

Рекомендации для родителей подросткового возраста по профилактике суицидального поведения..

**Святая наука — расслышать друг друга...
Не только расслышать, но и понять и помочь.
Если сделать это вовремя, то, сколько
жизней детей и подростков мы сможем сохранить.**

Проблема подросткового суицида является наиболее актуальной из всех проблем настоящего времени и не может не беспокоить современное общество. Отражением этого беспокойства стало провозглашение Всемирной организацией здравоохранения 10 сентября Всемирным днем предотвращения самоубийств.

Особенно остро проблема самоубийства стоит в среде молодежи, как наиболее психологически и эмоционально уязвимой социально-демографической группе. Мы должны понимать и принимать тот факт, что многое, что кажется взрослым пустяком, для подростка глобальная проблема.

Самоубийство является второй по частоте причиной смерти в молодости, а если учесть самоубийства, замаскированные под другие виды насильственной смерти, то, возможно, и первой. Как показывает мировая статистика, за последние 30 лет суициды детей от 10 до 14 лет возросли в 8 раз. У мальчиков пик суицидальной активности приходится на 11-14 лет, у девочек - на 15-18 лет.

Огромную роль в предотвращении подростковых суицидов призвана сыграть семья, как главный ресурс эмоциональной поддержки подростка. Обязанность взрослых — не допустить у подростка мысли о том, что выхода из сложившейся ситуации нет.

Подростковый возраст в жизни детей - это такой период, когда родителям не стоит терять бдительность, веря в свою прирожденную педагогическую гениальность. Педагогическая некомпетентность родителей может стоить очень дорого; ведь известно, что перевоспитывать ребенка, исправляя свои родительские ошибки, гораздо сложнее, чем с самого начала воспитывать ребенка, не совершая неправильных действий, не говоря неправильных слов. В сложных современных условиях родители нуждаются в квалифицированной помощи со стороны школы. Следовательно, специалистам школы необходимо работать с родителями, чтобы вооружить их достаточным количеством знаний, чтобы они как можно более грамотно смогли оказать помощь своему ребенку, понять его и поддержать, помогли справиться с переживаниями, приводящими подростка к суициду. Чем выше будет педагогическая культура родителей, чем больше общечеловеческих и нравственных ценностей они смогут привить своим детям, тем меньше их дети будут искать смысл в различных формах девиантного поведения.

Подростковый суицид - это крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания умереть, как правило, в этом возрасте нет; представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Е.М.Вроно пишет: «Желание устранился лишь на время, «умереть не до конца» - типичное подростковое решение трудной ситуации» (Вроно Е.М.,1994). Смерть представляется желаемым длительным сном,

отдыхом от невзгод, способом попасть в другой мир. Часто смерть видится средством наказать обидчиков. Представление о ценности собственной жизни еще не сформировано.

Причины и особенности суицидального поведения у подростков проистекают из их личностной нестабильности. Противоположные черты, стремления, тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения взрослеющего ребенка. Подросток, у которого неблагоприятно складываются отношения с родителями и одноклассниками, чувствует себя одиноким, чужим и непонятым. К этому присовокупляются разочарования, заставляющие видеть жизнь в мрачном свете, воспринимать во всем, прежде всего, отрицательное. Так появляются тяжелые переживания и возникают различные депрессивные состояния.

Знаки, сигнализирующие о суицидальном намерении ребёнка.

Заметная перемена в обычных манерах поведения;
Недостаток сна, повышенная сонливость;
Ухудшение, улучшение аппетита;
Признаки беспокойства;
Признаки вечной усталости;
Неряшливый внешний вид или педантичное отношение к внешнему виду;
Усиление жалоб на физическое недомогание;
Склонность к быстрой перемене настроения;
Отдаление от семьи, друзей;
Упадок энергии;
Отказ от работы в клубах, кружках;
Излишний риск в поступках;
Поглощённость мыслями о смерти или загробной жизни;
Необычные вспышки раздражительности или любвеобильности;
Усиленное чувство тревоги;
Выраженная безнадёжность;
Приобщение к алкоголю, наркотикам, усиление их потребления;
Раздача в дар ценного имущества;
Приведение в порядок всех дел;
Разговоры о собственных похоронах;
Составление записки об уходе из жизни;
Словесные заявления: «Ненавижу жизнь», «Они пожалеют, о том, что мне сделали», «Не могу больше этого выносить», «Я покончу с собой».

Памятка для родителей

Родителям необходимо учить подростков:

сосредотачивать свое внимание на хорошем; уметь видеть окружающий мир с точки зрения возможностей, а не препятствий;
заботиться о себе с помощью физических упражнений и рационального питания;
уметь сотрудничать с людьми, и ровесниками, и взрослыми; получать понимание и социальную поддержку; помнить, что нет ничего плохого в том, чтобы попросить кого-то о помощи;
реализовывать свои возможности в тех сферах деятельности, где подростку действительно этого хочется: в спорте, в танцах, путешествиях, занятиях искусством; чем больше у подростка интересов и занятий, тем меньше он будет поддаваться влиянию негативных факторов, и тем реже он будет использовать такую стратегию решения

проблем, как избегание; посещение различных кружков, секций и курсов не только расширяет кругозор подростка, но и помогает ему найти больше друзей и поддержку.

Действенным инструментом преодоления пессимизма, критичности по отношению к себе и другим, скептицизма - является методика «Диета хороших новостей».

Каждый член семьи берет на себя обязательство запомнить в течение дня как минимум три своих мысли, эмоции, поступка, за которые он мог бы похвалить себя. Вечером, за ужином в кругу семьи, каждый делится с близкими этими своими наблюдениями за собой. Это помогает снова пережить приятные моменты, а, кроме того, дает возможность родным людям оценить успехи друг друга, сказать добрые слова поощрения и поддержки. Если Ваши сын или дочь не готов к такому общению с близкими людьми, ему можно рекомендовать вспомнить лучшие моменты прожитого дня в одиночестве, готовясь ко сну.

Тем самым он во-первых, научится выхватывать из жизни своим внутренним взором то, что является, безусловно, положительным; сделает это фокусом своего внимания; во-вторых, перестанет приписывать себе, близким людям и событиям своей жизни отрицательные ярлыки, искажающие его представления о себе и своей жизни. Вовлечение в осуществление этой «диеты» всей семьи, придаст внутрисемейному общению плодотворный вектор развития, научит видеть друг в друге лучшее.

Одна из ошибок семейного воспитания «Не повышать голос на ребенка, сохранять спокойствие и рассудительность».

ОШИБКА ПЕРВАЯ. Родители вольно или невольно провоцируют в ребёнке чувство вины. «Ты огорчаешь меня своим поведением и оценками»; «Мы не поедим летом на море, потому что у тебя двойки. Если бы не ты, мы бы прекрасно отдохнули, а ты расстроил все наши планы» и т.п. Если родители не упускают случая, чтобы объяснить своему ребёнку, как сильно он виноват в их плохом настроении, сколько страданий он им доставил, они воспитывают человека, который станет заниматься самодеятельностью. Подросток взвалит всю вину на себя или, в знак протеста, захочет доказать обратное: «Вот я умру, а вы все останетесь виноватыми!».

ОШИБКА ВТОРАЯ. Родители жёстко контролируют поведение, распорядок дня, учёбу и даже настроение ребёнка. Такие родители берут на себя ответственность за малейшие эмоциональные переживания своего ребёнка. «Он плачет или устал – значит, мы не создали ему комфортных условий». В результате вырастают дети, не умеющие отвечать за себя и последствия своих поступков. В подростковом возрасте чувство беспомощности, возникающее в трудных ситуациях при таком типе воспитания, нередко становится причиной самоубийства.

ОШИБКА ТРЕТЬЯ. Родители относятся к ребёнку, как к своей последней игрушке. «Зачем ему учиться – он ещё такой маленький? Зачем ему заниматься спортом – он такой слабый? Зато он такой славный!». Это приводит к тому, что дети не научаются предвосхищать и планировать события, ставить себе цели и идти к ним.

ОШИБКА ЧЕТВЕРТАЯ. Родители стараются объяснить все события в жизни ребёнка внешними причинами, игнорируя возможность самого человека быть хозяином своей судьбы и чувств. Подобное воспитание порождает зависимость эмоциональных состояний от внешней среды и полное неумение справляться с трудностями самостоятельно.

ОШИБКА ПЯТАЯ. Родители постоянно оберегают ребёнка от ошибок. В результате мотивация избегания станет доминировать у него над мотивацией достижения. Одни люди, как известно, стремятся достигнуть большего, а другие – боятся совершить ошибку. Страх ошибки приводит к потере перспективного взгляда на будущее и, как следствие, потере смысла жизни.

Меры по профилактике и предотвращению подростковых суицидов.

Суицидологи убеждены: вопреки широко распространённому общественному мнению, попытки самоубийства в большинстве случаев можно предугадать заранее и предотвратить. Подтверждением является тот факт, что большинство покушавшихся на самоубийство подростков сначала говорили об этом окружающим: 70–80% подростков, совершивших попытку суицида, высказывались до этого о своих намерениях, 10–15% позднее покончили жизнь самоубийством.