровье.

В «Шкале социальной адаптации» каждому жизненному событию соответствует определенное число баллов. Опираясь на статистические исследования, авторы утверждают, что у человека, набравшего свыше 150 баллов, риск заболеть повышен. А при 300 баллах и выше вероятность заболевания увеличивается до 90%.

ТЕСТ «ШКАЛА СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ»

Жизненное событие	Значение события в баллах
1. Смерть супруга	100
2. Развод (официальный развод)	73
3. Разъезд супругов (без оформления развода)	65
4. Смерть близкого члена семьи	63
5. Травма и болезнь	53
6. Женитьба (вступление в брак)	50
7. Увольнение с работы	47
8. Примирение супругов	45
9. Уход на пенсию	45
10. Болезнь или травма близкого члена семьи	44
11. Беременность	40
12. Сексуальные проблемы	39
13. Появление нового члена семьи	39

14. Реорганизация на работе	39
15. Изменение финансового положения	38
16. Смерть близкого друга	37
17. Изменение профессиональной специализации	36
18. Усиление конфликтности отношений с супругом	35
19. Ссуда или заем на крупную сумму	31
20. Окончание срока выплаты ссуды или займа	30
21. Изменение должности	29
22. Сын или дочь покидают дом	29
23. Проблемы с родственниками мужа (жены)	29
24. Выдающееся личное достижение	28
25. Супруг бросает работу или приступает к работе	26
26. Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
27. Изменение условий жизни	25
28. Отказ от каких-то индивидуальных привычек	24
29. Проблемы с начальством	23
30. Изменение условий и часов работы	20
31. Перемена места жительства	20
32. Смена места обучения	20
33. Изменение привычек, связанных с проведением	19
34. Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
35. Изменение социальной активности	18
36. Ссуда или заем для покупки более мелких вещей	17
37. Изменение индивидуальных привычек, связанных со	16
38. Изменение числа живущих вместе членов семьи	15
39. Изменение привычек, связанных с питанием	15
40. Отпуск	13
41. Незначительное нарушение правопорядка	11

Педагог - психолог:

Если у вас высокий показатель по рассмотренной шкале, вы наверняка порой «разряжаетесь» на тех, кто может воспринять ситуацию всерьез, и в первую очередь - на своих детях.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковым.
- У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.
- Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка.
- Многие подростки считают суицид проявлением силы характера.
- Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя.
- Ребёнку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.

КАКИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ НАРУШАЮТ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ?

1. Стрессогенная тактика педагогических воздействий — это систематическое использование окриков или так называемых «психологических пощечин», а также ограничение времени в процессе деятельности. Ребенок испытывает стресс из-за постоянной гонки, неудач, неудовлетворенности взрослых. Школьники, ожидая очередных упреков и даже унижений, находятся в постоянном психологическом напряжении.

2. Перегрузка — интенсификация учебной деятельности - один из факторов роста нервно-психологических нарушений. Большая учебная нагрузка тормозит реализацию возрастных биологических потребностей организма подростка в сне, двигательной активности, пребывании на воздухе.

3. Ситуация в семьях. Семья претерпела серьезные изменения. А ведь модель поведения ребенком чаще всего избирается по образцу родителей. Сегодня заметно утрачивается подвижническое отношение родителей к своим детям. Известный детский хирург, академик Я. Долецкий даже ввел новый термин - синдром опасного обращения с детьми. Речь идет о физических и психических травмах, причиняемых в семье с близкими.

4. Некомпетентность родителей и педагогов в вопросах физиологического развития ребенка. Непредсказуемые поступки подростков, оказывается, связаны с незрелостью мозга. Лобные доли, отвечающие за принятие осмысленных решений, у подростков функционируют не так, как у взрослых. Учителя, родители должны проявлять терпение и снисхождение к необдуманым поступкам своих подопечных, в надежде, что через какое-то время их мозг заработает в полную силу. Дети «эмоционально мудрых»

родителей легче справляются со стрессовыми ситуациями, более успешны в учебе, у них мало проблем со сверстниками.

5.Зависимости. Это страшная беда, в сети которой попадают многие подростки. Чаще всего - это уход от реальности, которая чем-то не устраивает, ребенка, форма неосознанного протеста.

Одним из страшных последствий нарушения психологического благополучия несовершеннолетних является суицидальное поведение.

Суицид - это преднамеренное лишение себя жизни.

Родителям предлагается ответить на проблемный вопрос: почему ребенок решается на самоубийство?

Возможные варианты ответа.

- 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,
- сложная семейная ситуация,
- проблемы в учебе,
- мало друзей,
- нет устойчивых интересов, хобби,
- перенесли тяжелую утрату,
- семейная история суицида,
- склонность к депрессиям,
- употребляющие алкоголь, наркотики,
- ссора с любимой девушкой или парнем,
- жертвы насилия,
- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

УПРАЖНЕНИЕ «МИФЫ И ФАКТЫ О САМОУБИЙСТВЕ»

Инструкция: «Уважаемые родители! Давайте обсудим существующие мифы о суицидальном поведении». Педагог озвучивает распространенные мифы о самоубийстве, а после обсуждения приводит представленные факты.

МИФЫ И ФАКТЫ, СВЯЗАННЫЕ С САМОУБИЙСТВАМИ

Информация для ведущего:

МИФЫ	ФАКТЫ
Если человек говорит о самоубийстве - он пытается привлечь к себе внимание	Часто говорящие о самоубийстве переживают психическую боль и хотят поставить о ней в известность
Самоубийство случается без предупреждения	Приблизительно 8 из 10 суицидентов подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем по-
Самоубийство — явление наследуемое	Человек использует аутоагрессивные модели поведения, если они существуют в семье или значимом
Те, кто кончают жизнь самоубийством, психически больны	Многие, совершающие самоубийство, не страдают никакими психическими заболеваниями
Разговоры о суициде могут способствовать его совершению	Разговор о самоубийстве не является причиной, не может быть первым шагом его предупреждения
Если человек в прошлом совершил суицидальную попытку, то больше подобное не повторится	Чаще всего эти действия повторяются вновь, и достигается желаемый результат
Покушающиеся на самоубийство желают умереть	Подавляющее большинство суицидентов скорее хотят избавиться от невыносимой психической (иногда
Все, приводящие к самоубийству, действия являются импульсивными	Большинство людей обдумывают свои планы, сообщая о них окружающим
Все самоубийцы находятся в состоянии депрессии	Депрессия часто связана с суицидальными намерениями, но не все покушающиеся на свою жизнь страдают ею
Самоубийство невозможно предотвратить	Знания о том, куда можно обратиться за помощью, могут предотвратить большую часть самоубийств
Самоубийцы редко обращаются за помощью	В течение полугода, предшествующем суицидальной попытке, 50% подростков обращаются к врачам или психологам

УПРАЖНЕНИЕ «КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ?»

Инструкция:

«Уважаемые родители! Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

- Высказывания о нежелании жить: «скоро, все закончится», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и т.д.
- Частые смены настроения.
- Изменения в привычном режиме питания, сна.
- Рассеянность, невозможность сосредоточиться
- Стремление к уединению.
- Потеря интереса к любимым занятиям.
- Раздача значимых (ценных) для ребёнка вещей.
- Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится...», «я не смогу...» и т.д.
- Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков.
- Употребление психоактивных веществ.
- Чрезмерный интерес к теме смерти.

Давайте обсудим в микрогруппах, чем можно помочь такому ребёнку: какие слова можно говорить, а какие - нельзя; какие рекомендации можно сформулировать для взрослых по профилактике суицидальных рисков у несовершеннолетних».

После обсуждения каждая микрогруппа представляет свои рекомендации.

Информация для ведущего:

ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ?

- будьте внимательны к своему ребёнку
- умейте показывать свою любовь к нему
- откровенно разговаривайте с ним
- умейте слушать ребёнка
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве
- не оставляйте ребёнка 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?

- не читайте 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;
- чаще говорите своему ребенку следующее: «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!
- Что бы ни случилось, твой дом - твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!

ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

(обсуждение результатов)

Педагог - психолог:

Коренная причина детских самоубийств — непонимание их как взрослыми (родителями, учителями), так и ровесниками. Основанием для ухода из жизни могут стать плохие отношения между родителями, из-за, развода, смерть близких, унижение ребенка родителями, боязнь перед жестоким наказанием, не сложившиеся взаимоотношения в школьном коллективе, неудачная («разбитая») первая любовь и другие кризисные (экстремальные) стрессовые ситуации. Именно в эти моменты они ищут родительской поддержки и понимания, доброго слова и ласкового взгляда.

И последнее. Когда вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. Но будьте рядом!

Спасибо всем за заинтересованное участие в обсуждении. Мне кажется, прозвучало много ценных советов, которые можно взять на вооружение в практике семейного воспитания и профилактике суицидальных рисков у несовершеннолетних.

В заключение вам предлагается ознакомиться с памяткой «Как сохранить психическое здоровье ребенка».

Приложение

ПАМЯТКА

«КАК СОХРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА»

Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.

Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на самостоятельное решение.

Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.

Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».

Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.

Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.

Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.

Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо — «психологическая пощечина» ребенку.

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ МАРКЕРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и отметкам.
- Длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Резкое изменение поведения. Например, подросток стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Прямо или косвенно говорит о нежелании продолжать жизнь.
- Недостаток сна или повышенная сонливость.
- Признаки беспокойства.
- Признаки постоянной усталости.
- Усиление жалоб на физическое недомогание.
- Излишний риск в поступках.
- Поглощенность мыслями о смерти или загробной жизни.
- Необычные вспышки раздражительности или любвеобильности.
- Усиленное чувство тревоги.
- Выражение безнадежности.
- Приобщение к алкоголю и / или наркотикам, усиление их потребления.
- Разговоры о собственных похоронах.
- Составление записки об уходе из жизни.

ВЕРБАЛЬНЫЕ КЛЮЧИ» КАК МАРКЕРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

- «Ненавижу свою жизнь!»
- «Они пожалеют о том, что сделали»
- «Не могу больше этого вынести... Надоело... Сколько можно! Сыт по горло!!!»

- «Просто жить не хочется... Пожил и хватит!»
- «Никому я не нужен... Лучше умереть!»
- «Это выше моих сил...»
- «Ненавижу всех и все!!!!»
- «Единственный выход - умереть!!!»
- «Больше ты меня не увидишь»
- «Если больше не увидимся, спасибо за все!!!»

ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ, НА КОТОРЫЕ ВЗРОСЛОМУ НАДО ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ:

- Отвержение сверстников, буллинг, кибербуллинг, троллинг.
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПРЕВЕНТИВНЫЕ МЕРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ПОПЫТОК СУИЦИДА У ПОДРОСТКА

Взрослым недостаточно только говорить или думать, что они любят своих детей, им следует их действительно любить. Существует большое различие между тем, когда ты чувствуешь, что тебя любят, и когда тебе только часто повторяют, что любят.

Сохраняйте контакт со своим подростком. Важно постоянно общаться с ним, 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;
- придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если подросток 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;
- в подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же подросток продолжает

протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его;

- говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий;

- говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной;

- сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь - это та ценность, ради которой стоит жить. Если ценность социального успеха, хороших отметок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить подростка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни - ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся подростку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями;

- дайте понять подростку, что опыт поражения так же важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

- проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью подростка. Если подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления;

- найдите баланс между свободой и несвободой подростка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться, и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителям важно распознавать ситуации, в каких подростку уже можно предоставить самостоятельность, а в каких он еще нуждается в помощи и руководстве;

- вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком.

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЗРОСЛОГО: ПРИЕМЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА У ПОДРОСТКОВ

Воспринимайте его (ее) всерьез.

Относиться снисходительно к подростку нельзя: он уже не «на верхнем уровне детскости», а на «нижнем уровне взрослости».

Выслушивайте.

«Я слышу тебя». Не пытайтесь сразу броситься разуверять его или утешать общими словами типа «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте. Если его слова вас пугают, скажите об этом прямо. Его поздно оберегать: ему нужна помощь, а не фальшивые заверения о том, что все в порядке.

Обсуждайте.

Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом - большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийство, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к собеседнику. Не давите на него. Но покажите, что его судьба вам не безразлична.

Будьте внимательны.

к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать собеседника за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

Задавайте вопросы.

Обобщайте, проводите рефрейминг - «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Если вы получаете ответ, переходите на конкретику. Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что, если ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет?

Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

Подчеркивайте временный характер проблем.

Признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны - узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.

Если вы не очень разбираетесь в теме, отправьте подростка к тому, кто лучше вас понимает его чувства (другому специалисту). Ищите информацию вместе с ним. В данном случае признанием своей некомпетентности вы завоеуете уважение. А потом уже, когда ситуация прояснится, сможете помочь добрым советом.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Экстренная психологическая помощь в России для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122

ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

- Телефон доверия, круглосуточная психологическая помощь детям в г. Краснодаре 8 (861) 215-17-30, 8 (861) 215-10-41, 8 (861) 224 – 05 – 95.
- Для оказания профилактической консультативной психологической помощи лицам с кризисными, депрессивными состояниями и суицидальным поведением, ежедневно (включая праздничные и выходные дни) с 8:00 до 20:00 работает телефон доверия ГБУЗ «СКПБ №1» 8-861-267-38-21.
- Детский телефон доверия, работающий под единым общероссийским номером (бесплатно, круглосуточно) 8-800-200-122.
- Телефон «горячей линии» Центра экстренной психологической помощи МЧС России (бесплатно, круглосуточно) 8 (495) 626-37-07.
- Телефон психологической поддержки в Центре социальной и судебной психиатрии имени В.П. Сербского (бесплатно, круглосуточно) 8 (495) 637-70-70.

- Телефон доверия экстренной медико-психологической помощи (бесплатно, круглосуточно) 8 (499) 791-20-50.
- «Дети Онлайн» консультирование по вопросам: как оградить детей от негативного контента, преследование, шантаж, домогательства в Интернете (бесплатно, с 09–00 до 18–00 по рабочим дням) 8-800-250-00-15.
- ГБОУ «Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края 8-861-257-05-26

Литература

1. Профилактика саморазрушающего поведения обучающихся: методические рекомендации / авт.-сост. С. А. Кузикова, Е. В. Куренная. – Краснодар: ГБОУ ИРО Краснодарского края, 2015. – 83 с.
2. Богомягкова, О.Н. Комплексный подход в профилактике суицидов и суицидальных рисков несовершеннолетних. Технологическая маршрутизация. Методическое пособие/ О.Н. Богомягкова, Л.Л. Баландина О.С. Самбикина, Ю.С. Шведчикова - Пермь, 2017. - 371 с.
3. Канавина, С.С. Профилактика суицидов среди несовершеннолетних путем повышения стрессоустойчивости: методические рекомендации / С.С. Канавина - Иркутск: ООО ПИФ «Круг», 2015. - 176 с.
4. Журнал школьному психологу и социальному педагогу. Главный редактор А. И. Кумачев. № 2/37 от 29.01.2014. Ул. Чапаева, 5, 220034, г. Минск. Учредитель и издатель - ИООО «Красико - Принт».
5. Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций. М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. - 38 с. УДК 37.01 ББК 74.00я44 С 23. Калинина Н.В., Игумнов С.А., Ефимова О.И., Коренский Н.В. Департамент государственной политики в сфере защиты прав детей, 2018.