**Профилактика аутодеструктивного поведения подростков**

 (материалы по просвещению в рамках родительского всеобуча)

Цель:ознакомление со способами выявления, профилактики суицидальных намерений, действий.

Задачи:

1.     раскрыть понятие о суициде, его причинах, общей статистике;

2.     ознакомить с признаками, отличающими суицидента;

3.     обучить правилам поведения и общения с подростком, замышляющим о суициде, или подростком, друг которого совершил акт суицида или имеет суицидальные намерения.

**О**чень часто педагогам и психологам приходится сталкиваться с родительскими жалобами на «неуправляемость» детей и подростков: мол, на уроках шалит, разбил стекло, нахамил учительнице, избил товарища… Просят проверить, все ли у ребенка в порядке с психикой. Начинают (это, конечно, самые «умные») давать ему успокоительные препараты. А на самом деле все гораздо проще: даже двух-трехлетний малыш, когда ему необходимо родительское внимание, может разбить чашку или написать в штаны. И тогда взрослые пусть отшлепают, пусть обругают – но зато и увидят, что у них есть ребенок! И как это ни цинично и страшно, иной раз детские и подростковые суициды происходят по той же причине: ребенок уходит из жизни с мыслью: мол, наконец-то вы обратите внимание на то, что я есть. Вернее, был…

Суицид. Это слово пугает не только родителей и педагогов, но и многих школьных психологов. Это понятно, мало кто из них получал достаточную подготовку для работы с этой проблемой нашего времени. Но жизнь складывается так, что знания о подростковом суициде и его профилактике сегодня должны быть актуализированы. Школьный психолог не только должен все знать об этом, одной из его задач становится профилактика суицида среди детей и подростков, а это работа и с учителями, и с родителями, и непосредственно с подростками.

Суицид является основной из причин смерти у молодёжи на сегодняшний день. Суицид считается «убийцей №2» молодых людей, в возрасте от 15 до 24. «Убийцей № 1» являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления.

По данным статистики, 30 % людей в возрасте от 15 до 24 лет имеют суицидальные мысли. 6% юношей и 10% девушек совершали суицидальные действия. Целью 10% случаев суицидального поведения является стремление привлечь к себе внимание (демонстративный суицид).

Смертность от самоубийств в Республике Казахстан составляет 26,9 на 100000 человек населения (по данным РНПЦ ППН). По мировым стандартам уровень самоубийств, превышающий 20 случаев на 100 000 населения в год, считается критическим.

Для того, чтобы понять природу такого явления, как аутодеструктивное (саморазрушающее) поведение, необходимо ознакомиться с возрастными этапами развития ребёнка, и соответственно, с кризисами, которые сопутствуют каждому возрастному этапу.

Возрастные этапы развития ребёнка:

·     0-1 год;

·     1-3 года;

·     3-7 лет;

·     7-11 лет;

·     12-15 лет;

·     15-17 лет.

Прохождение каждого этапа характеризуется появлением новообразований и протеканием кризиса.

Остановимся подробнее на особенностях аутодеструктивного, суицидального поведения в подростковом возрасте.

Типы суицидального поведения в данном возрасте:

1.     демонстративное поведение;

2.     аффективное суицидальное поведение;

3.     истинное суицидальное поведение.

Для того, чтобы отличить истинные намерения о прерывании жизни, следует выделить **признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе:**

1.     поведенческие (внезапные изменения в поведении и настроении, склонность к безрассудным поступкам, расставание с дорогими вещами, приобретение средств для совершения суицида, приготовление к уходу, пренебрежение внешним видом, «туннельное» сознание);

2.     вербальные (уверение в беспомощности и зависимости, прощание, шутки о желании умереть, сообщение о конкретном плане суицида, медленная, маловыразительная речь, высказывание самообвинений);

3.     эмоциональные (амбивалентность, безнадёжность, беспомощность, переживание горя, признаки депрессии, вина или ощущение неудачи, поражения, чрезмерное опасение или страхи, чувство собственной малозначимости, рассеянность или растерянность).

В противовес  признакам, свидетельствующих суицидальной угрозе, необходимо обратить внимание на **признаках эмоционального благополучия**:

·     личностная адаптивность;

·     жизнерадостность;

·     активность;

·     высокая самооценка;

·     идентичность с семьёй;

·     отсутствие страха и тревожности.

Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков:

§   эмоциональная привязанность к родным и близким;

§   выраженное чувство долга, обязательность;

§   боязнь причинения себе физического ущерба;

§   учёт общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих;

§   наличие жизненных, творческих и других планов;

§   наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;

§   умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия напряжённости;

§   интерес к жизни;

§   уровень религиозности.

Выделим правила общения с детьми «группы риска»:

§  подбирайте ключи к разгадке суицида;

§  примите суицидента как личность;

§  установите заботливые взаимоотношения;

§  будьте внимательным слушателем;

§  не спорьте;

§  задавайте вопросы;

§  не предлагайте неорпавданных утешений;

§  предложите конструктивные подходы;

§  вселяйте надежду;

§  оцените степень риска самоубийства;

§  не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска;

§  обратитесь за помощью к специалистам;

§  важность сохранения заботы и поддержки.

Следует обратить внимание на слова и приёмы речи, которые являются преградами для общения с подростком, замышляющим о суициде:

Избегайте в своей речи:

§  «Я на твоём месте…»;

§  убеждение с помощью логики;

§  Критика, осуждение;

§  успокаивание («успокойся, разве это проблемы…»);

§  указания, приказ;

§  чтение морали;

§  требовательность, расследование;

§  угрозы;

§  издевательство;

§  установка диагноза;

§  сарказм.

Уважаемые родители!! Для того, чтобы более глубоко вникнуть в суть проблемы подросткового суицида и суметь вовремя оказать помощь нуждающемуся в ней ребёнку (другу или подруге вашего ребёнка, племяннику, дочери любимой подруги или просто вдруг загрустившей девочке-соседке), попробуйте выполнить следующее упражнение. Напишите письмо подростку N, замышляющему о прерывании жизни. Вспомните те правила, о которых Вы читали выше. Не задумывайтесь о тексте – пусть слова льются на белый лист от сердца. Когда письмо будет готово, перечитайте его, задумайтесь – а какие чувства вызывают у Вас эти слова? Теперь прочитайте письмо ещё раз. Проанализируйте – всё ли Вас устраивает в написанном, не возникла ли необходимость изменить текст?

С помощью этого несложного упражнения Вы сможете присоединить свои чувства, испытать новые, до сих пор Вам незнакомые эмоции и понять, что проблема подросткового и детского суицида не является «чужой» для всех нас.