

«Не допустить беды»

Педагог-психолог: Ткач З.С.

Самое важное в жизни каждого человека – жизнь его ребенка. Горе родителя, пережившего смерть сына или дочери не сравнить ни с каким другим. Еще страшнее, когда подросток сам сделал такой выбор.

Детская повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать обуславливают импульсивность в принятии решения, в том числе и суицидального характера.

Гнев, протест, злоба или желание наказать себя и других могут лежать в основе развития суицидального поведения.

Для подростков характерна повышенная склонность к самоанализу, отрицательная оценка окружающего и своей личности, что также может спровоцировать суицидальный поступок.

Эмоциональная нестабильность, неумение ослабить эмоциональное напряжение приводят к попыткам суицидальных действий несовершеннолетних, которые прямо не предусматривают смертельного исхода. Это происходит из-за неадекватного понимания смерти, которая в младшем возрасте обычно воспринимается как, что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. Подростки фактически отрицают ее для себя, экспериментируя с опасными веществами или вовлекаясь в другую привлекательную, но рискованную активность.

Для подростков характерно наличие взаимосвязи попыток самоубийств с отклоняющимся поведением: побегам из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, употреблением алкоголя.

В группы суицидального риска часто попадают подростки:

- находящиеся в сложной семейной ситуации (развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);

- испытывающие серьезные проблемы в учебе;
- не имеющие друзей;
- не имеющие устойчивых интересов, хобби;
- перенесшие тяжелую утрату;
- остро переживающие несчастную любовь (разрыв значимых любовных отношений).

Взрослым нельзя оставлять без внимания:

- резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам;
- затяжное подавленное настроение, низкий эмоциональный фон, раздражительность;
- резкое изменение поведения (ребенок стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, стал дарить дорогие ему вещи, терять интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляться от друзей);
- разговоры или намеки о желании умереть или о нежелании продолжать жизнь;
- рискованное поведение с высоким риском причинения вреда своей жизни и здоровью.

Если вы увидели хоть один из признаков, свидетельствующих о надвигающейся угрозе, это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ребенку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь, и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию.

Ваши выстраивания доверительных отношений - **ФАКТОР ЗАЩИТЫ.**

Очень часто подростки испытывают сильное чувство одиночества, отчуждения. С одной стороны, им кажется, что никто их не понимает, с другой стороны, они страдают от невозможности поделиться своими переживаниями, своим душевным смятением. В таких ситуациях подростки не настроены, принимать советы, они гораздо больше нуждаются в обсуждении, проговаривании своей боли, им бывает трудно сосредоточиться на чем-то, кроме ощущения своей потерянности, безысходности ситуации. Старайтесь

вызвать подростка на откровенный разговор. Не спорьте, а задавайте вопросы, давая возможность выговориться. Вместе с тем не только спрашивайте, но и сами честно высказывайте свои мысли, чувства, переживания. Будьте для него хорошим слушателем и собеседником! Будьте мудрым и терпеливым! А одной из главных задач остается формирование и повышение ценности жизни. Акцент ставится на способах поведения в трудных ситуациях, вариантах разрешения проблемы.

А в целях недопущения суицидальных наклонностей необходима профилактика:

- благоприятная эмоционально-психологическая атмосфера в окружении ребенка (в семье, школе, классе);

- насыщенность жизни яркими событиями, дающими подростку возможность достичь успеха, проявить себя и почувствовать свою значимость (социальные проекты, творческие акции и т. д.);

- возможность доверительного общения подростка с родителями, педагогами, искренний интерес со стороны взрослых к событиям жизни, к чувствам и переживаниям подростка;

- помощь и поддержка в решении проблем и преодолении трудностей;

- устойчивые социальные связи, значимые для подростка, прежде всего, семейные;

- строгий контроль использования ребенком интернет-ресурсов.

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние Вашего ребенка. Уделяйте время, общайтесь, обсуждайте проблемы, учите подростка их разрешать. Если Вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной и эмоциональной сфере Вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью к учителю и психологу! Совместно мы обязательно справимся с возникшей сложной ситуацией!
