

Семинар для
родителей
«Что такое суицид:
особенности и
профилактические
меры»

Подготовила педагог-психолог



ЦЕЛЬ НАШЕЙ ВСТРЕЧИ:

оказание профилактической помощи родителям по проблеме подросткового суицида.

ЗАДАЧИ НАШЕЙ ВСТРЕЧИ:

- расширить знания родителей о причинах, признаках подросткового суицида;
- предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком;
- воспитать уважение к личности подростка и понимания к его проблемам.



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



Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением.

Можно определить склонность подростка к суициду по суицидальным проявлениям.

Различают внешние и внутренние суицидальные проявления

Внутренние суицидальные проявления включают в себя:

- суицидальные мысли; фантазии на тему смерти («заснуть и не проснуться», «если бы со мной что-нибудь случилось, и я бы умер»);
- суицидальные замыслы: продумывание способов самоубийства, выбор его средств и времени;
- суицидальные намерения: к замыслу присоединяется волевой компонент, человек настраивает себя на действие.

К внешним формам суицидного поведения относятся:

- суицидальные попытки – целенаправленные акты поведения, направленные на лишение себя жизни, не закончившиеся смертью;
- завершённый суицид: действия заканчиваются гибелью человека

■ Суицидом личность пытается изменить свои обстоятельства: избавиться от невыносимых переживаний, уйти из травмирующих условий, вызвать жалость и сострадание, добиться помощи и участия, привлечь внимание к своим проблемам.

■ Суицидное поведение может окрашиваться чувством мести обидчикам, «которые потом пожалеют», в нем могут проявляться черты патологического упрямства в преследовании цели любой ценой.

■ Суицидное поведение может стать подражательным. Подростки копируют образцы поведения, которые они видят вокруг себя, которые им предлагает ТВ, Интернет.

■ Предпосылкой к суициду является апатия, неверие в личные перспективы, снижение творческой и витальной активности в результате психической травмы.

■ Вторая составляющая – личностные особенности суицидента.

■ У подростков суицид чаще встречается при таких акцентуациях:

- истероидный,
- сенситивный,
- эмоционально-лабильный,
- астенический.

■ Фоном является высокий уровень агрессивности подростка.

В зоне риска:

- депрессивные подростки,
- 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,
- беременные девочки,
- подростки, жертвы насилия.





Синдромы поведения подростков, указывающие на готовность к суициду следующие:

- **затяжные нарушения сна:** подростка преследуют страшные сны с картинами катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных;
- **напряжение аффекта,** периодически разряжаемого внешне не мотивированной агрессией;
- **депрессия, апатия, безмолвие:** подросток тяжело на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение, сонливость;
- **выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя,** отчетливая неуверенность в себе.
- **тяжело протекающий пубертат с выраженными соматическими эндокринными и нервно-психическими нарушениями;**
- **употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.**

Рекомендации родителям по взаимодействию с подростком

- Помогайте подростку высказать свои чувства, поясняйте, что переживания и слёзы из-за неприятностей – нормальное явление, свойственное всем людям.
- Демонстрируйте ребёнку свою любовь, готовность прийти на помощь в разрешении проблемы, но одновременно давать возможность почувствовать, что он может сам управлять своей жизнью.
- Не играйте на самолюбии подростка, провоцируя тем самым его на самоубийство и думая, что он не способен совершить подобный поступок.
- Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попыткам самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности молодого человека. Уловите проявления беспомощности и безнадёжности и определите, не является ли ваш ребёнок одиноким и изолированным.
- Установите заботливые взаимоотношения. Их следует выражать не только словами. Это должно быть безусловное принятие ребёнка не зависимо от его успехов или неудач. Постарайтесь наладить доброжелательные, доверительные взаимоотношения в семье.
- Будьте внимательным слушателем. Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. Они нуждаются в обсуждении своей боли, неудовлетворённости жизнью и того, о чём говорят.
- Задавайте вопросы. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации. Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося ребёнка, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.
- Не предлагайте неоправданных утешений. После того, что вы услышали от ребёнка о суицидальной угрозе, у вас может возникнуть желание сказать: «Нет, ты так на самом деле не думаешь». Если вы не проявите заинтересованности и отзывчивости, то ребёнок может посчитать суждение типа: «Ты на самом деле так не думаешь», - как проявление отвержения и недоверия. Если вести с ним беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства. В противном случае его можно довести до суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в его судьбе.
- Будьте осторожны и с высказываниями типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя» и т.п., которые резко контрастируют с мучениями подростка. Эти слова лишь унижают его чувства и заставляют ощущать себя ещё более ненужным и бесполезным.
- Обратитесь за помощью к специалистам. Проконсультируйтесь с психологом о возможной помощи.

Рекомендации родителям по взаимодействию с подростком

ТАБЛИЦА КОММУНИКАЦИИ

Если вы слышите	Скажите	Не говорите
Я совершил скверный поступок. Я такое натворил!	Давай сядем, поговорим об этом.	Что посеешь, то и пожнёшь.
А если у меня не получится?	Если не получится, я буду знать, что ты сделал всё возможное.	Если не получится, значит, ты недостаточно старался.

Телефон Доверия

- Экстренная психолого-педагогическая помощь оказывается круглосуточно по телефону доверия для детей, подростков и их родителей
8 (800) 200 01 22

Что почитать на эту тему?

- Арнольд О. Дар редчайший, дар бесценный//Vita. – 1999, №3 – с. 22-24.
- Волкова А.Н. Психолого-педагогическая поддержка детей суицидентов//Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1998, №2 – с. 36-43.
- Вроно Е. Что толкает в петлю//Деловой мир. – 1994 (30.05 – 06.06) – с. 30.
- Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. – М., 1987.
- Мелихова А. Мышь черная, белая... или профилактика суицида//Учительская газета. – 1999, №28/29 – с. 18.
- Научные и организационные проблемы в суицидологии. – М., 1983.
- Снайдер Р. Практическая психология для подростков. – М., 1995.
- Трегубов Л., Вагин Ю. Эстетика самоубийства. – М., 1993.