БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ
«МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ»

**КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА
ОТ РОКОВОГО ШАГА?**

(профилактика суицидального поведения
у детей и подростков)

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, каждые 40 секунд в мире происходит самоубийство. Ежегодно счеты с жизнью сводит более 800 тысяч человек. Из них 20 % приходится на подростковый и юношеский возраст. Последние 15 лет число самоубийств в возрастной группе от 15 до 24 лет увеличилось в 2 раза.

Попытка подростков умереть не обязательно продиктована желанием смерти. Попытка суицида для подростка - это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде, вызвать сочувствие, воздействовать на других людей с определенной целью.

**ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА**

Социальная изоляция. Подросток не имеет друзей, чувствует себя отверженным, одиноким. Страдания по этому поводу являются очень сильными для подростков, т. к. в данном случае не удовлетворяются их возрастные потребности в понимании, принятии.

Конфликты и неудачи в сфере человеческих отношений. Ссора, неудачи или частые конфликты с близкими людьми могут восприниматься как крайне значимые и травматичные.

Нестабильное окружение. Серьезный кризис в отношениях с родителями или родителей друг с другом, развод родителей, алкоголизм родителей.

Насилие. Подросток подвергается физическому или моральному насилию.

Тяжелая жизненная ситуация. Тяжелое заболевание, смерть кого-то из близких или друзей.

Несчастная любовь. Безответная любовь или разрыв романтических отношений.

Нестабильное эмоциональное состояние. Депрессия. Депрессия - патологическое снижение настроения и падение активности. Наибольшая опасность депрессии - возникновение суицидальных мыслей.

Некоторые подростки считают самоубийство проявлением мужества и силы духа, на самом деле это слабость, примитивность мышления (незнание как отреагировать на проблему).

**ПРИЗНАКИ, КОТОРЫЕ МОГУТ УКАЗЫВАТЬ НА ТО,**

**ЧТО ПОДРОСТОК НАХОДИТСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ,**

**В ТОМ ЧИСЛЕ МОЖЕТ ИМЕТЬ СУИЦИДАЛЬНЫЕ МЫСЛИ И**

**НАМЕРЕНИЯ:**

* 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.

Если вы заметили у ребенка какие-то из перечисленных признаков, постарайтесь поговорить с ним по «душам». Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если он сам не затронет эту тему. Попытайтесь 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.

Чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует выяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия.

Примеры ответов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ | ОБЯЗАТЕЛЬНОСКАЖИТЕ | ЗАПРЕЩЕНОГОВОРИТЬ |
| «Ненавижу всех...» | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом» | «Когда я был в твоем 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 твое настроение. Поговорим об этом» | «Не говори глупостей. Поговорим о другом» |
| «Вы не понимаете меня!» | «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять» | «Г де 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 |

Нужно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Для этого:

* расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым;
* не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное «с порога», и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по- разному.

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ**

**СУИЦИДА:**

1. Расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым. Главное, при этом делать акцент на мысли: «Я не просто родитель, я - твой друг».
2. Авторитарный стиль воспитания неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (т. е. агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей.
3. Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (реалистичный) план действий.
4. Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Если избегать разговоров на сложные темы, подросток все равно продолжит искать ответы на стороне, где информация может оказаться не только недостоверной, но и опасной.
5. Делайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь - это ценность, ради которой стоит жить. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.
6. Давайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудач делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот, привычка к успехам порой приводит к тому, что человек начинает болезненно переживать неудачи.
7. Доверяйте ребенку, прощайте случайные шалости, будьте честными, искренними и последовательными.
8. Любите своего ребенка. Самое главное - научиться принимать детей такими, какие они есть. Ведь родители, помогая ребенку в его развитии, получают результат воздействия, результат своего труда