

## **"Причины подросткового суицида.**

### **Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях."**

#### **Работа с родителями**

Цель: Оказание профилактической помощи родителям по проблемам подросткового суицида.

Задачи:

Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида.

Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком.

Воспитывать уважение к личности ребенка и понимание его проблем.

Здравствуйте, Уважаемые родители! Я хочу обсудить очень сложный и очень серьезный вопрос. Подростковое самоубийство.

Вопрос, о котором многие боятся даже задумываться и отгоняют мысли об этом, настолько страшным и невообразимым это кажется для многих. И такое отношение к нему вполне нормально, потому что смерть сама по себе – это страшно и невообразимо. Человек не хочет умирать, В его сути биологической заложено изначально - выжить и избежать ситуаций ведущих к смерти. А вот если человек смирился с мыслью о смерти, вынашивает ее и готов к этому, а тем более ребенок - вот это уже настораживает.

За последние 15 лет число самоубийств среди подростков от 15 до 24 лет увеличилось в 2 раза и в ряду причин смертности во многих экономически развитых странах, причина самоубийств стоит на 2-3 местах.

Почему же подростки пытаются покончить собой?

Какие причины, факторы могут способствовать принятию такого решения?

Какие дети могут совершить такой поступок?

Особенности же характера, психологического строя, свойственные периоду отрочества, по одному факту своего существования предрасполагают к самоубийству.

- Дети из неблагополучных семей, в силу недостаточного внимания к себе ищут самостоятельно выход из положения...

- Дефицит общения со сверстниками чаще других отмечаются в качестве причин попыток самоубийства подростков.

- Безразличие со стороны родителей и друзей, неурядицы в семье и трудности в школе, психологическая неподготовленность к раннему половому созреванию – все это может привести подростка к мысли о самоубийстве, как средстве избавления от угнетающих его проблем.

- Причиной покушение на самоубийство может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, любимого человека, сопровождается печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни .

- Подростки, могут быть очень восприимчив и нестабилен, тяжелее переживать неудачи в личных отношениях, чем другие.

- Потенциальные самоубийцы часто имеют покончивших собой родственников или предков. Т.Е у них перед глазами стоит пример такого решения вопроса.

- Конечно, суицид может быть результатом душевной болезни. Некоторые подростки страдают галлюцинациями. Когда чей-то голос приказывает им покончить собой.

Причиной самоубийства может быть чувство вины, страха, враждебности. Иногда депрессия может и не проявиться столь явно: подросток старается скрыть ее за повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением – правонарушениями, употреблением наркотиков, беспорядочными сексуальными связями. Уже само это поведение – призыв – обратит внимание! Со мной что-то происходит.

Но всех эти причины объединяет одна самая глубокая:

Предполагается, что одна из главных причин этого служит их неумение почувствовать себя равноправными членами подростковой общности,

Первая причина и самая основная - непонимание

Парадокс суицида. Очень часто мы слышим фразу при обсуждении самоубийства, реакцию: "Я не понимаю, как можно было решиться на такой поступок?!!!". Так вот, что парадоксально – основная причина большинства суицидов – это глубокое чувство непонимания и одиночества человека. Он сделал и решился на это по сути, потому что его не понимали. Не было ни одного человека способного понять его переживания ни среди подростков, ни среди взрослых. Отчего они воспринимают себя как отверженных и никому не нужных "чужаков". Не понимали глубину его переживаний и депрессивного состояния и помогли найти другой выход.

Попытка самоубийства – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями.

Что же происходит с родителями, какие отношения могут быть в семье, если их собственный ребенок не может их дозваться? Отчего они так глухи, что сыну пришлось лезть в петлю, чтобы они услышали его крик о помощи?

**ПРИМЕР:**

Пятнадцатилетняя девочка после ожога пищевода (она выпила бутылку ацетона во время скандала с матерью) рассказывала: "Я была готова на все, лишь бы заставить ее замолчать, я даже выговорить не могу, как она меня обзывала". Девочка не собиралась умирать. А годы скитания по хирургическим отделениям, тяжелые операции и погубленное на всю жизнь здоровье – это цена неумения и нежелания матери держать себя в руках, когда ей показалось, что дочка слишком ярко нарядилась.

**РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ ПОНИМАТЬ:** если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать (это к стати проще, чем заставить замолчать другого), сознавая свою правоту. Ведь ваша задача по сути в споре с подростком – не доказать свою правоту или авторитет, а оградить ребенка от беды. А подросток очень часто видит перед собой задачу любым способом доказать право на свое мнение и добиться уважения собственных родителей, которые никак не могут смириться с тем, что ребенок вырастет. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире – все станет реально опасным, угрожающим его жизни.

Закономерен вопрос: Если не в порыве импульсивности. Случаются варианты когда подросток приходит к этому путем долгих обдумываний

Почему они все-таки выбирают этот вариант как решение?

Специалисты утверждают, (и что самое интересное в этом их поддерживают сами пострадавшие, т.е. дети имевшие в своей биографии попытку суицида), что в

большинстве случаев подростки не хотят умирать, они хотят жить, но надеются изменить свою жизнь, чтобы она не была такой "невыносимой".

Подросток нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: как будто он очнется, и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда окончатся все беды, и они снова заживут в мире и согласии. Подростки, совершая суицидальную попытку, зачастую предполагают жить, надеясь с помощью суицида изменить конфликтную ситуацию. Они не вполне отдают себе отчет в необратимости, окончательности смерти, они убеждены, что можно казаться умершим для окружающих, но при этом наблюдать свои похороны и раскаяния обидчиков.

Как распознать подростка, обдумывающего самоубийство?

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

### **СЛОВЕСНЫЕ признаки:**

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

Прямо или косвенно намекать о своем намерении: "Лучше бы мне умереть". "Я больше не буду ни для кого проблемой". "Тебе больше не придется обо мне волноваться". "Скоро все проблемы будут решены". "Вы еще пожалеете, когда я умру!"...

Косвенно намекать о своем намерении: "Я больше не буду ни для кого проблемой"; "Тебе больше не придется обо мне волноваться".

Много шутить на тему самоубийства.

Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

### **ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ признаки:**

Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.

Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:

- в еде – есть слишком мало или слишком много;
- во сне – спать слишком мало или слишком много;
- во внешнем виде – стать например неряшливым;
- в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять д.з., избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;
- замкнуться от семьи и друзей;
- быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

### **СИТУАЦИОННЫЕ признаки:**

Человек может решиться на самоубийство если:

Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствуют себя отверженным.

Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом); алкоголизм – личная или семейная проблема);

Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.

Предпринимал раньше попытки суицида.

Имеет склонность к самоубийству впоследствии того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

Слишком критически настроен по отношению к себе.

Что делать?

Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию:

Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. А не осуждение и порицание. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, не давно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам такого ребенка. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он и ли она могут не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в тоже время находиться в состоянии глубокой депрессии.

Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказывать свои проблемы.

Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:

- Похоже, что у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?
- Ты думал, когда-нибудь о самоубийстве?
- Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления).

Утверждение о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве. Но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны четкие утвердительные указания. Осознания вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники

помощи: друзей, семью, врачей, священников, психологов, к которым можно обратиться. В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разобрать стратегию помощи.

Примечательно, что курс лечения подростка, попавшего после попытки суицида к специалисту, в основе своей, предполагает теплые отношения между врачом и пациентом, которых так не хватает подростку в повседневной жизни. Врач должен дать понять подростку, что он всерьез воспринимает его попытку к самоубийству, что проблемы пациента действительно нелегкие, но они разрешимы, но не столь кардинальным способом. Так неужели чужой человек поймет и поддержит моего собственного ребенка лучше, чем я сам.

Один психолог, занимавшийся философскими вопросами смысла жизни, пришел к выводу, что смысла жизни нет, пока ты сам себе его не придумаешь!

Вывод. Суть любой поддержки человека, находящегося в этой ситуации депрессии, когда этот фундамент смысла жизни из под ног ушел, дать ему другой, вернуть почву, вернуть ощущение "нужности" и необходимости, того, что он в этом мире кому-то нужен: дайте ему этот смысл. Покажите, что вы его любите. Кто в мире будет принимать и любить меня и принимать просто за то, что я есть, вне зависимости от поступков, которые я совершаю, от слов, которые употребляю, от того как веду себя, если не мои собственные мама и папа, кому еще я нужен в этом мире так сильно.

Кто, если не вы?

## **Подростковый суицид**

### **Подросток - Здоровый образ жизни**

#### **Жить или не жить ( подростковый суицид)**

В поисках истины

Так почему же дети добровольно уходят из жизни? Этот вопрос волнует и родителей и психологов. Но однозначного ответа на него дать невозможно. По наблюдениям психологов, которые работают с детьми, спасенными после попытки самоубийства и их родителями, можно выделить шесть основных причин суицида.

Безответная любовь

Десятилетняя Инна Р. влюбилась в старшеклассника и написала ему любовную записку. Но мальчик, вместо того, чтобы промолчать, выставил Инну на всеобщее посмешище. Он в школе вслух читал ее письмо и откровенно издевался над "малолеткой". Инна долго переживала и решила рассказать маме о своем горе. Но мама тоже посмеялась и сказала, что сама виновата, нечего было писать всякие глупости. Девочка закрылась у себя в комнате, долго плакала, но у мамы не было времени даже пожалеть ее. В результате Инна выбросилась с третьего этажа. К счастью, девочка отделалась переломами ребер, рук и ног. А мама Инны только после посещения психолога, наконец, признала, что именно она виновата в сложившейся ситуации. Ведь если бы она вовремя услышала свою дочь, а не смеялась над ее "безответной любовью", то все могло бы закончиться по-другому.

Нет сил бороться

Вике 13 лет, но разговаривает она как взрослый, умудренный опытом человек, который многое пережил в жизни. К психологу Вику привела учительница, которая случайно нашла "предсмертную" записку девочки. Оказывается, Вика уже давно задумывалась о самоубийстве и готовилась к этому событию. Папа Вики военный и семья два раза в год переезжала с одного места на другое. Девочке было очень трудно налаживать отношения с новыми одноклассниками, а как только у нее появлялись подруги, они опять меняли местожительства. В результате девочка замкнулась в себе, она перестала сближаться с людьми (зачем ведь скоро опять переезжать). Мама радовалась, какая у них тихая и послушная дочь. Целыми днями сидит дома и читает, а не слоняется по улице. А Вике такая жизнь надоела, и у нее не было сил идти наперекор обстоятельствам.

Всем назло

Из предсмертной записки двенадцатилетней Ольги С. "В моей смерти виновата Оксана П. из 9 "А" класса. Она мне завидует и всем рассказывает про меня неправду. Мальчишки ей верят, и я не хочу так жить". Ольга выбросилась с четвертого этажа. Девочка осталась жива, но на протяжении двух лет она была прикована к инвалидному креслу. Сейчас Ольга заново учиться ходить. Она понимает, что тот поступок был безрассудным и ничего не решил. По своей глупости девочка потеряла два года, а соперница Оксана по-прежнему живет и радуется жизни. Кстати, как потом призналась Ольга психологу, все, что тогда рассказывала Оксана, было чистой правдой.

Обратите на меня внимание

Игорю десять лет. Он очень хочет жить. Но в тоже время он устал быть один и способен на все, лишь бы мама вспомнила о нем. Папы у мальчика нет. Мама целый день на работе, приходит уставшая и сразу же засыпает. А в редкие выходные дни она пытается устроить свою личную жизнь. Игорь целый день проводит со

старенькой бабушкой, которая его и вырастила. Но у бабушки то же много дел - сериал посмотреть, еду приготовить, по телефону поговорить, а там и новый сериал начинается. В результате вся ее забота ограничивается трехразовым питанием и просьбами не мешать. Игорь уже четыре раза пытался покончить жизнь самоубийством. Он резал себе вены, но не слишком глубоко, чтобы не умереть. Мама воспринимала его попытки самоубийства, как детские шалости и не воспринимала их всерьез. И только в последний четвертый раз Игорь немного перестарался и чуть не умер от потери крови. Мальчику повезло: в больнице он познакомился с хорошим доктором, который и привел его к психологу. Сейчас Игорь постоянно приходит к этому доктору на работу, и мечтает вырасти и стать детским врачом. Он больше не думает о самоубийстве и не пытается таким образом привлечь внимание матери.

Я никому не нужен

Из предсмертной записки Маши Н. (11 лет): "Меня никто не любит! Я им не нужна. Папа ушел жить к другой девочке, наверное, более хорошей, чем я. А мама только и думает, как от меня избавиться. Мамочка я тебя очень люблю, и больше не буду мешать тебе жить! До свидания..." Как потом выяснилось, девочка очень сильно переживала развод родителей. А они не скрывали от Маши свои чувства и выясняли отношения при ней. Именно так Маша узнала, что папа ушел жить к другой девочке (его новая женщина родила ему дочку) и решила, что она чем-то провинилась, раз ее бросили. А последней каплей стал случайно услышанный девочкой телефонный разговор. Мама, считая, что Маша спит, жаловалась подруге, что ребенок помеха в личной жизни и с такой взрослой дочкой она никому не нужна. Маша (воспитанная телевизором и сериалами) выпила целую упаковку снотворного.

К счастью, Машу удалось откатать, но даже страшно представить, что могло бы произойти, если бы врачи опоздали с помощью. Сейчас, спустя год после того страшного события, Маша сильно изменилась и научилась более безопасными способами решать свои проблемы. Но мама девочки до сих пор живет в страхе, что дочь опять захочет повторить тот поступок.

### **Тревожный звонок**

Психологи выделяют несколько типов детей, которые склонны к суицидам. Вот основные тревожные сигналы, на которые родителям следует обратить внимание.

У ребенка нет друзей, он практически ни с кем не общается и с родителями не бывает откровенен. Малыш привык все свои проблемы решать самостоятельно и никому не доверяет. Даже, когда очень больно или страшно он не плачет. Ребенок должен уметь выплескивать отрицательные эмоции, а не замыкаться. Почаще проявляйте к нему нежность. Пусть малыш видит, что вы его очень любите и всегда готовы прийти на помощь. Так же ребенок должен видеть, что родители тоже иногда чувствуют боль или страх. Почаще жалеите друг друга.

Ребенка ничего не интересует. На любой вопрос у него один ответ "Мне все равно". Он может хорошо учиться, но без стремления. Он может выполнять все просьбы взрослых, потому что своих желаний у него просто нет. Такой ребенок равнодушно относится ко всему: к еде, к учебе, к развлечениям и к окружающим. Ему даже безобразничать не хочется. Кстати, родителям в этом случае иногда кажется, что у них идеальный ребенок. Это опасное заблуждение. У подростка должны быть хоть какие-то увлечения. Нравятся они вам или нет, это уже другой вопрос, но именно хобби поддерживает в человеке желание жить. Поэтому постарайтесь чем-нибудь заинтересовать ребенка. Только не навязывайте ему

кружки и секции на свой вкус. Предлагайте различные варианты, а он пусть выберет увлечение по душе.

Вас должно насторожить, когда малыш любит болеть и постоянно придумывает себе страшные болезни. При этом он демонстрирует, что ему легче, только когда вы рядом. Родители постепенно привыкают к "придуманным" болезням и не обращают на них внимания. И тогда подросток переходит к более отчаянным поступкам. Некоторые дети предпринимают попытки самоубийства не с целью свести счеты с жизнью, а лишь попугать родителей. Они изначально не собираются умирать. А надеются таким образом обратить на себя внимание вечно занятых взрослых. К сожалению, иногда скорая не успевает вовремя и "смерть понарошку" становится реальностью. Поэтому постарайтесь не забывать о том, что у вас есть ребенок, даже когда очень заняты. Регулярно демонстрируйте ему свою любовь и заботу, а не только когда малыш болен.

И самый тревожный симптом, это когда ребенок часто представляет, как всем будет плохо, если он умрет. Как показывает практика, очень часто причина для самоубийства бывает надумана или совсем пустяковая. Она служит лишь последней каплей для отчаявшегося ребенка. А истинная причина кроется далеко внутри, и родители могут ее даже не замечать. Дети, которых удалось спасти, рассказывают, что мысль о самоубийстве посещала их достаточно часто. Сначала это была лишь фантазия. Но когда слишком часто о чем-то размышляешь, то идея уже не кажется такой абсурдной. И постепенно фантазия приобретает все более реальные черты. В результате любой пустяк может послужить толчком к этому страшному поступку. Поэтому, если вы заметили у подростка такие фантазии, не пытайтесь решить проблему самостоятельно. Здесь без опытного детского психолога не обойтись. Кто виноват?

"Виноваты в первую очередь родители", - считает детский психолог Ольга Ворошилова, которая в прошлом году работала в НИИ Склифосовского с детьми, проходившими лечение после попытки покончить жизнь самоубийством.

Если внимательно понаблюдать за семьями, где дети предпринимали попытки самоубийства, то окажется, что их благополучие лишь кажущееся. На самом деле эти семьи можно отнести в разряд неблагополучных, но не с материальной точки зрения, а с психологической. Все дело во внутрисемейной атмосфере.

Ребенок должен знать, что все проблемы можно решить. И именно родители воспитывают эту уверенность в своих силах. Но необходимо не потерять тонкую грань между самостоятельностью и отчуждением. У ребенка должна быть та "жилетка", в которую можно в любой момент излить все свои проблемы. Даже взрослым (не говоря о детях) в трудные минуты необходима поддержка и сочувствие. Ребенок должен знать, что родители всегда его поймут или, по крайней мере, попытаются понять.

Поэтому если малыш доверил вам свое "горе", не занимайтесь нравоучениями и уж тем более не устраивайте скандал. Этим вы только оттолкнете его и спровоцируете на безрассудные поступки. Прежде всего, дайте ему высказаться и просто пожалейте. У него сейчас нет сил слушать ваши нотации. Разбор полетов отложите на потом, когда малыш немного успокоится и сможет более спокойно мыслить.

Нельзя смеяться над его горем. Даже если вам эта проблема кажется сущим пустяком. И в десять лет бывает безответная любовь. Дети в отличие от большинства взрослых, максималисты. Они живут только сегодняшним днем, по

принципу "все или ничего". Их не утешают слова "много будет у тебя таких Петей". Ребенку нужно сейчас, а не в далеком будущем. И если в данную минуту подросток не может получить желаемое, то он видит только одно решение - "ничего".

Поэтому радуйтесь, что ребенок со своим горем пришел именно к вам, а не к чужому дяде. Он вам доверяет. А это значит, что совместными усилиями вы легко преодолеете его "большие проблемы". Самое главное, чтобы ребенок знал, что жизнь прекрасна и родители его очень любят.

### **Рекомендации от психолога школьникам. Самоубийство? Никогда!**

- Если ты считаешь, что твоя жизнь невыносима, попробуй изменить ее. Но не таким способом, так как самой жизни потом не будет!!!
- Если ты не любишь себя, попробуй найти в себе что-либо хорошее. Это хорошее всегда есть! Сконцентрируйся на положительных эмоциях.
- Не думай, что этим способом ты вызовешь сочувствие и огорчение родителей, друзей, любимого человека. Может быть, но ты об этом не узнаешь!
- Многие хотят, чтобы их спасли при попытке самоубийства. Подумай — ведь этого может и не случиться! А если ты останешься на всю жизнь в инвалидном кресле?
- Поговори с кем-нибудь, подумай, жизнь прекрасна!
- Если же твой друг думает сделать это — сообщи об этом кому-нибудь из взрослых.
- Если это все-таки произошло с твоим другом, звони 03!

### **Формы профилактики подростковой суицидности.**

Предупреждение побуждений к самоубийству и повторных суицидальных попыток у подростков группы риска относится к одной из важных задач родителей, воспитателей и школьных психологов. Вот некоторые формы профилактики подростковой суицидности:

- неукоснительное соблюдение педагогической этики, требований педагогической культуры в повседневной работе каждого воспитателя или учителя;
- основание хотя бы минимума знаний возрастной психопатологии, а также соответствующих приемов индивидуально-педагогического подхода, лечебной педагогики и психотерапии;
- раннее выявление контингента риска на основе знания его характеристики в целях динамического наблюдения и своевременной психолого-педагогической коррекционной работы;
- активный патронаж семей, в которых проживают учащиеся группы риска, с использованием приемов семейной психотерапии, оказанием консультативной помощи родителям и психолого-педагогической помощи детям;
- неразглашение факторов суицидальных случаев в школьных коллективах;
- рассмотрение угрозы самоубийства в качестве признака повышенного суицидального риска;
- усиление внимания родителей к порядку хранения лекарственных средств, а также к суицидогенным психологическим факторам;
- проведение при необходимости тактичной консультации подростка с психологом, психотерапевтом, психиатром;
- формирование у учащихся таких понятий, как «ценность человеческой жизни», «цели смысл жизни», а также индивидуальных приемов психологической защиты в сложных жизненных ситуациях;
- повышение стрессоустойчивости путем психологической подготовки подростка к сложным и противоречивым реалиям современной жизни, формирование готовности к преодолению ожидаемых трудностей;

- психологическая помощь школе, семье и подростку в целях предупреждения или ослабления действия факторов, обуславливающих возникновение психогенных реакций или декомпенсацию имеющихся у школьника нервнопсихических расстройств.

Для осуществления этого перечня необходимо:

- повышение уровня психологической подготовки учителей, социальных педагогов, родителей;
- увеличение численности школьных психологов, владеющих знаниями возрастной психологии и психотерапии;
- создание различных внешкольных форм психологической помощи: территориальных психологических консультаций, включающих в свою структуру психиатра, психотерапевта, юриста и других специалистов; телефона доверия для анонимной психологической помощи при кризисных состояниях и др.

### **Как предотвратить суицид**

Важной составляющей деятельности педагогов-психологов по профилактике суицидов является просветительская работа с родителями, направленная на повышение их психолого-педагогической компетентности в вопросах воспитания детей, подкрепление у родителей чувства любви к ребенку, принятие его, согласование единых требований к детям. На родительских собраниях, групповых консультациях педагогам-психологам освещаются следующие темы:

- Роль наказания и поощрения в воспитании детей.
- Эффективные стили семейного воспитания.
- Возрастные особенности подростков и их проявление в поведении.
- Профилактика возникновения кризисных состояний у детей и подростков.
- Сигналы неблагополучия, признаки острых переживаний подростка.
- Как сохранить детское доверие?
  - Влияние семейных кризисных ситуаций на развитие личности ребенка.
  - Кризисные периоды детства.
- и другие.

Также проводятся с родителями групповые занятия по коррекции детско-родительских отношений.

Родители получают информацию о правилах поведения в кризисной ситуации, службах и специалистах, способных оказать срочную квалифицированную помощь. Данная информация может быть размещена на внутренних стендах.

Одним из факторов, влияющих на утверждение здорового образа жизни среди детей и подростков, является качество проведения свободного времени. В приюте организована досуговая деятельность воспитанников: кружки, занятия. Досуговая деятельность компенсирует потребность подростков в общении, позволяет детям самоутвердиться, реализовать свои возможности, избежать одиночества.

В целях повышения эффективности работы по профилактике суицидов оказания помощи воспитанникам, оказавшимся в сложной жизненной ситуации, психологии должны взаимодействовать с учреждениями здравоохранения, органами

внутренних дел, комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав, органами опеки и попечительства.

## **Притча**

Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего человека, он позвал его на помощь. Тот стал помогать тем, кто держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь, но он не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. "Разве тебе безразлична судьба детей?" - спросили спасатели. Третий путник им ответил: "Я вижу, что вы вдвоем пока справляетесь. Я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить»

Также и мы с вами должны потратить огромные усилия на профилактику, чтобы предотвратить возникновение суицидальных мыслей, намерений у подростков. Чужих детей не бывает...