

## Профилактика суицидального поведения среди несовершеннолетних

**Цель:** повышение профессиональной компетентности педагогов, родителей по профилактике суицида среди детей и подростков.

### **Задачи:**

\*Информировать педагогов школы о существовании проблемы подросткового суицида.

\*Сформировать понятие о подростковом суициде, его видах, причинах, признаках готовящегося самоубийства.

**Основным признаками** располагающими к возникновению у суицидальных помыслов, является – низкая самооценка и отсутствие любви к себе, тревожность, неустойчивость, низкая адаптация в социуме.

Часто этому способствует проблемы в семье, школе, расставанием с другом или подругой. Месть. Ребёнок уходит из жизни для того, чтобы наказать окружающих за плохое отношение к себе. Попытка суицида это Призыв к помощи. Так он пытается привлечь к себе внимание, к своей проблеме. Самонаказание. Ребёнок решает, что не имеет права жить из-за какого либо поступка, ошибки.т.е. это отказ от борьбы с проблемой.

### **Причины суицида**

\*Проблемы и конфликты в семье. Часто у детей в разводящихся семьях появляется чувство, что родители расстанутся по их вине (не слушался, плохо учился); если в семье происходят постоянно ссоры, конфликты или злоупотребление алкоголем.

\*Слишком жесткое воспитание в виде морализаторства, очень строгого контроля и запретов, лишаящих свободы личного выбора (запрет на друзей, любимые занятия, игры, предпочитаемую одежду).

\*Конфликты с друзьями, проблемы в школе. Ребенок – изгой в школе, нет друзей.

\*Несчастливая любовь, одиночество. Потеря близких.

\*Высокие ожидания, повышенные притязания к успехам ребенка, критика и наказание со стороны родителей. (завышенные требования родителей).

\*А это влечет за собой перегрузки и строгие требования в школе, страх не оправдать чаяний дорогих людей .

**Признаки готовности ребенка к суициду**, и при появлении 2 -3 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 прощения за все, что было;
  - самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти
- Потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
  - Частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
  - Постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
  - Ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
  - Уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку;
  - Погруженность в размышления о смерти;
  - Отсутствие планов на будущее;
  - Внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.
  - Чувство «заслуженной отвергнутости»
  - Чрезмерная самокритичность

### **Общие рекомендации по детям и подросткам склонным к суициду:**

1. Необходимо установить с ребенком теплые и доверительные отношения. Решить полностью все проблемы, которые толкают человека на суицид, невозможно, но приняв его таким, какой он есть, можно существенно снизить вероятность страшного поступка. Необходимо услышать то, что ребенок хочет сказать, услышать его боль и отреагировать, мягко и доброжелательно показать выход.
  2. Попытку или намерения – необходимо рассматривать серьезно, не оставлять без внимания. Не нужно пытаться учить жизни ребенка. Гораздо больше он нуждается в любви, заботе и внимании, выражаемых как вербально, так и в виде объятий, прикосновений, улыбки. Забота – это то, что поможет тревожному и отчаявшемуся снова почувствовать себя нужным.
  3. Не употреблять общие фразы «Да ты не думай об этом», «Ну, всё не так плохо», «Не стоит этого делать» и т.д. Это может привести к обратному эффекту. Не стыдить! Не спорить! Не пытаться переубедить. Это блокирует дальнейшее обсуждение.
  5. Необходимо выработать совместные решения о дальнейших действиях в семье. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения.
  7. При малейшем подозрении на суицид – обращайтесь к специалистам!
- Взаимоотношения с учащимися должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

## **Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков:**

Антисуицидальные факторы личности - это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов препятствующих осуществлению суицидальных намерений.

К ним относятся:

- \*эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- \*выраженное чувство долга, обязательность;
- \*концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- \*учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- \*наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- \*это обретение способов снятия психической напряженности.
- \*наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- \*проявление интереса к жизни; Оптимизация межличностных отношений в семье.
- \*уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
- \*планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни.

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер. За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.