том, что ваш ребёнок действительно в состоянии исполнить то, что вы от него требуете. Не наказывайте его за плохую учёбу, если видите, что у него просто не получается. Требование невозможного разрушает нервно-психическое здоровье ребёнка.

13. В конфликтах необходимо спокойно излагать ребёнку свою точку зрения, объяснять ему особенности его возраста, акцентировать внимание на том, что чтобы не произошло, он любим родителями.

ПАМЯТКА 3

Профилактика суицидального поведения детей и подростков

Памятка для учителя

Важность проблемы предотвращения подросткового суицидального поведения связана с тем, что за последние 15 лет число самоубийств в возрастной группе от 15 до 24 лет увеличилось в 2 раза и в ряду причин смертности во многих экономически развитых странах стоит на 2-3 местах. Исследования показывают, что у каждого пятого подростка время от времени возникают вполне серьезные мысли покончить с собой и с годами суицид «молодеет». Предполагается, что в последующее десятилетие число суицидов будет быстрее расти среди детей и подростков в возрасте от десяти до четырнадцати лет.

Суицид – это умышленное лишение себя жизни. Он является результатом взаимодействия биологических, генетических, психологических, социальных и экологических факторов.

Суицидальное поведение – всевозможные проявления суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки покушения и т.п. Суицидальное поведение в 90% случаях – это «крик о помощи» и лишь у 10% таких детей и подростков имеется истинное желание покончить с собой.

Подростковый суицид делится на три типа: истинный, аффективный и демонстративный.

Истинный подростковый суицид - подросток действительно имеет твердое намерение покончить с жизнью и обычно тщательно все планирует; если попытка оказывается неудачной, он со временем повторяет ее. К такому самоубийству склонны подростки, ощущающие себя изгоями, изолированными от общества. Они чувствуют себя одинокими и никому не нужными, впадают в депрессию, которая вызывает желание

уйти из жизни. Причиной такого чувства может стать психическая травма, изнасилование, осознание своей нестандартной сексуальной ориентации – в общем, сильные психические потрясения. Предупредить этот тип суицида бывает непросто: часто подросток скрывает свои намерения, и отследить изменения в поведении сложно, особенно если подросток склонен к одиночеству.

Аффективный (чувствительный) подростковый суицид совершается в состоянии аффекта, под влиянием сильных, но сиюминутных чувств. Если попытка самоубийства неудачна, подросток, скорее всего, не будет ее повторять. Толчком к суициду могут стать конфликты в школе, семье или группе сверстников, несчастная любовь, в случае с особо впечатлительными подростками – даже фильм или книга.

Цель **демонстративного суицида** – привлечь к себе внимание, подросток не собирается на самом деле убивать себя, его цель – стать замеченным. Попытки самоубийства в этом случае обычно многократные, но истинным самоубийством они заканчиваются разве что случайно. К нему склонны подростки с истерическими чертами личности и демонстративным поведением. Предупредить аффективный или демонстративный суицид сравнительно несложно, потому что в этих случаях подростки обычно не скрывают своих намерений. Подростки с демонстративным поведением объявляют о них открыто, а с аффективным – хотят быть остановленными на подсознательном уровне.

Причины и мотивы суицида у подростков

Симптомом суицида является социально-психологическое неблагополучие, которое обычно проявляется в нарушении сферы общения.

Школьные конфликты - одна из главных причин суицидального поведения подростка. В состоянии аффекта он крайне импульсивен и агрессивен и зачастую может принять сиюминутное решение как выход из конфликтной ситуации. Конфликтуя с подростком, важно понимать, что он попадает в двойные «тиски»: учитель требует от ребенка успеваемости и хорошего поведения, любой ценой, а родители создают установку «не огорчать» взрослых, чем формируют чувство вины в собственных детях, если те вдруг все-таки возьмут и «огорчат».

Общение с подростком требует такта, мудрости, терпения. Важно видеть в нем личность, понимая, что Вы старше, опытнее его, что Вы профессионал, а значит стоите на защите его прав, служите образцом поведения (и в конфликте тоже).

Не бойтесь потерять лицо перед подростком: если Вы были неправы – извинитесь перед ним. Подросток поймет Вас и будет уважать, если Вы будете уважать его.

Насмешки и постоянное чувство неполноценности у подростка с плохой успеваемостью могут привести к суициду, как и неожиданная неудача у одаренного подростка, привыкшего к восхищению и не способного пережить чувство обиды, стыда и вины за то, что подвел родителей. Помните, что с чувством юмора надо обращаться в общении с подростком поосторожнее. Он не простит учителю насмешки, оскорбления, унижения.

Плохие отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) тоже являются весьма серьезным фактором суицидального поведения подростков. Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость, возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями. Бывает, что отношения с подругой или другом становятся столь значимыми и эмоционально необходимыми, что любое охлаждение привязанности, а тем более измена, «уход к другому» - воспринимаются либо как унижение собственного достоинства, либо как невосполнимая утрата, лишающая жизнь смысла.

Особенности личности, черты характера могут выступать в качестве предпосылок для социально-психологической дезадаптации личности. Характерными особенностями суицидантов являются эмоциональная неустойчивость, повышенная внушаемость, импульсивность. В группу риска попадают тихие, необременительные для окружающих дети, зачастую те, что просиживают дни напролёт в социальных сетях и компьютерных играх, и имеют мало сцепок с реальностью.

«Синдром Вертера» - массовая волна подражающих самоубийств подростков. Они совершаются после убийства, которое получило резонанс в прессе (в течение примерно семи дней после публикации). Более того, есть зависимость между количеством репортажей рассказывающих о первом самоубийстве, и числом последующих самоубийств. И наиболее вероятная группа риска в этом случае – именно подростки, по целому ряду причин: им кажется, что они сразу станут героями; или им хочется испытать то, что уже испытали другие (смерть представляется им чем-то загадочным, манящим). Чаще всего они просто не понимают, что факт смерти необратим, что вернуться к жизни после этого не удастся. Подростковый суицид может выступать и как **способ заявления о себе**, в котором проявляются потребность быть героем, потребность выделяться.

Подросток часто переживает **проблемы трех «Н»:** непреодолимость трудностей, нескончаемость несчастья и непереносимость тоски и одиночества. Отчаявшийся

подросток вынужден **бороться с тремя «Б»**: беспомощностью, бессилием и безнадежностью. В

процессе этой борьбы он может прийти к выводу о том, что ни на что не годен, и вынести себе смертельный приговор.

Итак, существует множество факторов и особенностей, влияющих на суицидальное поведение подростков. Но для оценки риска необходимо учитывать не только суицидальные, но и **антисуицидальные факты:**

- нежелание вызвать отрицательные переживания у близких;
- чувство долга к родителями;
- представление о греховности, позорности самоубийства,
- боязнь физических страданий;
- любовь к жизни.

Признаки суицидальных намерений у детей и подростков

Большинство подростков с суицидальными тенденциями сообщают о своих мыслях или намерениях окружающим. От них можно услышать высказывания о «желании умереть», о «чувстве своей бесполезности», о невозможности терпеть боль (эмоциональную или физическую). Все это – призывы о помощи, которые не следует игнорировать.

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

Словесные признаки:

- Прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить».
- Косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Я не могу так дальше жить».
- Много шутит на тему самоубийства.
- Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки:

- Раздает другим вещи, имеющие большую личную значимость; окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами.
- Демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие, как: в еде (ест слишком мало или слишком много); во сне (спит слишком мало или слишком

много); во внешнем виде (стал неряшливым); в школьных привычках (пропускает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками; проявляет раздражительность, угрюмость; находится в подавленном настроении); замыкается от семьи и друзей; становится чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

- Проявляет признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки: человек может решиться на самоубийство, если:

- Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
- Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм).
- Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
- Предпринимал раньше попытки суицида.
- Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
- Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей)
- Слишком критически настроен по отношению к себе.

Больше всего самоубийств регистрируется весной, особенно в апреле, в период резких контрастов цветения окружающей природы и душевной подавленности.

Помощь при потенциальном суициде

Внимательно выслушать подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Важно приложить все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

Оценить 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.

Внимательно отнестись ко всем, даже самым незначительным **обидам и жалобам**. Не пренебрегать ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

Не бояться прямо спросить, не думает ли он (она) о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Завязать разговор о проблемах подростка можно с вопроса «Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?»

Важно не оставлять подростка в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.

Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.