

Чем помочь?

Для ребенка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого взрослого являются мощными ободряющими средствами.



⇒ Внимательно выслушайте подростка. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.

⇒ Оцените серьезность намерений и чувств ребенка, а также глубину эмоционального кризиса. Постарайтесь узнать, есть ли у него план действий. Конкретный план – знак реальной опасности.

- ⇒ Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.
- ⇒ Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- ⇒ Давайте больше позитивных установок, т.к. в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.

Помните, что в кризисной ситуации Вы всегда можете обратиться к специалисту!



ГОСУДАРСТВЕННОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЯРОСЛАВСКИЙ КОЛЛЕДЖ СЕРВИСА И
ДИЗАЙНА»

Адрес: 150043, г. Ярославль, ул.
Автозаводская, д.5/1
Телефон: (4852) 73-70-48
Эл. почта: yaksid@inbox.ru

ГПОАУ ЯО «ЯРОСЛАВСКИЙ
КОЛЛЕДЖ СЕРВИСА И
ДИЗАЙНА»

Игры со смертью

Родителям и педагогам о
подростковом суициде



Что такое суицид?



Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).

Психологический смысл суицида чаще всего заклю-

чается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей оказывается человек.

Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

- * 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;
- * Ребенку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.

Подростковый суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы. *Ни один ребенок не решит уйти из жизни и воплотит свое решение в жизнь за считанные часы.* Как правило, подобное решение зреет в голове у ребенка не один день, и даже не неделю. И все это время ребенок отчаянно взывает к взрослым, различными способами давая понять родителям и педагогам, что ему очень плохо. Внимательные взрослые ни за что не оставят без внимания изменившееся поведение их ребенка.

На что обратить внимание?

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 значи-



мых (ценных) для ребенка 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.

Признаки высокой вероятности реализации попытки самоубийства :

- открытые высказывания знакомым, родственникам, любимым о желании покончить жизнь самоубийством;
- косвенные «намёки» на возможность суицидальных действий (например, появление в кругу друзей, родных, одноклассников с петлей на шее, «игра» с оружием, имитирующая самоубийство...);
- активная подготовка: поиск средств (собираение таблеток, хранение отравляющих веществ, жидкостей и т.п.), фиксация на примерах самоубийств (частые разговоры о самоубийствах вообще), символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей);
- изменившийся стереотип поведения: несвойственная замкнутость и снижение двигательной активности у подвижных, общительных, возбужденное поведение и повышенная общительность у малоподвижных и молчаливых, сужение круга контактов, стремление к уединению.