

## Эмоциональное благополучие детей или что надо знать родителям о суициде (Родительское собрание: 6-11 классы)

1 декабря 2021

Помощь психолога родителям

- Добрый вечер, уважаемые родители. Сегодня мы пригласили Вас, чтобы поговорить на одну из важных тем, которая касается эмоционального благополучия наших детей.

Действительно это проблема существует, т.к. дети не умеют решать конфликтные ситуации конструктивно, существующие проблемы: отцов и детей, первая любовь и разочарования связанные с ней, самоутверждение в социуме, переживание детьми семейных конфликтов...)

- Хорошо, что большинстве случаев в подобных ситуациях рядом с детьми оказываются любящие, заботливые родители, учителя, друзья, которые поймут и поддержать. Но в любом правиле бывают исключения. И когда подросток не находит выхода, ему хочется убежать от проблемы или решить ее быстро и кардинально. Сегодня мы хотели бы поговорить об одном из таких вариантов поведения: **«умышленное лишение себя жизни, как иллюзия выхода из проблемы»**

**Суицид** (В узком, медико-биологическом смысле) – **умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).**

Психологический смысл суицида заключается в снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей-неволей, оказывается подросток. Люди, прибегающие к данному способу, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

Действительно, проблема подросткового суицида существует и сейчас она обозначилась с большей силой.

### Статистика суицида (*Статистические данные по России*)

- В настоящее время Российская Федерация занимает 2-е место, по уровню завершённых самоубийств.
- За последнее десятилетие в России частота суицидов среди подростков возросла почти в 3 раза.
- В нашей стране каждый день совершают самоубийство с летальным исходом 17 детей от 5 до 19 лет,
- У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают суицидальные мысли.

**Причинами суицидов в подростковом возрасте может быть следующее:**

1. **Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям.** При этом возникает ситуация, по мнению подростка, не совместимая с представлением «как жить дальше» (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т.д.), т.е. происходит утрата цели.
2. **Дисгармония в семье.** Когда нарушены детско-родительские отношения. Роль «последней капли» играют школьные ситуации (конфликты с одноклассниками, с учителями)

3. *Реакция протеста*, причиной которого становятся нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения.
4. *Депрессия. Ощущение ненужности*. Ее основным симптомом является потеря возможности получать удовольствие и испытывать наслаждение от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье.

#### **Как подросток может говорить о том, что ему плохо:**

1. Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

1. утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
2. пренебрежение собственным видом, неряшливость;
3. появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
4. резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
5. внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
6. плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
7. склонность к риску и необдуманным и опрометчивым поступкам;
8. потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
9. безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
10. стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
11. самообвинения
12. шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти

#### **Что делать? Как помочь?**

#### **За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!**

Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Это крик о помощи, и только мы можем помочь выйти из состояния депрессии.

**Во-первых**, необходимо разговаривать с подростком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

**Во-вторых**, заняться с подростком новыми делами. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать

утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугая или рыбок. Забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

**В-третьих**, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

**В-четвертых**, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

### Что может удержать ребенка от суицидальных проявлений:

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
- Будьте внимательным слушателем.
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
- Помогите определить источник психического дискомфорта.
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- Помогите подростку осознать его личностные ресурсы.
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
- Создайте комфортную обстановку в семье, чтобы ребенок чувствовал себя нужным.
- Организовывайте в семье совместные праздники, труд, культурный отдых и др.
- Общайтесь с друзьями своего ребенка, организовывайте дома встречи с друзьями вашего ребенка.
- Научитесь понимать и принимать своего ребенка таким, какой он есть.

### Литература:

1. Дитя человеческое. Журнал. - 2012г. — №2. Тема номера «Страшная беда – детский суицид».
2. Методические рекомендации по профилактике суицидов в образовательном учреждении (Социальная сеть работников образования. Адрес доступа: <http://nsportal.ru>)
3. Программа по первичной профилактике суицидального поведения подростков 14-17 лет (Ценность жизни. Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции, г. Ханты – Мансийск).
4. Профилактика детских и подростковых суицидов: Методические рекомендации. – АСОУ, 2011. – 44 с.

### Что можно и что нельзя говорить родителям!

Если Вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
«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	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»

	нас проблемы, как их можно разрешить»	
«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»	«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!»

*Материал подготовлен педагогом-психологом*

*МБОУ «Школа №106» Разумовской С.А.*