

Профилактика суицидального поведения подростков



ПОЧЕМУ?

В последнее время всё чаще появляется информация о подростковых суицидах.

ПОЧЕМУ? – этот вопрос задают себе родные и близкие подростков, которые решились на такой отчаянный шаг. Что же подтолкнуло ребёнка свести счёты с собственной жизнью?

Психологический смысл

подросткового суицида - крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчётливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного, длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, также она видится средством наказания обидчиков.

Что переживает подросток в кризисном состоянии:

Проблемы трех «Н»

- Непреодолимость трудностей
- Нескончаемость несчастья
- Непереносимость тоски и одиночества

Борьбу с тремя «Б»

- Беспомощностью
- Бессиливом
- Безнадежностью



Но мы, взрослые, не только можем, но и обязаны помочь своим детям и воспитанникам, если вовремя заметим, что с ребёнком что-то происходит.

Я надеюсь, что наши рекомендации помогут своевременно обратиться

внимание на особенности поведения подростка и предотвратить суицид.



Как понять, что подросток думает о суициде?

- Открыто высказывается о желании покончить жизнь самоубийством (знакомым, в письмах, в чатах)
- Разговаривает на тему самоубийства: «Я умру- и что изменится?», «Никому я не нужен!», «Интересно, что там – после смерти?»
- Косвенно намёкает на совершение суицида в кругу сверстников, в школе и т.д.(к примеру: игра в «самоубийство»)
- Активно занимается предварительной подготовкой, целенаправленным поиском средств (собирает таблетки, хранит орудия самоубийства: лезвия, скальпель, отравляющие вещества)
- Символически прощается с близкими, одноклассниками, учителями (раздаёт личные вещи, фотографии, проявляет супер доброту, прощает всем и всё)
- Меняется стереотип поведения - несвойственная замкнутость и снижение двигательной активности у подвижных детей; возбуждённое поведение, повышенная активность у замкнутых, малоподвижных детей)
- Проявляет нездоровый интерес к загробной жизни, некоторым темам философии и т.п.



На что взрослым необходимо обратить внимание:

Суицид у подростков является следствием невнимания к ним. Помнить, что при наличии у подростка кризисных явлений, он всегда нуждается в участии взрослых. Учитывать характер окружающей подростковой микросреды.

Родителям важно беседовать со своими детьми, интересоваться не только отметками в школе. Необходимо создать благоприятный

климат общения в семье.

Учите ребёнка решать проблемы, а не избегать их.

Учите ребёнка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков; формируйте у него потребность задаваться вопросом: «Что будет, если...».



Прививайте навыки общения ребёнку.

Воспитывайте у ребёнка привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и тревогах, сомнениях, страхах.

Чаще объединяйтесь с ребёнком в каком-то деле, пусть и незначительном. Для ребёнка важна солидарность, сопричастность с взрослым.

Ни в коем случае не оставляйте нерешёнными проблемы,

касающиеся

сохранения физического и психического здоровья ребёнка.

Не иронизируйте над ребёнком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, надо помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы.

Не раздражайте подростка постоянными нотациями, указаниями, нравоучениями, они раздражают и обижают детей.

Помните, что каждый ребёнок - особенный. У каждого ребёнка есть определённые способности. Помогите ему поверить в себя, найти то, что у него получается.

Подросток должен знать: пусть все осудят, весь мир, но я домой прихожу, и меня любят. Это даёт желание жить.

Любите и уважайте своих детей!