

Информация для родителей

Маркеры кризисного состояния детей

По данным Всемирной Организации Здравоохранения во всем мире ежегодно происходит около 1 млн. суицидов, среди них по данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает **около 3000 детей и подростков** в возрасте от 5 до 19 лет и эти цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом. психологический смысл суицида чаще всего заключается в снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей оказывается человек.

У подростков страх перед смертью и восприятие ее формируется ближе к 18 годам. Поэтому суицид для детей не означает конец. Молодые люди не в состоянии оценивать жизнь. Неустойчивая психика, депрессивное поведение, чувство ненужности, ранняя половая жизнь, разочарование в семейных отношениях, отсутствие идеологии и цели зачастую приводят к непоправимым последствиям.

Предрассудок: Большинство самоубийств совершается почти или совсем без предупреждения.

Факт: Большинство людей сообщают о возможности выбора самоубийства как средства избавления от боли, снижения напряжения, сохранения контроля или преодоления утраты.

Предрассудок: Если человек говорит о самоубийстве, то он его не совершит.

Факт: Люди, сводящие счеты с жизнью, обычно перед этим прямо или косвенно дают знать кому-нибудь о своих намерениях. Четверо из пяти людей, намеревающихся покончить с собой, перед смертью в той или иной форме говорят об этом желании с другим человеком.

Предрассудок: Суицидальные попытки, не приводящие к смерти направлены лишь на привлечение внимания.

Факт: Суицидальные формы поведения или "демонстративные" действия часто представляют собой **призыв или просьбу о помощи**, посылаемую другим людям. Если никто не откликнется, то очень легко происходит переход от отчаянного крика о помощи к выводу, что никто уже никогда не поможет – и, соответственно, от отсутствия серьезных намерений умереть, к отчетливому стремлению покончить собой.

Маркеры кризисного состояния. Младшая школа

Специфика представлений о смерти у детей такова, что у них нет понимания о том, что смерть необратима.

Определяющую роль в формировании суицидального поведения играют взаимоотношения **внутри семьи** младшего школьника.

Семейные факторы риска суицидального поведения детей:

- развод родителей;
 - смерть близкого человека;
 - конфликты с родителями;
 - завышенные ожидания родителей от ребенка;
- отсутствие внимания и заботы со стороны родителей;
- жестокое обращение с ребенком в семье;
 - отчужденность в детско-родительских отношениях.

Школьные факторы риска суицидального поведения детей:

- конфликтные отношения с учителями;
- проблема признания сверстниками;
- давление со стороны референтной группы сверстников;
- частая смена учебного заведения (как следствие – потеря друзей, одноклассников)

Наличие школьных и семейных факторов риска учеников младших классов должно стать тревожным сигналом для педагогов, тем более если при этом ребенок демонстрирует такие поведенческие отклонения:

- резкое снижение успеваемости;
- отсутствие интереса к окружающей жизни;
- изменение поведения в классе (агрессия, депрессия, избегание общения);
- пропуски школьных занятий без уважительных причин;
- противоправные действия;
- принятие роли потенциальной жертвы;

Подростки группы риска. Маркеры кризисного состояния

- **Высказывания о нежелании жить:** «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», в т.ч. шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни;

- **Фиксация на теме смерти** в литературе, живописи, музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида;
- **Сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное)**; косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку;
 - **Раздражительность, угрюмость, подавленное настроение**, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувства одиночества («меня никто не понимает и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций;
 - **Негативные оценки** своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего;
 - **Необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение** (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижению социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых)
 - **Стремление к рискованным действиям**, отрицание проблем;
 - **Снижение успеваемости**, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;
 - **Символическое прощание с ближайшим окружением** (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким); дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость.

Вербальные признаки: подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

1. Прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
2. Косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
3. Много шутит на тему самоубийства;
4. Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки. Подросток может:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, мириться с давними врагами;
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
 - в еде - есть слишком мало или слишком много;

- во внешнем виде - стать неряшливым;
- в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;
- быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

Ситуационные признаки. Подросток может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован, чувствует себя отверженным;
2. Живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм или другая «зависимость» близких; личная или семейная проблема);
3. Ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;
4. Предпринимал раньше попытки самоубийства;
5. Имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
6. Перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из родных, развод родителей).

Что делать родителям, если они обнаружили опасность?

1. Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно
2. Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
4. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
5. Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Для этого:

— расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым;

— придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному;

— помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогаем ребенку в его развитии.

«Что посеешь, то и пожмешь!» - гласит народная мудрость.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти жизнь.



Педагог-психолог В.О. Русак