

Особенности суицидального поведения подростков.

- Реальная значимость проблемы и реакция на неё подростка может быть несоизмерима (с точки зрения взрослых) до катастрофической величины.

- Подростки стремятся эпатировать общество крайними действиями, которые могут привести к смертельному исходу. Граница между истинным и демонстративно-шантажным суицидальным поведением весьма условна.

- Привыкнув к опеке взрослых, дети нередко рассматривают суицидальные попытки как своеобразную, но подконтрольную взрослым игру, оставаясь в глубине души уверенны, что те не разрешат им довести её до конца. Это своеобразный шантаж, способ управлять миром.

- Подростки не отдают себе отчёт в реальной трагичности последствий суицида (отсутствие жизненного опыта, ответственности, иллюзорность восприятия).

- Если взрослые чаще всего совершают самоубийство на фоне депрессии, то подростки под влиянием социальных обстоятельств.

- Подростки легко внушаемы. Если им кажется, что среда подталкивает их к самоубийству, предлагает им этот способ решения жизненных проблем, они с облегчением на него решаются, считая, что ответственность с них как бы снята. Это объясняет некоторые случаи групповых самоубийств.

- Тяжкие, неразрешимые жизненные обстоятельства побуждают, как правило, к тщательно обдуманному покушению, при которых выбирается наиболее опасный для жизни способ, такое время суток (день, по-

ка все на работе, или же ночь), когда попытку легче скрыть.

- Не оформлено представление о смерти (многие дети, которых удалось спасти, до конца не осознавали последствия своих действий и на самом деле не хотели умирать; более младшие из них думали, что умрут не навсегда, попугают маму с папой или того, кому хотели досадить, отомстить и проснуться).

Мотивы суицидального поведения:

- ✓ обида, одиночество, отчужденность, непонимание окружающих;
- ✓ действительная или мнимая утрата родительской любви, неразделенная любовь, ревность;
- ✓ смерть близких, развод родителей;
- ✓ чувство вины, стыда, оскорбленное самолюбие, угрызения совести, недовольство собой;
- ✓ боязнь позора, насмешек, унижения;
- ✓ страх наказания, нежелание принести извинение;
- ✓ любовные неудачи, случайная беременность;
- ✓ чувство мести, злобы, протеста;
- ✓ угроза, вымогательство со стороны кого-либо;
- ✓ желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, сложной ситуации;
- ✓ сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

Личностные особенности человека, совершающего самоубийство:

- 1)напряжение потребностей и желаний,

- 2)неумение найти способы их удовлетворения,
- 3) отказ от поиска выхода из сложных ситуаций,
- 4) низкий уровень самоконтроля,
- 5)неумение ослабить нервно-психическое напряжение,
- 6)эмоциональная нестабильность,
- 7)импульсивность,
- 8) повышенная внушаемость,
- 9) бескомпромиссность,
- 10)отсутствие жизненного опыта.

Знаки, сигнализирующие о намерении ребёнка совершить попытку суицида:

- Заметная перемена в обычных манерах поведения.
- Недостаток сна, повышенная сонливость.
- Признаки беспокойства.
- Признаки вечной усталости.
- Неряшливый внешний вид или педантичное отношение к внешнему виду.
- Усиление жалоб на физическое недомогание.
- Склонность к быстрой перемене настроения.
- Отдаление от семьи, друзей.
- Упадок энергии.
- Отказ от работы в клубах, кружках.
- Излишний риск в поступках.
- Поглощённость мыслями, фантазией на тему смерти ("заснуть и не проснуться", "если бы со мной что-нибудь случилось, и я бы умер");
- Необычные вспышки раздражительности или любвеобильности.
- Усиленное чувство тревоги.

- Выраженная безнадёжность.
- Приобщение к алкоголю, наркотикам, усиление их потребления.
- Приведение в порядок всех дел.
- Составление записки об уходе из жизни.
- Словесные заявления: «Ненавижу жизнь», «Они пожалеют, о том, что мне сделали», «Не могу больше этого выносить», «Я покончу с собой», «Никому я не нужен», «Это выше моих сил».

10 советов родителям подростков

1. Главное в ваших взаимоотношениях с ребенком – взаимопонимание. Чтобы его установить, вы должны проявлять инициативу и не таить обид. Не следует как идти на поводу у сиюминутных желаний ребенка, так и всегда противиться им.
2. Разговаривайте со своими детьми, обсуждайте с ними их дела, знайте их интересы и заботы, друзей. Дети должны чувствовать, что вы их любите, что в любой ситуации они могут рассчитывать на ваш совет и помощь.
3. Поддерживайте уверенность детей в себе, в своих силах, в том, что даже при определенных недостатках у них есть свои неоспоримые достоинства. Стратегия родителей – сформировать у ребенка позицию уверенности: «все зависит от меня, во мне причина неудач или успехов».
4. В воспитательном процессе недопустима конфронтация, борьба воспитателя с воспитанником, противопоставление сил и позиций. Только сотрудничество, терпение воспитателя в судьбе воспитанника дают положительные результаты.

5. Удивляйте – запомнится! Тот, кто производит неожиданное и сильное впечатление, становится интересным и авторитетным.
6. Пусть у ребенка будет свобода выбора занятия, но он должен твердо знать: времени на безделье и скуку у него нет.
7. Берегите здоровье ребенка и свое, научитесь вместе с ним заниматься спортом, выезжать на отдых, ходить в походы. Только не пропустите момент, пока это ребенку интересно.
8. Не оберегайте подростков излишне от семейных проблем, как психологических – это закаляет душу и делает ее более чуткой, так и материальных. Подростку необходимы положительные и отрицательные эмоции. Именно умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности.
9. Если вы поняли, что были не правы, пренебрегали мнением сына или дочери в каких-либо важных для них вопросах, не бойтесь признаться в этом сначала себе, а потом и ребенку. И постарайтесь не повторять этой ошибки снова.
10. Роль взрослого человека состоит прежде всего в том, чтобы помочь ребенку стать взрослым, то есть научить его противостоять действительности, а не убежать от нее. Отгораживая ребенка от реального мира, пусть даже с самыми благими намерениями, родители лишают его возможности приобрести жизненный опыт, найти свой путь.

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
«КУЗБАССКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ
ПОМОЩИ «ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ»
ОТДЕЛЕНИЕ «ЗДОРОВЬЕ» по НОВОКУЗНЕЦКОМУ
ГОРОДСКОМУ ОКРУГУ

654040, Россия, Кемеровская область, г.
Новокузнецк, ул. Микрорайон 13, д.12/А,
тел. 8-(3843)-53-67-65, E-mail:
ZdorovieNKZ@mail.ru

Рекомендации родителям по предупреждению суицидов.

Автора – составители:
педагоги – психологи:
Наумова О.В.
Палачева А.В.

Серия «Психолог – родителю»

Новокузнецк, 2015 г.