Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа» Егорлыкского района

**ПАМЯТКИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА**

**СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

**для родителей**

подготовил

педагог-психолог

МБОУДО «ДЮСШ» ЕР

Левин Н.А.

ст. Егорлыкская

2022 г.

**Кто совершает самоубийства? Почему? Каким образом?**

Мы знаем, что тема суицида внушает страх. Страх этот может быть еще большим, если ты знаешь кого-то, кто предпринял попытку уйти из жизни или же покончил с собой, или если тебе самому приходили в голову мысли о суициде. Мы знаем также, что суицид является запретной темой, о нем не поговоришь с родителями, учителями или друзьями.

Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицидальную попытку. Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицид. Если это так, то ты, вероятно, слышал, как кто-то (быть может, и ты сам) задавал вопрос: “Зачем ей было умирать?” или “Зачем ему было так поступать со своей семьей?”

Вопросы эти вполне естественны, но большей частью ты не получишь на них однозначного ответа, не узнаешь, почему твой знакомый решил расстаться с жизнью. Напрашивается другой, более точный вопрос: “Какая проблема или проблемы возникли у этого человека?” Тебе это может показаться странным, но большинство подростков, совершающих суицид, на самом деле умирать ведь не хотят. Они просто пытаются решить одну или несколько проблем. Трагедия состоит в том, что проблемы временные они решают раз и навсегда. Самое важное – помнить, что в большинстве своем молодые люди, которые пытаются покончить с собой или кончают с собой, умирать вовсе не хотят. Они хотят избежать проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надежным средством эту боль остановить.

Откуда мы знаем, что тысячи молодых людей, совершивших суицид в прошлом году, умирать вовсе не хотели? А если они не хотели умирать, то почему умерли?

Большей частью молодые люди совершают суицидальную попытку у себя дома между четырьмя часами пополудни и полночью. Иными словами, они пытаются покончить с собой именно там, где их, скорее всего, найдут, и делают это в такое время дня, когда кто-то из членов семьи большей частью находится дома. Шанс прийти им на помощь велик, – тот же, кто надеется, что будет спасен, на самом деле убивать себя не хочет.

А как же те молодые люди, которых спасти не удалось? Откуда мы знаем, что на самом деле умирать им не хотелось? Наверняка мы знать этого не можем, однако, разговаривая с молодыми людьми, которых спасти, удалось, но которые должны были бы погибнуть, мы можем представить себе, о чем они думали.

Столкнувшись с неотвратимостью смерти, почти все они говорили, что неожиданно начинали понимать: проблемы их не столь велики, чтобы их нельзя было решить. Им вдруг становилось ясно: не так уж все плохо. За секунду до смерти они осознавали, что хотят жить.

**Для того, чтобы удержать друга или знакомого от самоубийства, надо немного разбираться в человеческой психологии.**

**Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основных вещи:**

1. Нам нужно, чтобы нас любили.

2. Нам нужно хорошо к себе относиться.

**На наше поведение оказывают воздействие два основных принципа:**

1. Наше поведение зависит от того, как мы к себе относимся.

2. Поведение каждого человека имеет цель; наши поступки не происходят “просто так”.

Если руководствоваться этими очень важными соображениями и ясно представлять себе их реальный, практический смысл, то можно чуть лучше разобраться, почему некоторые подростки хотят уйти из жизни. Ты увидишь так же, как дружеские забота и ласка умеют обнадеживать, гнать от себя мысли о самоубийстве.

**Потребность любви.**

Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе. Потребность любви – это:

– потребность быть любимым;

– потребность любить;

– потребность быть частью чего-то.

Если эти три “потребности” присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы.

Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, “невовлеченность”. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого, что самооценка их снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались, походя, теперь становятся для них неразрешимыми.

Некоторые подростки сравнивают это тревожное, неприкаянное состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идет ко дну, или же человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце. Как ты думаешь, что для них в это нелегкое время самое главное? Ты угадал – Друг.

**Подумай сам.**

Предположим, ты задумал совершить самоубийство, потому что “тебя никто не любит”, и вдруг ты начинаешь ощущать чью - то ласку, заботу, с тобой говорят, тебя слушают – и у тебя появляется проблеск надежды. Если же тебя преследуют мысли о смерти, потому что ты сам никого не любишь, то теплые чувства по отношению к тебе могут оказаться заразительными: под их воздействием может растаять и твое холодное сердце. Если же ты хочешь покончить с собой, потому что чувствуешь, что никуда “не вписываешься”, бывает достаточно всего одного дружеского рукопожатия, чтобы ощутить, что ты занял место в сердце хотя бы одного человека.

Заботливый и ласковый друг способен отговорить тебя от самоубийства, ибо он удовлетворяет твою потребность в любви, потребность, столь свойственную каждому из нас. Иногда для спасения человека бывает достаточно всего одного ласкового слова.

**Окружение**– это то место, где ты находишься “в окружении” других. Таких “окружений” у тебя несколько: дом, школа, двор. Находясь в компании своих друзей, ты пребываешь в окружении сверстников. В принципе “Окружений” может быть еще больше, например: работа, церковь или баскетбольная площадка. В каждом из таких мест ты взаимодействуешь, контактируешь с другими. Разговариваешь, смеешься, споришь. А иногда просто молчишь.

**Самооценка** – это то, как ты оцениваешь себя сам.

**На чем основывается наша самооценка?**

– Наша самооценка – это наше самоощущение. То, как мы воспринимаем себя, нашу жизнь, наши чувства по отношению к друзьям – все это воздействует на нашу самооценку.

– Наша самооценка – это и то, каким мы представляемся другим. Наша самооценка зависит от того, как к нам относятся наши друзья, учителя, родители или воспитатели, что они о нас говорят.

Подумай, как изменится твоя самооценка в зависимости от следующих обстоятельств:

- твои родители тебя хвалят;

- ты завалил экзамен;

- твои друзья “за тебя горой”;

- учитель физкультуры кричит на тебя;

- ты считаешься самой хорошенькой девушкой в классе;

- кто-то назвал тебя “психом”;

- тебя избрали в совет класса;

- ты подвел приятеля.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Суицидальные проявления у подростков и детей»**

**Самоубийство** (суицид) – это осознанное лишение себя жизни. К суицидальным проявлениям относят соответствующие мысли, высказывания, не сопровождающиеся какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни. Суициды условно можно подразделить на:

|  |  |
| --- | --- |
| истинные | Демонстративно-шантажные |
| Желание лишить себя жизни | Оказание давления на окружающих, извлечение каких-либо выгод, чувствами других людей, т.е. не лишение себя жизни, а демонстрацию этого настроения |

Мотивы суицидального поведения детей и подростков:

1)переживания обиды, одиночества, отчужденности, непонимания.

2)действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство, ревность.

3) переживание со смертью, разводом, уходом родителей из семьи.

4)чувство вины, стыда. Оскорбленного самолюбия, самообвинения.

5)боязнь позора, насмешек, унижения.

6) страх наказания, нежелание извиниться.

7)любовные неудачи, сексуальные инцесты, беременность.

8) чувство мести, злобы, протеста, угроза, вымогательство.

9)желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.

10) сочувствие или подражание товарищу, героям книг, фильмов.

**Признаки депрессии:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дети** | **подростки** |
| **\* печальное настроение**  **\* потеря свойственной детям энергии**  **\* внешние проявления печали**  **\* нарушения сна**  **\* соматические жалобы**  **\* изменение аппетита, веса**  **\* ухудшение успеваемости**  **\* снижение интереса к общению**  **\* страх неудачи**  **\* чувство неполноценности**  **\*негативная самооценка**  **\*чувство «заслуженной отвергнутости»**  **\* низкая фрустрация толерантности**  **\* чрезмерная самокритичность**  **\* замкнутость**  **\* агрессивное поведение** | * **Печальное настроение** * **Чувство скуки** * **Чувство усталости** * **Нарушение сна** * **Соматические жалобы** * **Неусидчивость, беспокойство** * **Фиксация внимания на мелочах** * **Чрезмерная эмоциональность** * **Замкнутость** * **Рассеянность внимания** * **Агрессивное поведение** * **Непослушание** * **Склонность к бунту** * **Злоупотребление алкоголем, наркотиками** * **Плохая успеваемость** * **прогулы** |

**Ответная реакция родителей**

**на эмоциональные переживания детей:**

- быть принимающим и заботливым

- обсуждать печальное событие так часто, как потребуется

- объяснять, что переживание является естественным

- информировать о системе поддержки (психологической, медицинской)

- обращать внимание даже на малозначимые детали

-подсказать пути выхода

- Показывать положительные эмоции

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

**КАК ТОЛЬКО ВЫ ЗАМЕТИЛИ ОДИН ИЛИ ДВА СИМПТОМА НЕХАРАКТЕРНЫЕ РАНЕЕ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА**

**СРАЗУ ОБРАЩАЙТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ –**

**ПСИХОТЕРАПЕВТУ, ПСИХОЛОГУ.**

**Помните!**

ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ ДЕТЕЙ – В ВАШИХ РУКАХ!!!

**Литература**

1. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1
2. Борщевицкая Л. Психологический час “Как научиться жить без драки” // Школьный психолог, 2006, №10.
3. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков “В чем смысл жизни” // Школьный психолог, 2005, №5.
4. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2007, №4 (16).
5. Кардашина О., Родионов В., Ступницкая М. Я и мой выбор. Занятия для учащихся 10 – 11 классов по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни // Школьный психолог, 2001, №27.
6. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2
7. Михайлова Н., Сафонова Т., Тюпкина Е., Немолот Е. Деловая игра для педагогов среднего звена “Педагогические приёмы создания ситуации успеха” // Школьный психолог, 2006, №15.
8. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.
9. Мешковская О. Занятие “Подарок самому себе” // Школьный психолог, 2005, №10.
10. Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками “группы риска” “Грани моего Я” // Школьный психолог, 2006, №15
11. Ожегов С.И. словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984. – 797 с.
12. Панченко Н. Занятие “Я + Он + Они == Мы” // Школьный психолог, 2006, №18.
13. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
14. Родионов В., Лангуева Е. Программа тренинга “Манипуляция: игры, в которые играют все” // Школьный психолог, 2005, №2, 5, 6, 7.Савченко М. Тренинг “Уверенность” для учащихся 11 классов // Школьный психолог, 2005, №2, 3, 4
15. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П , 2006. – 176 с.
16. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба сними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.
17. Стишенок И. Игра “Колючка” // Школьный психолог, 2006, №11.
18. Фоминова А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2
19. Шашкова З. Ты и я – такие разные. Занятие для подростков 11-12 лет // Школьный психолог, 2002, №11.