

Характерные особенности подростков

□ половое созревание и неравномерное физиологическое развитие, обуславливающие эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения (от экзальтации до депрессии);

□ изменение социальной ситуации развития: переход от зависимого детства к потенциально самостоятельной и ответственной взрослости;

□ смена ведущей деятельности: учебную деятельность вытесняет интимно-личностное общение со сверстниками;

□ открытие и утверждение своего «Я», поиск собственного места в системе человеческих взаимоотношений;

□ познание себя через противопоставление миру взрослых и через чувство принадлежности к миру сверстников. Это помогает подростку найти собственные ценности и нормы, сформировать свое представление об окружающем его мире;

□ появление «чувства взрослости», желание подростка признания своей «взрослости» стремление разорвать эмоциональную зависимость от родителей.

Внутренние противоречия подростков:

□ между расцветом интеллектуальных и физических сил и жестким лимитом времени, финансово-экономических возможностей для удовлетворения возросших потребностей;

□ между установкой на личное благополучие и неосознанностью ценности собственной жизни, что приводит к неоправданному риску;

□ между достаточно четко осознанными желаниями и стремлениями и недостаточно развитой волей и силой характера, необходимыми для их достижения;

□ между осознанием собственных идеалов и жизненных планов и их соци-

□ между желанием быстрее освободиться от родительской опеки и трудностями социальной и психологической адаптации к условиям самостоятельной жизни;

□ между развитым эгоцентризмом среди родных и близких, с одной стороны, и повышенным конформизмом в группе сверстников, с другой;

□ между стремлением самим сделать свой выбор и отсутствием желания нести ответственность за его последствия.

Поведенческие реакции могут быть непредсказуемы и противоположны:

□ целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью;

□ неумная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать;

□ повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяются ранимостью и неуверенностью в себе;

□ развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;

□ романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;

□ нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости;

□ потребность в общении сменяется желанием уединиться.



Реакция на жизненные проблемы.

Наиболее бурные аффективные реакции возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка. При этом, как правило, пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек — на 13-15 лет.

Что может стать неблагоприятными жизненными обстоятельствами?

□ переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания;

□ действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство влюбленности, ревность; □ переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;

□ чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в происшедшем и боится рассказать об этом);

□ боязнь позора, насмешек или унижения;

□ страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения), страх последствий неуспешного выполнения какой-либо деятельности (например, неуспешной сдачи экзаменов);

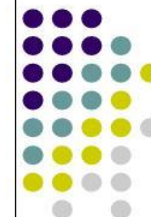
□ любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность;

□ чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;

□ желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека;

□ сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование моде;

□ нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе.



Следует обратить особое внимание на:

- ◇ утрату интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- ◇ появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- ◇ резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слёзы;
- ◇ плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- ◇ склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- ◇ потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- ◇ стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- ◇ самообвинения или наоборот- признание в зависимости от других;
- ◇ шутки и иронические высказывания, либо философские размышления на тему смерти



ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА



*Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый.

*У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.

* Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка.

*Многие подростки считают суицид проявлением силы характера.

*Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя.

*Ребёнку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью

СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ.

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

*Высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и т.д.

* Частые смены настроения.

* Изменения в привычном режиме питания, сна.

* Рассеянность, невозможность сосредоточиться

* Стремление к уединению.

* Потеря интереса к любимым занятиям.

* Раздача значимых (ценных) для ребёнка вещей.

* Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится...», «я не смогу...» и т.д.

* Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков.

* Употребление психоактивных веществ.

* Чрезмерный интерес к теме смерти.

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ НУЖНО:

* Попытаться выяснить причины кризисного состояния ребёнка

* Окружить ребёнка вниманием и заботой

* Обратиться за помощью к психологу

* В случае длительно сохраняющихся признаков, таких как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту

Три главных кита фундамента психологического благополучия подростка:

1. Безусловное родительское принятие, поддержка. Если мы будем всё время с кем-то сравнивать своего ребёнка, критиковать за каждую оплошность, он не научится верить в себя и будет постоянно жить с чувством собственной ущербности. Он не сможет чувствовать себя самодостаточным, пытаться подстраиваться под других и соответствовать какому-то представлению. Ребёнку трудно жить с чувством неполноценности, которым наделили его родители, поэтому, вырастая, он начинает отделять себя от них и бить свою *мать*, как бы желая сказать ей: "Ты больше не имеешь власти надо мной, ты больше не сможешь унижать меня". И друзья в этом случае становятся теми, кому он теперь пытается соответствовать. Потому что друзья верят в него больше, чем *мать*. У него нет собственного мнения. Он боится остаться один и идти своим путём. И потому выбирает путь, навязанный его компанией. Через принятие ребёнка между нами также формируются доверительные отношения. Если их нет, ребёнок постоянно будет что-то скрывать от нас, обманывать.

2. Наделение ответственностью. Ограждая ребёнка от всего, мы не даём ему возможности узнать его сильные стороны, вынуждая зависеть от нас. Вырастая, он также не сможет брать ответственность за свои поступки и будет думать, что всё за него должны решать родители (давать деньги, разбираться в его проблемах и т.д.).

3. Мотивация. В основном всё свободное время проводят с друзьями или за компьютерными играми те дети, у которых не сформирован познавательный интерес. В своё время родители не привили таким детям интерес к познанию, к какому-то хобби. Если бы у ребёнка были стойкие увлечения, то уже не так хотелось бы пить пиво с друзьями.



**Наш ребёнок—подросток.
Рекомендации родителям.**

Экстренная психологическая помощь
в России для детей, подростков и их
родителей: 8-800-2000-122





Предрассудок 9: Самоубийство представляет собой чрезвычайно сложное явление, помочь самоубийцам могут только профессионалы.

Факт: Понимание и реагирование на суицидальное поведение у конкретного человека не требует глубоких познаний в области психологии или медицины. Требуется лишь проявление внимания к тому, что человек говорит, ПРИНЯТИЕ ЭТОГО ВСЕРЬЕЗ, оказание поддержки и обращение за Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций 9 соответствующей помощью. Многие люди погибают в результате самоубийства лишь потому, что им не была предложена или оказалась недоступной неотложная первая помощь и поддержка.

Предрассудок 10: Если у человека имеется склонность к самоубийству, то она останется у него навсегда.

Факт: Большинство суицидальных кризисов являются преходящими и устраняются при соответствующей помощи. Однако если эмоциональный стресс продолжается, облегчение не наступает, а помощь не оказывается, то сохраняется риск суицидального поведения. После получения профессиональной помощи человек чаще всего способен возобновить свою обычную жизнь и деятельность.

Предрассудок 11: Самоубийство - явление наследуемое, значит, оно фатально, и ничем нельзя помочь.

Факт: Это сложный вопрос. Действительно, в последнее время ученые интенсивно ищут гены, которые могут иметь отношение к формированию суицидального поведения. Однако наличие некоторой генетической основы не означает, что человеку нельзя оказать реальную помощь, ведь речь идет о поведении человека, которое важно заметить, а после этого – обратить на него внимание врачей или психологов.



Предрассудки и факты о суициде

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

***ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Ненавижу учебу, одноклассников и т.п. ...»

СПРОСИТЕ: «Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь? ...»

НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»

***ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Все кажется таким безнадежным...»

СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

***ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Всем было бы лучше без меня! ...»

СКАЖИТЕ: «Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

***ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Вы не понимаете меня! ...»

СКАЖИТЕ: «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»

***ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Я совершил ужасный поступок...»

СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»

***ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «А если у меня не получится? ...»

СКАЖИТЕ: «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное».

НЕЛЬЗЯ	МОЖНО
- Стыдить, ругать ребёнка за его намерения.	- Поддержите ребёнка, проявите эмпатию, помогите разобраться в причинах суицидальных мыслей.
- Недооценивать вероятность суицида, даже если ребёнок внешне легко обсуждает свои намерения.	- Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида. Обратите внимание, не изменилось ли поведение ребёнка в последнее время.
- Предлагать неоправданные утешения, общие фразы, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию.	- Проявите заинтересованность, отзывчивость, любовь и заботу. Дайте понять ребёнку, что вы его слышите. Помогите выяснить, что конкретно может помочь в создавшейся ситуации.
- Оставлять ребёнка одного в ситуации риска.	- Не оставляйте ребёнка одного, привлечите других близких, друзей. Покажите ребёнку, что окружающие заботятся о нём.
- Чрезмерно контролировать и ограничивать ребёнка.	- Будьте для ребёнка поддержкой и опорой, что поможет справиться с возникшими трудностями.

Помощь детям и подросткам с суицидальными тенденциями или отчаявшимся

♦ Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается как обман, пусть и непреднамеренный, звучит фальшиво и не является искренним для вас или вашего ребенка

♦ В вашу задачу входит вступить с сыном или дочерью в доверительные отношения, чтобы он смог рассказать вам правду о том, что у него на уме. Нужно, чтобы он чувствовал себя на равных с вами, как с другом.

♦ Что именно вы говорите (или не говорите) – не столь важно. Важно, КАК вы это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передаст ее.

♦ Имейте дело с человеком, а не «Проблемой». Говорите как равный; а не как старший. Если вы попытаетесь действовать как учитель или эксперт, или прямолинейно разрешать проблемы (что обычно и делают родители), это может оттолкнуть вашего ребенка.

♦ Сосредоточьте свое внимание. Вслушивайтесь в чувства, а не только в факты, и в то, о чем умалчивается, наряду с тем, о чем говорится. Позвольте человеку, не перебивая, излить душу.

♦ Не думайте, что вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание дает каждому из вас время подумать.

♦ Проявите искренне участие и интерес, не применяйте допроса с пристрастием. Простые, прямые вопросы («Что случилось?», «Что произошло?») для собеседника будут менее угрожающими, чем сложные, «расследующие» вопросы.

♦ Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее. Ваш сын или дочь хотят рассказать вам о личных и болезненных вещах, которые трудно услышать большинству людей.

♦ Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами вашего ребенка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которым он может причинять боль или которые причиняют боль ему.

♦ Дайте возможность сыну или дочери найти свои собственные ответы, даже если вы считаете, что знаете очевидное решение или выход.

♦ Во многих случаях решения просто не существует, и ваша роль заключается в том, чтобы оказать дружескую поддержку, выслушать, быть со своим ребенком, который страдает. Предоставление времени, внимания и заботы может показаться недостаточным. Люди в состоянии горя, находящиеся в ситуации, кажущейся безвыходной, могут заставить вас чувствовать себя беспомощными и глупыми. К счастью, вы не должны обязательно выработать какое-то определенное решение, немедленно изменить жизнь или даже спасти ее. Ваш сын или дочь спасутся сами и изменят свою жизнь. Доверяйте им.

♦ И последнее. Когда вы не знаете, что сказать, не гово-

Индивидуально-психологические и возрастные особенности, социальная и семейная ситуации развития детей и подростков могут выступать факторами угроз их психологической безопасности:

□ Несформированность системы ценностных ориентаций: отсутствия сформированных духовных ценностей и стремления к позитивному развитию собственной личности часто приводит к заполнению этой ниши иными, непродуктивными для развития личности занятиями (зависимости, аутодеструктивное, асоциальное поведение и т.д.);

□ Отсутствие либо обесценивание идеальных устремлений: для современных школьников постепенно исчезает понятие идеала либо его осмысление в целом имеет размытые очертания.

□ Отсутствие либо снижение высших эстетических потребностей: лишь незначительный процент подростков воспринимают как ценность чтение классической литературы (предпочитая такие жанры, как фэнтези, фантастика, «криминальное чтение»).

□ Кризис самооценки: неустойчивость интересов, зависимость от мнений и точек зрения окружающих людей, высокая степень восприимчивости к негативному социальному опыту взаимодействия с окружающими;

□ Отстраненность и противопоставление себя взрослым: избегание родительского контроля, высокий уровень конфликтности между членами семьи;

□ Потребность и сложность в общении: высокая потребность в общении наличие проблем в общении, обусловленных отсутствием коммуникативных навыков;

□ Интернет-зависимость: сегодня Интернет является основным поставщиком информации, досугом и способом организации взаимодействия детей и подростков. Именно поэтому в эпитетах, именующих нынешнее молодое поколение, столь часто звучат "отсылы" к интернет-пространству, цифровым категориям. Это их привычное жизненное пространство. Но это также и пространство рисков.

□ Ориентация на развлечения: в ценностных ориентациях современных подростков зачастую преобладают материальные ценности, удовольствия и развлечения, наблюдается духовно-нравственный нигилизм; среди развлечений значительное место отводится компьютерным играм и Интернету.



Характерные особенности подростков.



Экстренная психологическая помощь
в России для детей, подростков и их
родителей: 8-800-2000-122

Ваш ребёнок — подросток

*Расскажите подростку о том, что с ним происходит. Для этого нужно выбрать подходящий момент, например, через какое-то время после незначительной ссоры, когда подросток «взорвался» на пустом месте. Начните разговор, когда вы оба уже «остыли», но память о произошедшем конфликте еще свежа. Постарайтесь полностью отказаться от обвинительной и уличающей манеры и вложить в свой рассказ максимум теплоты и понимания.

*Расскажите подростку о том, что происходит с его организмом и как это влияет на его эмоции и поведение. Дайте ему знать, что вы его понимаете и готовы поддержать, но не намерены спускать все с рук, т.к. он уже достаточно большой для того, чтобы учиться справляться со своими эмоциями и брать за них ответственность на себя. Подростку очень полезно знать о физиологических причинах его эмоциональных всплесков, но этого не достаточно, т.к., помимо резких перепадов эмоций, подростковый кризис проявляется во множестве других вещей. Поэтому подросток очень нуждается в вашей любви, понимании и поддержке. Вот ряд рекомендаций о том, как вы можете их выражать:

*Воспринимайте своего сына или дочь как взрослого человека. Ведь это уже не ребенок, полностью зависящий от вас, но еще и не взрослый, способный жить автономно. Поэтому и отношение к подростку должно быть соответствующее: необходимо найти золотую середину между тотальным контролем и вседозволенностью. Подросток нуждается именно в «контролируемой свободе»

*Ни в коем случае не делайте постоянных акцентов на недостатках внешности подростка!

*Даже очень мягко и ласково сказанные фразы, типа «ты моя пышечка», «носатик мой любимый», болезненно отзываются в сознании подростка, и он начинает постоянно обращать внимание на указанный недостаток, пытается его спрятать, кажется себе уродливым и недостойным любви. Это может приводить к таким ужасным последствиям, как например, пищевые расстройства (анорексия и булимия), которыми последние несколько лет страдает такое количество девочек-подростков, что это превратилось в мировую проблему.

*Старайтесь не отвергать друзей вашего ребенка, даже если вы считаете, что дружба с ними может ему навредить. Подросток имеет право выбирать круг общения. Доверяйте своему ребенку и давайте ему право получать необходимый жизненный опыт, который он черпает из общения со своими друзьями. Бывают конечно, и критические ситуации, когда люди, окружающие ребенка, могут принести ему непоправимый вред (например, приобщить к наркотикам). В таком случае начните с мягкого высказывания своего мнения о том вреде, который они способны нанести подростку, но не ждите мгновенной реакции. Наберитесь терпения и продолжайте мягко напоминать ему о недостатках его друзей, давая ему время самому понять, что за люди его окружают. Ведь, если вы попытаетесь запретить контактировать с ними, это приведет лишь к вашему конфликту с ребенком, его страданиям и попыткам встречаться с друзьями за вашей спиной, например, вместо хождения в школу.



*Интересуйтесь жизнью подростка. Многие старшеклассники говорят о том, что их общение с родителями ограничивается лишь формальным ежедневным вопросом «ну, как дела в школе?», на который они отвечают так же формально. За фразой «не лезьте в мою жизнь», на самом деле, скрывается огромная потребность подростка в понимании и интересе со стороны взрослых. Поэтому интересуйтесь жизнью ваших детей, их проблемами и переживаниями. И ни в коем случае не обесценивайте эти проблемы, даже если они кажутся вам совсем не значительными и по-детски наивными, ведь это жизнь вашего ребенка, поэтому, говоря «перестань, это же ерунда», вы обесцениваете саму его жизнь. А он нуждается в поддержке, мудром совете и понимании.

*Предоставляйте подростку место и время для уединения, т.к. он зачастую нуждается в том, чтобы побыть наедине с самим собой, разобраться в своих чувствах и переживаниях, подумать о себе, своих проблемах, пофилософствовать и просто насладиться одиночеством. Не вторгайтесь в личное пространство подростка против его воли. Не выкидывайте его вещи и не убирайтесь в его комнате без его ведома и согласия, т.к. в подростковом возрасте для ребенка огромное значение приобретает обстановка, в которой он живет. Она становится не просто выражением его внутреннего мира, а его частью. И он готов защищать ее также ревностно, как и пространство своих переживаний и мыслей.

*Спокойно относитесь к максимализму подростка и его резкости в суждениях. Просто поймите, что в данный период времени ваш ребенок так мыслит, и не в его власти это изменить. Не пытайтесь переубеждать подростка, ожидая мгновенного согласия. Вам стоит мягко показывать другие возможные точки зрения. И, поверьте, даже если ваш ребенок всем своим видом демонстрирует, что в корне с вами не согласен, он прекрасно вас слышит и в конечном итоге зачастую руководствуется вашим более мудрым мнением, хотя лишь в крайне редких случаях, признается в этом.

Предвассудки и факты о суициде

Предвассудок 1: Большинство самоубийств совершается без предупреждения, поэтому невозможно ничего предпринять для его предотвращения.

Факт: Большинство людей подают предупреждающие сигналы о своих реакциях или чувствах из-за событий, подталкивающих к самоубийству. Эти сигналы (или призывы о помощи) могут подаваться человеком в форме прямых высказываний, физических (телесных) признаков, эмоциональных реакций или поведенческих проявлений. Например, дети могут оставлять открыто таблетки на столе, тексты стихов о смерти, записки с высказыванием обид и угроз. Взрослые не должны это игнорировать.

Предвассудок 2: Говоря о самоубийстве с подростком, можно подать ему идею о совершении этого действия. Безопаснее полностью избегать этой темы.

Факт: Беседа о самоубийстве не порождает и не увеличивает риска его совершения. Напротив, она снижает его. Лучший способ выявления суицидальных намерений – прямой вопрос о них. Открытый разговор с выражением искренней заботы и беспокойства, вызванного наличием у человека мыслей о самоубийстве, является для него источником облегчения и нередко одним из ключевых элементов в предотвращении непосредственной опасности самоубийства. Избегание в беседе этой темы может стать дополнительной причиной для сведения счетов с жизнью. Риск увеличивается, поскольку, попытавшись обсудить эту тему с одним собеседником и получив отказ, человек почувствует себя еще более одиноким, и проявит в последующем еще меньше энергии в поисках другого человека, способного ему помочь.



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. К любой угрозе ребенка уйти из жизни нужно относиться серьезно, даже если эта угроза носит манипулятивный характер. Грань между демонстративно-шантажным и истинным суицидом в подростковом возрасте несущественна.

Предвассудок 4: Суицидальные попытки, не приводящие к смерти, являются лишь формой поведения, направленной на привлечение внимания. Подобное поведение достойно игнорирования или наказания.

Факт: Суицидальные формы поведения или "демонстративные" действия некоторых людей представляют собой призыв о помощи, посылаемый 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. Наказание за суицидальное поведение и его оценка как "недостойного" способа призыва о помощи может привести к чрезвычайно опасным последствиям. Оказание помощи в разрешении проблем, установление контакта является эффективным методом предотвращения суицидальных форм поведения.

Предвассудок 5: Самоубийца определенно желает умереть, и будет неоднократно предпринимать попытки, пока не совершит самоубийство. Оказывать помощь таким людям бесполезно.

Предвассудок 3: Если человек говорит о самоубийстве, то он его не совершит.

Факт: Люди, сводящие счеты с жизнью, обычно перед

Факт: Очень немногие люди сохраняют уверенность в своих желаниях или однозначном решении покончить с жизнью. Большинство людей являются открытыми для помощи других, даже если она навязывается им помимо воли. Преобладающее большинство лиц, обнаруживавших Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций 8 суицидальные тенденции, находят способ продолжения жизни. Дети, к тому же, не вполне осознают конечность смерти, относятся к ней как к чему-то временному. Порой они думают, что, умерев (уснув ненадолго), накажут родителей или своих обидчиков, а затем воскреснут (проснутся).

Предвассудок 6: Те, кто кончают с собой – психически больны и им ничем нельзя помочь.

Факт: Действительно, наличие психического заболевания является фактором высокого риска самоубийства. Однако очень многие, совершающие самоубийство люди не страдают никаким психическим заболеванием. Для них это всего лишь временная ситуация, из которой они не видят другого выхода.

Предвассудок 7: Если человек однажды предпримет суицидальную попытку, то он больше ее уже не повторит. Сама совершенная попытка предотвращает возможность дальнейших суицидальных действий.

Факт: Хотя большинство лиц, совершивших суицидальную попытку, обычно не переходят к самоубийству, однако многие из них повторяют эти попытки. Частота самоубийств у лиц, ранее совершавших суицидальные попытки, в 10 раз выше, чем среди населения.

Предвассудок 8: Злоупотребление алкоголем и наркотиками не имеет отношения к самоубийствам и даже наоборот. алкоголь и наркотики помогают забыть о проблемах.



Следует обратить особое внимание на:

♦ утрату интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;

♦ появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;

♦ резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слёзы;

♦ плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;

♦ склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;

♦ потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;

♦ стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;

♦ самообвинения или наоборот- признание в зависимости от других;

♦ шутки и иронические высказывания, либо философские размышления на тему смерти



**Памятка для родителей
по оценке суицидального
риска и предотвращению
суицида**