

Рекомендации для родителей по профилактике суицидального поведения у 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 из 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 травматические.
- ✓ *Нестабильное окружение.* Серьезный в отношениях с родителями или родителей друг с другом, развод родителей, алкоголизм родителей.
- ✓ *Насилие.* Подросток подвергается физическому, сексуальному или моральному насилию.
- ✓ *Тяжелая жизненная ситуация.* Тяжелое заболевание, смерть кого-то из близких или друзей.
- ✓ *Несчастливая любовь.* Безответная любовь или разрыв романтических отношений.
- ✓ *Нестабильное эмоциональное состояние.* Депрессия.

Депрессия – патологическое снижение настроения и падение активности. Наибольшая опасность – возникновение суицидальных мыслей.

Особенности протекания детской депрессии:

- ✓ Снижение настроения: от легкой грусти до полного отчаяния;
- ✓ Печаль, тоска, апатия, снижение активности;
- ✓ Чувство душевной боли;
- ✓ Нарушение сна (затрудненное засыпание, ночные пробуждения, чуткий сон);
- ✓ Повышенная утомляемость;
- ✓ Повышенный уровень тревоги;
- ✓ Возможно повышение агрессивности, конфликтности, вспыльчивость;
- ✓ Погруженность в печальные переживания, заниженная самооценка, пессимистичное восприятие будущего.

Суициду наиболее подвержены подростки:

- ✓ Эмоционально неустойчивые, чувствительные, ранимые, пессимистичные;
- ✓ Склонные к импульсивным, необдуманным поступкам;
- ✓ Склонные к сосредоточенности на эмоциональности проблемы и к формированию сверхзначимого отношения к ней;
- ✓ Негибкие в общении;
- ✓ Замкнутые, имеющие ограниченный круг друзей.

Что в поведении подростков должно насторожить родителей:

- ✓ Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам;
- ✓ Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон в течение продолжительного времени;
- ✓ Резкое изменение поведения (подросток стал неряшливым, отдаляется от родителей, друзьям раздаривает дорогие ему вещи);
- ✓ Вызывающее поведение;
- ✓ Поведение саморазрушения (частые травмы, падения, безрассудство);

- ✓ Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть, убить себя, нежелании жить.

*Бытует миф, что если человек говорит о суициде, то он этого не сделает. Это не правда!
Отчаявшийся подросток вполне может довести свое намерение до конца!*

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 подростков 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 в будущем.* У подростков еще только формируется картина будущего. Узнайте, что Ваш ребенок хочет, как он намерен добиться 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 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 честным, искренним и последовательным.
8. *Любите своего ребенка.* Самое главное – научиться принимать детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, помогая ребенку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

Любите своих детей!

Будьте искренне и честны в своем отношении к своим детям и самим себе!

Педагог-психолог Рубина Н.В.