

Советы родителям подростков склонных к суициду.

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте, словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.



1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. А не осуждение и порицание. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам такого ребенка. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он и ли она могут не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в тоже время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказывать свои проблемы.

«Из любой трудной жизненной ситуации можно найти выход»

Буклет для родителей по профилактике суицида у подростков

Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов.

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

"Что посеешь, то и пожнёшь!" - гласит народная мудрость.

Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении.

Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
- Резкое повышение общего ритма жизни
- Социально-экономическая дестабилизация
- Алкоголизм и наркомания среди родителей
- Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие
- Алкоголизм и наркомания среди подростков
- Неуверенность в завтрашнем дне
- Отсутствие морально-этических ценностей
- Потеря смысла жизни
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни
- Безответная влюбленность



«СУИЦИД В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ»

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БУКЛЕТ



педагог-психолог Бухтоярова И.Д.



- нам нужно хорошо к себе относиться;
- нам нужно, чтобы нас любили.

Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе.

Потребность любви — это:

- потребность быть любимым;
- потребность любить;
- потребность быть частью чего-то.

Если эти три «потребности» присутствуют в жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы. Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими дома, в школе, во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее.



«Мир, вероятно, спасти уже не удастся, но отдельного человека всегда можно».

Иосиф Бронский

«Из любой трудной жизненной ситуации можно найти выход»

Как предотвратить суицид?



Суицид как осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека смысл.

Причины суицида:

- ⚡ Проблемы и конфликты в семье;
- ⚡ Слишком жесткое воспитание;
- ⚡ Конфликты с друзьями, проблемы в школе;
- ⚡ Несчастливая любовь, одиночество;
- ⚡ Страх перед будущим;
- ⚡ Потеря смысла жизни;
- ⚡ Подражание кумирам;
- ⚡ Компьютерные игры

Виды суицида:

- ✓ **Истинный;**
/Никогда не бывает спонтанным.
Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни/;
- ✓ **Демонстративный;**

/Самоубийство, как способ привлечь внимание к своей личности, Проявляется в виде порезов вен, отравлении лекарствами, изображения повешания); /

✓ **Скрытый.**

/Это завуалированное самоубийство. Человек погибает от внешних сил, по большей части, им же спровоцированных. Например, рискованная езда на автомобиле (транспортное средство используется как инструмент для совершения суицида) /.

Мотивы:

- ✓ **Призыв;**
- ✓ **Протест;**
- ✓ **Избегание;**
- ✓ **Самонаказание;**
- ✓ **Отказ.**

Признаки готовящегося самоубийства:

✓ **Словесные признаки**

Часто говорит о своем душевном состоянии;

✓ **Поведенческие признаки**

Раздача ценных вещей;

✓ **Ситуационные признаки**

Социально изолирован.

Живет в нестабильном состоянии.

Ощущает себя жертвой насилия.

Перенес тяжелую потерю.

Раздача ценных вещей.



<i>Если Вы слышите</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

Важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
 - будьте терпеливы;
 - не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
 - не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
 - не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;
 - делайте все от вас зависящее.
- И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

**ИГРЫ СО СМЕРТЬЮ
(о детском суициде)**

Суицид может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что самоубийцы никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

- * утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- * пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- * появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- * резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- * внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- * плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- * склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- * проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- * безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- * стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- * самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- * шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Что делать? Как помочь?

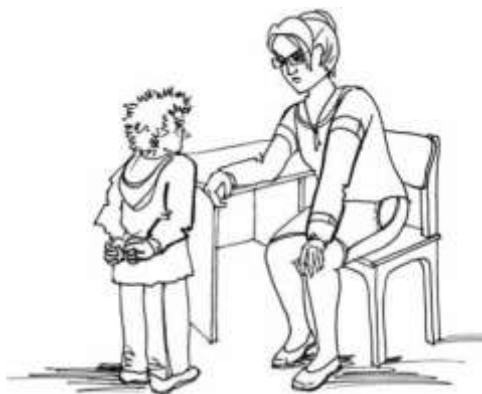
Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности. Большинство самоубийц - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только **любовью!**

Если замечена склонность несовершеннолетнего к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, не давно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Профилактика суицидального поведения



Подготовила
педагог-психолог
БУХТОЯРОВА И.Д.

Ст.Ладожская.

Правильное проживание периода с 0 до 1 года жизни: необходимость в удовлетворении базовой потребности в принятии, т.е. ребёнок должен быть желанным, любимым и в безопасности, т.е. должны удовлетворяться его обычные простые физиологические потребности, о которых он «говорит» плачем. Таким образом, формируется доверие к миру вообще.

Неудовлетворение этой потребности может привести к формированию низкой стрессоустойчивости и глубинной потребности в поиске состояний эмоционального принятия, психофизического комфорта и расслабления, которые могут привести к зависимостям от химических препаратов и т.д.

Правильное приучение к навыкам опрятности и чистоплотности (с 1 года до 2-х лет).

В случае, если в данный период жизни родители ведут себя некорректно, впоследствии может развиться созависимость, являющаяся основной причиной воровства.

Созависимость – стойкое изменение личности, человек не может идентифицировать свои чувства, мысли, потребности.

Такие люди во взрослой жизни испытывают страх сильных чувств и переживаний, они излишне доверчивы, избегают близких отношений с другими людьми, формируются любые виды аддикции.

Проживание возрастного кризиса с 3-х до 6 лет, когда ребёнок активно осваивает окружающий мир.

Это критический период детского возраста, часто о нём забывают или не знают. Это первый этап, когда ребёнок начинает формироваться как личность, самоутверждается, часто проявляет негативизм на запреты, родителям кажется, что их ребёнок непослушный и упрямый.

В случае категоричных запретов родителей в этот период можно вызвать подавление воли, формируется чувство вины, страдает эмоциональная сфера (такие дети склонны к депрессиям и неврозам).

Контакта в семье нет, подрастая, ребёнок идет к сверстникам, ищет контакта, эмоционального принятия, что может привести к девиантным формам поведения и аддикции. Впоследствии, такие взрослые не могут самостоятельно принимать решения, постоянно «нуждаются» в помощи.

КАК ВЗРОСЛЫМ ВЕСТИ СЕБЯ С ДЕТЬМИ?

Если у вас возникают опасения, относительно состояния ребенка следует предпринять меры по предупреждению суицидального кризиса. Эти действия включают две основных стратегии – постоянную работу по улучшению взаимоотношений, повышению самооценки, самоуважения у ребенка.

ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА:

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых.
- Резкое повышение общего ритма жизни.
- Социально-экономическая дестабилизация.
- Алкоголизм и наркомания среди родителей.
- Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие.
- Алкоголизм и наркомания среди подростков
- Неуверенность в завтрашнем дне.
- Отсутствие морально-этических ценностей.
- Потеря смысла жизни.
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении.
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни.
- Безответная влюбленность.

ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА И ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
- Будьте внимательным слушателем.
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
- Помогите определить источник психического дискомфорта.
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
- Внимательно выслушайте подростка!