

# Лекция для родителей на тему «Профилактика суицида у подростков»

Выполнили студентки 4 курса

Псих.пед.

Лунина Альбина,

Трехлебова Варвара

**Цель:** просвещение родителей, аналитический обзор с методическими рекомендациями по профилактике суицидов и суицидального поведения несовершеннолетних.



Чаще всего оканчивают жизнь самоубийством подростки в возрасте от 10 до 14 лет. Причем это не беспризорники или дети из неблагополучных семей, где родителям до них нет дела. В 78% зарегистрированных суицидов это дети из вполне обеспеченных и благополучных (на первый взгляд) семей.

**Суицид** - осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека смысл.

Психологический смысл подросткового суицида - крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

## Чаще подвержены:

- \* подростки, страдающие тяжелыми соматическими или психическими заболеваниями;
- \* девочки – подростки, имеющие межличностные любовные конфликты;
- \* подростки с повышенной тревожностью, зацикленные на негативных эмоциях, с пониженным фоном настроения, т.е. депрессивные подростки;
- \* подростки, которые по тем или иным причинам считают себя виновными в проблемах близких людей;
- \* подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками;
- \* подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи;
- \* одаренные подростки;
- \* подростки с плохой успеваемостью в школе;
- \* подростки – жертвы насилия.

Виды суицидов :

**Истинный суицид** никогда не бывает спонтанным.

Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие, даже самые близкие люди, нередко такого состояния человека не замечают.

**Скрытый суицид.** Это завуалированное самоубийство. Человек погибает от внешних сил, по большей части, им же спровоцированных. Например, рискованная езда на автомобиле (транспортное средство используется как инструмент для совершения суицида), занятия экстремальными видами спорта, алкогольная или наркотическая зависимость... То есть деструктивное, саморазрушающее поведение.

**Демонстративный суицид.** Самоубийство, как способ привлечь внимание к своей личности, оказание давления на окружающих лиц с целью изменения конфликтной ситуации в благоприятную сторону. Проявляется в виде порезов вен, отравлении лекарствами, изображении повешения.

Большинство самоубийц, как правило, хотели вовсе не умереть – а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы, изменить невыносимую ситуацию.



# Причины суицида

- \* Проблемы и конфликты в семье. Часто у детей в разводящихся семьях появляется чувство, что родители расстаются по их вине (не слушался, плохо учился).
- \* 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. Чувство мести и бессильной злобы могут способствовать суициду.
- \* Несчастливая любовь, одиночество.
- \* Страх перед будущим.
- \* Потеря смысла жизни:
  - Воздействие искусства. Подражание кумирам.
  - Высокие ожидания, повышенные притязания к успехам ребенка, критика и наказание со стороны родителей.
  - Прессинг успеха.

# Признаки готовящегося самоубийства.



80 % задумавших совершить самоубийство детей предварительно дают знать о своих намерениях окружающим. Способы сообщения могут быть завуалированы, и чрезвычайно необходимо их понять!

# Словесные признаки

- \* Часто говорит о своем душевном состоянии, о своей никчемности, беспомощности, о своем безнадежном положении.
- \* Шутит на тему самоубийства.
- \* Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти. Упоминает об эпизодах суицидов в фильмах и романах.



# Поведенческие признаки

- Раздача ценных вещей. Это должно насторожить окружающих, особенно, если это преподносится со словами: «Мне эта вещь больше уже не понадобится» или «Я хочу, чтобы у тебя что-то осталось от меня на память».
- Приведение дел в порядок. Одни кинутся убирать дом, другие поспешат расплатиться с долгами, сядут за письмо, на которое должны были ответить давным-давно, или же захотят вернуть вещь, взятую у приятеля.
- Прощание.
- Демонстрируют радикальные перемены. Вдруг начинают вести себя непривычно.

# Ситуационные признаки

- \* Социально изолирован.
- \* Живет в нестабильном состоянии.
- \* Ощущает себя жертвой насилия.
- \* Перенес тяжелую потерю.



# Памятка для родителей

«Как не допустить суицид у подростка»

Если вы чувствуете, что с ребенком творится что-то неладное, будьте бдительны, не проходите мимо! Как можно быстрее попытайтесь разобраться с состоянием подростка, ведь речь может идти о его здоровье и жизни.



# Памятка для родителей

## «Приемы повышения самооценки или чувства самоценности ребенка»

- 1 Безусловно принимать ребенка.
- 2 Активно слушать его переживания и потребности.
- 3 Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
- 4 Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
- 5 Помогать, когда просит.
- 6 Поддерживать успехи.
- 7 Делиться своими чувствами (значит доверять).
- 8 Конструктивно разрешать конфликты.
- 9 Использовать в повседневном общении приветливые фразы.  
Например: «Мне хорошо с тобой», «Я рада тебя видеть», «Хорошо, что ты пришла», «Мне нравится, как ты...», «Я по тебе соскучилась» и т.д.

10 Обнимать не менее 4-х раз, а лучше по 8 раз в день.

11 Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого.

12 Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

13 Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого.

14 Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

15 Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

16 Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.

17 Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно разъяснительным, чем повелительным.

18 Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.

19 Положительное отношение к себе – основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него.

# Список литературы

Волкова А.Н. Психолого-педагогическая поддержка детей суицидентов//Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. - 1998, №2

Канавина С.С. Профилактика суицидов среди несовершеннолетних путем повышения стрессоустойчивости: методические рекомендации / под ред. О.П. Ворсиной. – Иркутск: ООО ПИФ «Круг», 2015 – 176 с.