



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Баженово
муниципального района Белебеевский район
Республики Башкортостан

ПАМЯТКА

Профилактика суицидального поведения детей и подростков

Самоубийство — это реакция человека на проблему, которая кажется ему непреодолимой. Уровень подросткового суицида в России — один из самых высоких в мире.

Мотивы и поводы суицидального поведения:

1. Личностно-семейные конфликты:

- ❖ несправедливое отношение (оскорбление, унижение, обвинение) со стороны родственников и окружающих;
- ❖ потеря близкого друга, болезнь, смерть родных;
- ❖ препятствия к удовлетворению актуальной потребности;
- ❖ несчастная любовь;
- ❖ недостаток внимания, заботы со стороны окружающих.

2. Психическое состояние. Две трети суицидов совершаются в непсихотических состояниях по вполне реальным мотивам и поводам, и лишь треть в состоянии психоза с бредовыми идеями.

3. Физическое состояние. Такое решение чаще всего принимают больные с онкопатологией, туберкулезом, сердечно-сосудистыми заболеваниями. При этом суицид совершается на этапе неуточненного диагноза.

4. Конфликты, связанные с антисоциальным поведением суицидента:

- ❖ боязнь наказания или позора;
- ❖ самоосуждение за неблагоприятный поступок.

5. Конфликты в профессиональной или учебной сфере:

- ❖ несостоятельность, неудачи в учебе или работе;
- ❖ несправедливые требования к выполнению профессиональных или учебных обязанностей. (Эти мотивы редко служат причиной суицида).

6. Материально-бытовые трудности. Они также редко служат причиной суицида.

Демонстративные и истинные попытки суицида

Специалисты разделяют суицидальные попытки:

- ❖ на истинные;
- ❖ демонстративные;
- ❖ шантажные.

Число **демонстративных** попыток в 10-15 раз больше, чем завершенных. Задача демонстративных, шантажных попыток — добиться определенной цели, либо привлечь на себя внимание, либо выразить протест против трудной ситуации. Нельзя сбрасывать со счетов и влияние сверстников. Подросток совершает суицидальную попытку «за компанию», его решение не обдумано, а продиктовано готовностью поддержать друзей, стремлением быть «как все».

Следует помнить, что любые суицидальные попытки чрезвычайно опасны! Они могут действительно завершиться смертью; могут стать способом решения различных проблем (по сути, это манипулирование другими людьми) или же экстремальным «развлечением». Наконец, игры со смертью могут перерасти в стойкое саморазрушающее поведение, а это — употребление наркотиков, алкоголя, постоянное стремление рисковать.

Наиболее опасны **истинные** суицидальные попытки, это показатель тяжелых душевных переживаний, сильного стресса, выраженной депрессии.

Как определить наличие риска суицида у подростка:

- ❖ Потеря интереса к обычным видам деятельности;
- ❖ Внезапное снижение успеваемости;
- ❖ Необычное снижение активности, неспособность к волевым усилиям;
- ❖ Плохое поведение в школе;
- ❖ Необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения и прогулы;
- ❖ Увеличение потребления табака, алкоголя или наркотиков;
- ❖ Инциденты с вовлечением правоохранительных органов, участие в беспорядках.

Родителям можно рекомендовать:

- ❖ Ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
- ❖ Анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
- ❖ Учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: «Что будет, если...»;
- ❖ Воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
- ❖ Не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
- ❖ Не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
- ❖ Обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;
- ❖ Записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют;
- ❖ Повышайте самооценку своему ребёнку.

Повышение самооценки.

Позитивная самооценка защищает подростков и молодых людей от психологического стресса и подавленности, а также помогает им лучше справляться со стрессовыми ситуациями в жизни. Для повышения самооценки можно использовать следующие подходы:

- ❖ Всегда старайтесь подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще ребенку. Ощущение успешности, достижения в чем-то, в том числе, прошлые успехи улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.
- ❖ Не следует оказывать постоянное давление на подростка или молодого человека или предъявлять чрезмерные требования в отношении все лучших и лучших результатов (в учебе, в жизни и т.д.)
- ❖ Детей важно принимать такими, какие они есть.
- ❖ Поддерживайте самостоятельные устремления ребенка. Не судите его слишком строго. Вообще стремитесь поменьше оценивать. Самостоятельность и собственные умения – это строительный материал для повышения самооценки.
- ❖ Самооценка во многом зависит от физического развития, навыков общения среди сверстников. Поощряйте занятия спортом, успехи среди друзей.

Звоните, если поймёте, что вам не удалось сохранить контакт с ребёнком

