

Родительский всеобуч

«Суицидальное поведение. Как заметить первые признаки и оказать помощь подростку»

Цель: оказание профилактической помощи родителям по проблеме подросткового суицидального поведения.

Задачи:

1. Познакомить с особенностями подросткового возраста.
2. Познакомить с особенностями отношения подростков к теме смерти.
3. Познакомить с темой депрессии в подростковом возрасте.
4. Разобрать особенности суицидального поведения у подростков.
5. Определить и акцентировать важность родительской поддержки детей подросткового возраста.
6. Познакомить родителей с направлениями профессиональной помощи в ситуации неблагополучного психоэмоционального состояния подростка.

1. Особенности подросткового возраста.

Подростковый возраст относится к биологическим факторам риска. Основная реакция подростка является реакцией эмансипации, толкающая его к дистанцированию от взрослых, прежде всего от родителей, а изменение ведущего вида деятельности с учебной на эмоционально-личностное общение со сверстниками приводит к возрастанию значимости мнения друзей в принятии решений, желанию быть принятыми в группе сверстников. Формируется «чувство взрослости», желание признания себя равным во взрослой среде.

Младший подростковый возраст (10-13 лет) характеризуется возрастанием познавательной активности, ведущей функцией является развитие мышления и образования понятий. Однако, в специальных исследованиях изучалось влияние способности детей предвидеть долгосрочные последствия своих действий на выбор стратегии действий. Оказалось, что вплоть до двенадцатилетнего возраста способность к предвидению последствий в будущем остается незрелой. Дети до 12 лет выбирали стратегию, сулящую мгновенный ощутимый результат, несмотря на ее неэффективность в долгосрочной перспективе, т.е. они не способны оценить долгосрочные последствия своего выбора.

Потребности 10-13 лет - препубертат

- собственного соответствия своему образу;
- быть как другие;
- внимание своего пола;
- высокая потребность в принятии - со стороны сверстников и значимого взрослого;
- в независимости (сами по себе).

Старший подростковый возраст (14-16 лет)

Возраст 13 лет (по Л.С. Выготскому) - это переломная точка кризиса, но отмечается, что 14—15 лет субъективно воспринимаются и родителями, и учителями как наиболее трудные.

Возрастание возможностей старших подростков и их стремление определить свое место среди окружающих приводят к важному следствию: в этот период возникает известное расхождение между тем положением, которое подросток занимает среди окружающих в качестве школьника, и тем, которое ему хотелось бы занимать, на которое он внутренне претендует. Он действительно стал взрослее во всех отношениях: более самостоятелен и умел, расширился кругозор и интересы, стал способен управлять своим поведением, что порождает потребность в какой-то новой позиции, он хочет признания со стороны окружающих его больших возможностей и, стало быть, больших прав, четко проявляется «стремление к взрослости», «самостоятельности и самоутверждению».

Стремление к взрослости приводит часто к поиску собственного образа жизни и деятельности. Направления поиска могут быть различны: бросить школу, начать зарабатывать деньги, некоторые пытаются утвердить себя в новой позиции, подражая поведению взрослых, начинают курить, одеваться по-взрослому, пробуют наркотики, знакомятся с сексуальными отношениями полов, для них очень характерно внимание к внешнему виду, проявляются дорогие и дешевые (часто безвкусные) украшения, необыкновенные стрижки приходят на смену длинным волосам и т.д.

Потребности 14-16 лет:

- потребность в признании;
- уважении;
- близком друге, доверительных отношениях.

Новообразование старшего подросткового возраста — «Я-концепция» как новый уровень самосознания.

Активное формирование самосознания рождает массу вопросов о жизни и о себе. Постоянное беспокойство «какой я?» вынуждает подростка искать резервы своих возможностей. Это связано со становлением «Я-идентичности». Развивающееся самосознание именно в этот период особенно тревожным делает человека и неуверенности в себе. Подростку предстоит приспособиться к своему меняющемуся внешнему облику: телесному и физическому. Очень болезненно воспринимаются и собственная внешность, и собственные способности, хотя способы выражения эмоций стали шире и лучше контролируются. Старший школьник может быть уже способен к глубоким «взрослым» переживаниям, серьезным и устойчивым чувствам. При переходе к юности улучшается коммуникативность, появляются самостоятельность, уравновешенность, самоконтроль.

Подростки начинают оказывать сопротивление по отношению к выполняемым требованиям со стороны взрослых, активнее отстаивать свои права на самостоятельность, отождествляющую в их нападении со взрослостью. Они болезненно реагируют на реальные или кажущиеся ущемления своих прав. Но, несмотря на внешние противодействия, проявляемые по отношению к взрослому, подросток испытывает потребность в поддержке.

Подростковый возраст характеризуется бурными эмоциональными реакциями на различные жизненные ситуации (как положительные, так и отрицательные), причем эмоциональная реакция по силе может не соответствовать стимулу и быть гораздо более выраженной, чем этого требуют обстоятельства. Наибольший всплеск негативных эмоциональных реакций возникает при попытке окружающих ущемить самолюбие подростка. Как правило, у мальчиков пик эмоциональной неустойчивости приходится на разный возраст – у мальчиков на 11-13 лет, а у девочек – 13-15 лет.

Итогом может стать формирование чувства незащищенности, одиночества. Подросток начинает активно искать тех, кто может помочь заполнить пустоту,

демонстрирует внимание, сочувствие. К сожалению, именно в такое время на пути подростков могут возникать те, кто способен повлиять на формирование еще большего разрыва с общественными нормами.

Трудности социального взаимодействия приводят подростка к формированию дезадаптивного поведения, как следствие – нарушения социализации, включение дополнительных факторов может привести к формированию суицидального поведения.

2. Тема смерти в подростковом сознании.

Отношение к смерти меняется с возрастом. Особенности восприятия смерти в детском и подростковом возрасте:

- Недостаточно адекватная оценка последствий аутоагрессивных действий. Понятие «смерть» в этом возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. В отличие от взрослых, у детей и подростков отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративно - шантажирующим аутоагрессивным поступком. Это заставляет в практических целях все виды аутоагрессии у детей рассматривать как разновидности суицидального поведения.
- Несерьезность, мимолетность и незначительность (с точки зрения взрослых) мотивов, которыми дети объясняют попытки самоубийства. Этим обусловлены трудности своевременного распознавания суицидальных тенденций и существенная частота неожиданных для окружающих случаев.
- Наличие взаимосвязи попыток самоубийства детей и подростков с отклоняющимся поведением: побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д.
- В детском и подростковом возрасте возникновению суицидального поведения способствуют **депрессивные состояния**, которые проявляются иначе, чем у взрослых

3. Депрессия в подростковом возрасте.

Часто словом «депрессия» называют любое состояние кроме веселья, но это четкий клинический феномен, состоящий из «депрессивной триады»: заторможенность мыслей, медлительность движений, подавленное настроение.

Причины депрессии

Подростковая депрессия проявляется у детей возрастом от 12 до 18 лет. Среди основных причин можно назвать: сбой баланса химических веществ в головном мозге - нейромедиаторов; гормональный сбой, происходящий в процессе полового созревания; наследственность; детские психологические травмы (эмоциональное и физическое давление, утрата ближнего)

Депрессия всегда связана с переживанием потери и утраты. Человек теряет что-то к чему он был сильно эмоционально привязан. Если опыт ранних отношений с матерью был прочным, не слишком разочаровывающим, то в этих сложных жизненных ситуациях человек переживает печаль, он горюет, оплакивает потерю, но потом направляет свой интерес, любовь на что-то новое. В случае депрессии этого не происходит, невозможно разделить, отпустить, невозможно любить, нет желания устанавливать связи, ничто не вызывает интерес. Сердце человека несвободно, оно продолжает любить покинувший его объект.

4. Суицидальное поведение

4.1. Информация «суицидальное поведение».

«Суицидальное поведение - понятие более широкое и помимо суицида включает в себя суицидальные покушения, попытки и проявления.

К суицидальным проявлениям относят мысли, высказывания, намеки, не сопровождающиеся, однако, какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни.

Описывается три типа суицидального поведения: демонстративное аффективное и истинное.

Демонстративное суицидальное поведение предпринимается с целью воздействовать на окружающих. Истинного намерения уйти из жизни нет. Осуществление попытки может происходить прямо на глазах у «обидчика» или с расчетом на оказание помощи окружающим. Человек рассчитывает на то, что его вовремя спасут. Риск демонстративного суицидального поведения в подростковом возрасте в том, что, бравируя, подросток не может рассчитать реальную опасность своих действий и спасти его не успевают. 75% самоубийств.

Аффективное суицидальное поведение может быть следствием реакции на острые аффективные ситуации. В состоянии аффекта подросток также не может оценить опасность применяемых средств. 15% самоубийств.

Истинное суицидальное поведение это результат обдуманного решения уйти из жизни. Обычно в этих случаях оставляют записки, объясняющие причину поступка и чтобы снять подозрения с других. 10%.

4.2 Мозговой штурм. Некоторые причины суицидов среди подростков

Цель: рассмотрение причин совершения суицидов детьми и подростками.

Материалы: флипчарт, маркеры.

Потери

1. Разрыв романтических отношений

В большинстве случаев для подростка утрата таких взаимоотношений - травма. Его или ее мир рушится. Часто за самоуверенной внешностью кроется чувствительный и ранимый молодой человек, а за позой презрения - чувствительная и ранимая девушка. Банальные выражения типа "время лечит" или "есть и другие" обидны для чувства молодого человека и отражают неприятие их реальности.

2. Смерть любимого человека

Страдания, вызванные смертью любимого человека, могут быть столь сильными, что молодым человеком может управлять желание соединиться с ним в смерти. Кроме того, переживаемое семьей горе часто отодвигает подростка на задний план. Многие взрослые считают, что молодой человек не способен переживать смерть близкого человека так глубоко, как они.

3. Смерть домашнего животного

Считается, что только собаке подросток может сказать все. Она и слушает, и любит, и никогда не осудит. А что если эта собака умрет?

4. Потеря работы

Для многих подростков "работа" означает зрелость и независимость.

5. Потеря "лица"

Посмотрите на мальчика, который публично заявил, что намерен стать капитаном футбольной команды, и не сделал этого. Взгляните на девочку, которая мечтала быть королевой на вечере, но была отвергнута. Или выпускник школы, стремящийся поступить в колледж, но вместо этого терпящий неудачу, и все это знают.

6. Развод

Потеря одного из родителей вследствие развода наносит большой ущерб чувствам подростка, чем это принято считать. Многие подростки чувствуют ответственность за

развал семьи. Надуманный или реальный страх перед возможным разводом также вызывает непереносимые страдания.

Давление

1. Давление в школе

Стремление к высоким оценкам; одновременное выполнение нескольких важных заданий; сверхактивное участие в общественной жизни; требования участвовать в спортивной жизни школы; прилежание.

2. Давление со стороны сверстников

Стремление быть принятым; нравы группы; сходство в манере одеваться; наркотики; алкоголь; побуждение к сексу; музыкальные пристрастия.

3. Давление родителей

Успех; деньги; выбор учебного учреждения; хорошие друзья; подобающее образование; конфликт между потребностью в контроле и желанием быть независимым; разногласия между родителями; устройство на работу; одежда; музыка; родители, которые хотят быть "друзьями"; скорее проповеди, чем примеры.

Низкая самооценка

1. Физическая непривлекательность

Обратите внимание на юношу, который уверен, что ему не сравняться в физической форме со сверстниками или на девушку, которая считает себя некрасивой, невзрачной. А какие страдания доставляют юношеские прыщики на лице!

2. Второсортность

Взгляните на молодого человека или юную леди, которые всегда остаются в стороне, когда приходит время назначать свидания или быть выбранными куда-то.

3. Сексуальность

Нельзя остаться равнодушным к страданиям и мучениям подростка, который мечется между двумя представлениями о сексе и не решается сказать кому-нибудь об этом, боясь показаться смешным. Нельзя не считаться со страхом молодого человека, чей страх быть гомосексуальным базируется на недостатке фундаментальных знаний о сексе.

4. Одежда

Под влиянием средств массовой информации и распространенной среди подростков манеры одеваться, подросток оценивает достоинства и недостатки одежды, которую вынужден носить.

5. Физическое бессилие

Бывает, что тинэйджеру трудно справиться не только с физическими проблемами, но и с недобрыми замечаниями и взглядами окружающих.

6. Неуспешность в учебе

Часто "гениальность" старшего брата или сестры служит причиной постоянного напоминания о различиях не в пользу подростка.

Недостаток общения

Многие подростки чувствуют себя настолько изолированными и одинокими, что уверены, что никто им не поможет и никто не позаботится о них. Так это или нет на самом деле, не имеет значения. Суть в том, как они это воспринимают, страдая в молчаливой изоляции.

Бесперспективность и безнадежность

Нередко подростки вместо того, чтобы с надеждой смотреть в будущее, подавлены чувством безысходности. Угроза ядерного уничтожения сознательно, либо подсознательно, присутствует в умах многих молодых людей.

4.3.Маркеры суицидального поведения

Цель: ознакомление с маркерами суицидального поведения, способами реагирования родителей в ситуации выявления суицидальных намерений детей и подростков.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся. Ребенок может сообщать о планированном суициде разными способами:

- Словами
 - Разговоры, записи или что-то еще выражает одержимость смертью.
 - Постоянные жалобы на то, что он плохой, недостойный.
 - Вербальные намеки: “Лучше бы я умер!” “Не хочу больше быть для тебя проблемой!” “Нет смысла” “Больше не увидимся”.
- Действиями
 - Удаление от друзей или семьи
 - Изменениями аппетита, сна или внешнего вида.
 - Внезапное падение успеваемости.
 - Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
 - Все свои дела приводит в порядок, например, убирает любимые игрушки, приводит свою комнату в порядок, выбрасывает необходимые вещи.
 - Действует в спешке, враждебен, раздражен или часто бывает в гневе.
- Чувствами
 - У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
 - Чувствует безнадежным, виновным или смущенным.
 - Не проявляет интереса к любимым занятиям и будущему вообще.
 - Внезапно меняет настроение, например, пребывает в состоянии радости после периода депрессии (возможно, что таким образом находит выход из ситуации).
 - Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников. Попытка самоубийства одноклассника, друга или кумира может дать импульс к совершению суицида Вашим ребенком. Иногда попытки следуют одна за другой, когда один случай провоцирует другого человека, который уже находится на грани.

В любом случае необходимо обращать внимание на резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, стал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к том, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия.

Важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать подростку, говоря «пойди и сделай это»;
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;

–не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;

–делайте все от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью! Не бойтесь обращаться к специалистам: врачам-психиатрам, психотерапевтам.

4.4.«Защитные факторы личности».

Цель: познакомить с понятием «антисуицидальные факторы личности».

Защитные (антисуицидальные) факторы личности - это установки и переживания, препятствующие реализации суицидальных намерений, они, как изоляционный материал, предохраняют от самоубийства. Среди них следует отметить следующие:

- Поддержка семьи, друзей, других важных в жизни человека людей.
- Религиозные, культурные и этнические ценности.
- Приносящая удовлетворение жизнь в обществе, школьном коллективе.
- Социальная интеграция, например, через учебную деятельность, конструктивное использование досуга.
- Интенсивная эмоциональная привязанность к значимым близким.
- Выраженное чувство долга, обязательность.
- Концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического страдания или ущерба.
- Зависимость от общественного мнения и избежание осуждения со стороны окружающих; представления о позорности, греховности суицида.
- Представление о неиспользованных жизненных возможностях.
- Наличие творческих планов, тенденций, замыслов.
- Наличие эстетических критериев в мышлении (нежелание выглядеть некрасивым даже после смерти).

5. Профилактика. Роль родителя.

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И, **в-четвертых**, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

Наиболее важное условие того, что ребенок будет вам доверять и у вас будут эмоционально–близкие взаимоотношения - это **безоговорочная любовь к нему**. Именно безусловная, не зависящая ни от чего любовь является фундаментом, на котором основаны надежные взаимоотношения со своими детьми.

Любить ребенка безусловно – значит любить его независимо ни от чего: независимо от его внешности, способностей, достоинств или недостатков, плюсов или минусов; независимо от того, чего мы ждем от него в будущем, и, что самое трудное, независимо от того, как он ведет себя сейчас. Безусловная любовь означает, что мы любим ребенка, даже если его поведение вызывает у нас неприятные чувства. Безусловная любовь родителя позволит ребенку уважать себя, у него появится чувство внутреннего умиротворения и равновесия, что позволит ему контролировать свою тревожность и, соответственно, поведение по мере того, как он взрослеет. Обусловленная любовь, напротив, сделает его неуверенным, нарушит его самооценку, пошатнет веру в себя и действительно может помешать ему развиваться в лучшую сторону.

«Как можно проявлять безусловную любовь».

Используйте разные способы выражения любви к ребенку:

- контакт глаз;
- физический контакт;
- совместное времяпрепровождение;
- знаки внимания: подарки (не только на день рождения), ласковые слова, комплименты, слова поддержки («Я тобой горжусь», «Я в тебя верю» и т.д.);
- дисциплина.

Каждая область принципиально важна. Многие родители сосредотачивают свое внимание на одной или двух областях, пренебрегая другими. Это приводит к осложнениям в процессе воспитания ребенка.

6. Направления помощи. (информация в презентации 17, 18 слайд)

Авторы-составители:

педагоги-психологи

МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центра

Забиран С.А., Чумакова С.В.