

## Родительский лекторий по теме «Узнать, понять, остановить»

С каждым годом увеличивается количество детей и подростков, для которых характерны те или иные проявления социальной и школьной дезадаптации, проявляющиеся в нарушении поведения. В наши дни отклонения в поведении подростков возникают, по мнению специалистов, в результате неблагоприятных семейно-бытовых отношений, отсутствия контроля за поведением подростков. Все это приводит к тяжелым последствиям, сказывающимся не только на обстановке в классе и школе, но и на ситуации в обществе в целом.

Проблема трудностей в поведении и общении подростка обостряется в переходные периоды, когда меняется и сам человек, и система его взаимоотношений с окружающими. Самым непростым этапом взросления человека является его переход от детства к взрослости – подростковый возраст. Этот период приходится на возраст с 10 до 15 лет. Трудным возрастом, переходным периодом, переломным возрастом называют данный промежуток времени психологи, родители и педагоги. И это не случайно: именно в эти годы перестраивается психика ребенка, изменяется характер учебной деятельности и отношение к ней, бурно развивается самосознание и личность подростка в целом. В его поведении нередко появляются неожиданные для окружающих срывы и отклонения, возникают конфликты со сверстниками и взрослыми, которые приводят к серьезным внутренним переживаниям и суицидам.

**Суицид**- намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

**Будьте бдительны!** *Суждение, что люди решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.*

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети и подростки 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.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

#### **Что делать? Как помочь?**

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. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

#### **Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.**

**Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!**

| <b>Если Вы слышите</b> | <b>Обязательно скажите</b>                                    | <b>Запрещено говорить</b>                                  |
|------------------------|---|--|
| «Ненавижу всех...»     | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»    | «Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!» |
| «Все безнадежно и      | «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. | «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»                       |

|                                       |   |  |
|---------------------------------------|---|--|
| бессмысленно»                         | Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»                            |  |
| «Всем было бы лучше без меня!»        | «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом» | «Не говори глупостей. Поговорим о другом.»       |
| «Вы не понимаете меня!»               | «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»                     | «Где уж мне тебя понять!»                        |
| «Я совершил ужасный поступок»         | «Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»                             | «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!» |
| «У меня никогда ничего не получается» | «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»                    | «Не получается – значит, не старался!»           |

***Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.***

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

***Важно соблюдать следующие правила:***

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, 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!!!!!!***