

Памятка по профилактике суицида у обучающихся

Психологический смысл суицида.

Чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей он оказывался. Подростки, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами, смотрят в будущее без надежды.

В поисках истины.

Первая и самая важная причина- суицидальные мысли приходят ребенку в голову чаще всего **из-за неблагоприятной обстановки в семье.**



На втором и последующем месте- **стоят неудачи в любви, учебе и так далее.**

Давайте вернёмся к семье. **Семья и ребёнок-зеркальное отражение друг друга.** С семьи начинается развитие любого человека, уверенность в себе, в своих силах и возможностях, умение бороться с трудностями-

всё что зарождается в дружной, тёплой атмосфере семьи. Заметьте, как часто мы сталкиваемся с одной и той же проблемой: читаем нотации детям о том как надо себя вести, как важна отличная учёба и работа в наше экономически тяжёлое время, предостерегаем от ошибок, а в итоге получаем обратный результат. В чём же здесь причина??? А причина проста- наши поступки не всегда соответствуют тому о чём мы говорим!!! Дети- наши постоянные свидетели, они видят наши падения, срывы, провалы и злобу –всё то что мы не можем вылить и высказать чужим, выливается на наших самых родных и не защищённых! Мы думаем, что наши дети ничего не понимают, они малы – ну подумаешь, сорвалась-сам виноват посуду не помыл, уроки не сделал...тут как снежный ком, холодный и обжигающий, давящий и удушливый. Да вы выплеснули на ребёнка бессознательную обиду, да она принадлежала другому-мужу, жене, свекрови или начальнику, соседка достала и вообще зарплата маленькая, а тут новые штаны порвал... и т.д. Занятость на работе, её чрезмерная загруженность на работе, способствует тому, что дети большую часть времени представлены сами себе и лишены нашего родительского внимания и контроля. Мы приходим домой уставшие, раздражённые и от этого всё чаще страдают наши дети. А многие считают, что дети в настоящее время являются лишь бременем, которых нужно кормить, одевать, ещё и воспитывать.

Есть такое понятие «тактильный голод». Он бывает у детей, которых казалось бы, вполне достаточно кормят, заботятся о них, но очень мало ласкают. Это одна из основных бед ребят в детских домах.



Не кому их обнять, поцеловать, потормошить. На это способны лишь любящие родители, когда любовь переполняет их, и они не в силах сдержать свой порыв. В наш стремительный век родители становятся всё более жёстче и выдержаннее, многие из нас приходят домой уставшие, раздражённые и от этого страдают дети. Из года в год растёт число детей, которые испытывают жестокое обращение со стороны родителей. Часто используют

физические наказания, но добиваются при этом только видимости послушания со стороны детей. Очень часто наказание у детей вызывает не раскаяние и желание исправиться, а совсем другие чувства: возмущение, обиду, месть, протест, снижение самооценки.

Всё это происходит от неумения родителей пользоваться своей властью. Родительская власть должна не подавлять волю ребёнка, а поощрять, одухотворять его желание быть хорошим. Попробуйте пересмотреть свое отношение к ребёнку, разберитесь в самих себе, может деспотизм идёт от вашей неустроенности и проблем в жизни, не срывайтесь на своём ребёнке, ведь он ваш самый любимый, родной, в нём есть своя уникальность, только вам нужно найти её и полюбить своего ребёнка таким какой он есть, покажите ему свою любовь, чаще обнимайте и целуйте, ищите повода, чтобы побыть вместе, чаще думайте о том, что вот он вырастет и не получит от вас той любви которая ему была так необходима когда-то!!!

Вот мы с вами подошли к нашей душераздирающей теме- суицидальные риски. Главный способ предотвратить беду – как можно больше и максимально доверительно разговаривать со своим ребенком. При этом нужно постараться уйти от образа родителя-командира и стать для чада родителем-другом. Например, можно рассказать ему свою жизненную историю, даже спросить у сына или дочери совет в какой-то ситуации. И конечно внимательно слушать все, что говорит в ответ ребенок. Часто на консультации родители задают вопросы, и я попробую ответить на них:

Есть ли темы, которые в общении с детьми все-таки лучше не затрагивать и нужно ли обходить тему суицида?

О суициде говорить с ними можно. Подростки, у которых есть подобные мысли, ждут этого. Поинтересуйтесь, думает ли ваш ребенок о смерти, и если думает, то ни в коем случае нельзя смеяться над ним, игнорировать или наказывать. Нужно узнать причину таких мыслей, узнать, что его тревожит и устранить причину. Если же такие мысли вашего ребенка не посещают, нужно просто поддержать его жизнелюбие лаской и заботой.

Не все дети открыты для диалога. Не во всех семьях полное взаимопонимание. Возможно ли по внешним признакам определить есть ли у подростка суицидальные склонности или нет?

– Вполне реально заметить признаки депрессии у подростка. Вот эти признаки:

-уход в себя (замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, сторонится близких друзей-это может быть симптомом самоизоляции, бегства от какой-то невыносимой ситуации)

-неуместные разговоры на тему смерти и интерес к фильмам такого содержания и статьям в интернете.

- резкое изменение поведения (был замкнутый, стал слишком возбужденным, был активным стал замкнутым, поведение колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги)

- частые слезы без видимой явной причины (бывает, ребенок сам не может сказать почему плачет)

- потеря интересов, которые были до этого (дети перестают следить за своим внешним видом, становятся неряшливыми, резко забрасывают хобби)

- тревожный знак, если ребенок даже в шутку говорит о смерти или суициде, фразы «вы меня не любите» или «я никому не нужен» - в таком случае нужно реагировать, причем, как можно быстрее

- одиночество, явный признак депрессии. А депрессия способна подтолкнуть ребенка к страшному.

- обратите внимание на музыку, которую слушают дети. И всегда интересуйтесь что ребенок рисует. Такое творчество может рассказать о многих переживаниях ребёнка.

- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины.

- проблемы со здоровьем: потеря аппетита ненормально повышенный аппетит, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне (тесно связаны с саморазрушающимися мыслями) .

- 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.

- агрессивность (нехарактерные вспышки гнева и ярости).

- активная предварительная подготовка (выражается в том, что ребёнок изучает специфическую литературу или Интернет и собирает информацию об отравляющих веществах и лекарствах (других способах самоубийства), ведет разговоры о суициде как о лёгкой смерти, о загробной жизни, посещает кладбища и красочно описывает их и т.д.)

Нужно ли мониторить страницу ребенка в соцсетях?

*– Я бы сказала **нужно деликатно и постоянно интересоваться жизнью ребенка.** В том числе отслеживать с кем он общается и в реальности и в сети, на какие группы подписан, что постит себе на стену. Еще раз повторюсь – деликатно, не вторгаясь в его личное пространство, как захватчик. Будьте внимательны очень распространены суицидальные группы в «В Контакте». Собирая информацию, пересмотрев огромное множество видео в Ютуб и разговаривая с родителями погибших детей и их одноклассников и друзей, пришла к выводу что наших детей просто программируют- это колоссальная и отлично профинансированная стратегия уничтожения наших детей. Многие ролики в Ютуб и Контакте не монтированы, они были сняты не очевидцами, а люди прекрасно знали, что снимают и кого! И на крышах домов, где дети совершали последний шаг уходя из жизни, курточки детей были аккуратно сложены-это условие для «КИТОВ».*

Предположим, взрослыхстораживают подозрительные друзья ребенка или группы, на которые он подписан. Нужно ли настаивать на выходе из групп, удалении «крамольных» постов, прекращении общения с определенными людьми?

– В директивном формате точно нет. Подросток все равно найдет обходной путь, да к тому же закроется от общения с диктатором. Только уговоры, убеждения, внимание к его интересам и их учет. В самом крайнем случае, если выстроить доверительные отношения выстроить не получается, или вам прямо говорят, что обсуждать сокровенное с вами не намерены, можете посоветовать наш телефон доверия (8-800-2000-122 единый общероссийский номер детского телефона доверия, конфиденциальность и бесплатность-два основных принципа работы детского телефона доверия) или координаты любого психолога. Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью! Дети остро нуждаются в контакте, для них важно выговориться и быть услышанными.

Может ли в данной ситуации чем-то помочь школа?

– Да, может. Например, в рамках родительских собраний рассказать взрослым об опасностях, которые неподготовленные люди могут и не распознать. Не помешает лишний раз напомнить, что для ребенка важно не просто знать, но и услышать, что его любят. А мы, ударившись в зарабатывание денег, нередко не находим времени на простую беседу. Кроме того, учитель в состоянии увидеть изменения в поведении ученика и направить его к школьному психологу. Простой вывод: любовь и ласка спасут от беды. Детям нужно внимание и им нужно уделять время. Если вам катастрофически некогда обнять ребенка и сказать как сильно он вам дорог, это уже вопрос расстановки приоритетов.

Возможно ли предотвратить суицид?

Детский суицид всегда можно предотвратить. Главное вовремя заметить изменения, которые проходят с ребенком. Никто не может решиться умереть за считанные минуты. Как правило, это спланированные и продуманные действия. Каждый ребёнок пытается привлечь внимание родителей, но его проблемы остаются не замеченными. А после наступает трагедия и виноватых искать поздно. Внимательные папа и мама всегда заметят, что их чаду очень плохо. Иногда все может исправиться лишь одним разговором.

По статистике самоубийству подвержены дети, которые достигли возраста старше 11 лет. Это связано с тем, что дети еще плохо осознают понятие смерть. Самый популярный возраст для самоубийства среди детей является 13-16 лет. Психика ребенка очень хрупкая и иногда они находят лишь один выход из сложившейся проблемы. Распространены и массовые суициды. Явной причиной, которого служит манера подражания. Очень часто причины детских суицидов кроются совершенно в нелепых проблемах. Но это для взрослого человека кажется пустяком. Ребенок напротив ярко переживает и нервная система дает сбой.

Большинство подростков совершающих суицид не хотят умирать. Так они пытаются решить проблемы которые причиняют им физическую и эмоциональную боль.

Если суицид не удалось избежать, но ребенка сумели спасти, то главное укротить свой гнев. Нельзя ругать ребенка, напротив необходимо показать, что ребенок вам очень дорог. После чего проведите с ними беседу для определения настоящей причины. Нужно мирно и спокойно вести беседы и ни в коем случае не обвинять. При необходимости запишитесь к семейному психологу, пусть специалист пообщается с вашим ребенком. Неустроенная причина всегда приведёт к повторной попытке самоубийства и тогда будет поздно наверняка.

Что делать? И как помочь?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает 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. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто

выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

***Если Вы слышите 1
Обязательно скажите 2
Запрещено говорить 3***

«Ненавижу всех...»

«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»

«Когда я был в твоём 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 твоё настроение. Поговорим об этом»

«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»

«Вы не понимаете меня!»

«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»

«Где 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!»

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную,

неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;
- делайте все от вас зависящее