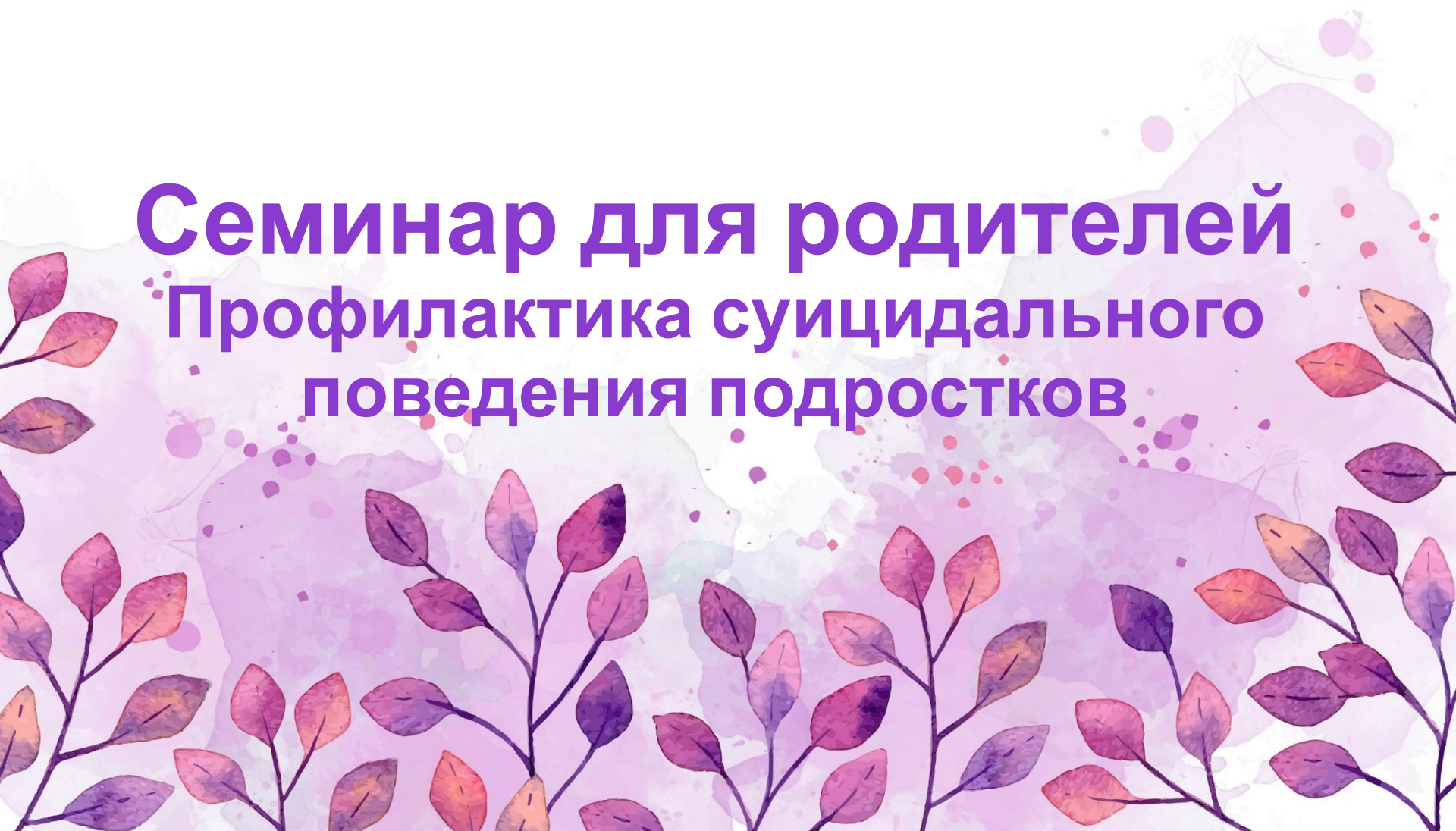


Подготовила педагог-психолог Мишина А.Н.

Семинар для родителей

Профилактика суицидального поведения подростков



На семинаре:

1

Особенности подросткового
возраста

2

Признаки формирования суицидального
поведения у подростков

3

Мифы и реальность суицида и риска
формирования суицидального
поведения

4

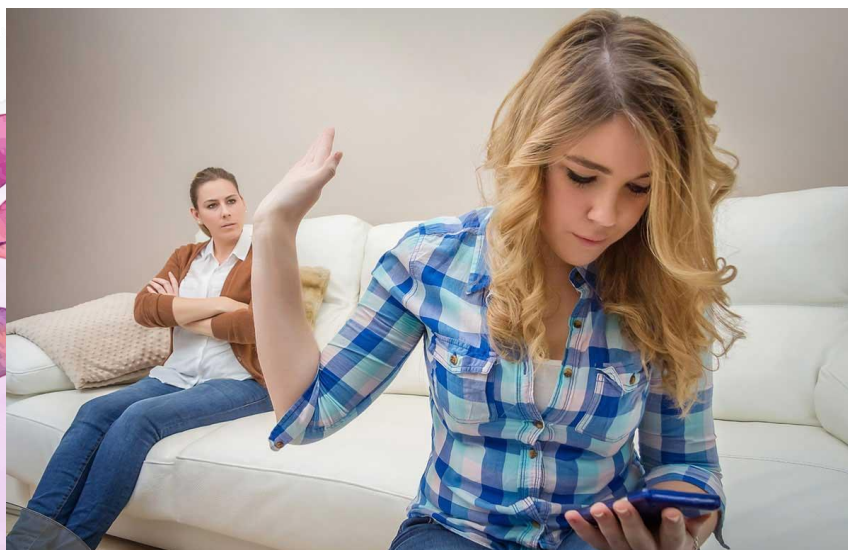
Универсальные рекомендации
родителям.

1

Особенности подросткового возраста

ПУБЕРТАТ (от 11-12 до 14-15 лет) –

**это сложный и ответственный период жизни
ребенка**



Особенности подросткового

возраста

- половое созревание и неравномерное физиологическое развитие;
- эмоциональная неустойчивость и резкие колебания настроения;
- переход от зависимого детства к самостоятельной взрослости;
- **интимно-личностное общение со сверстниками как ведущая деятельность;**
- **открытие и утверждение своего «Я»;**
- поиск собственного места в системе человеческих взаимоотношений;
- **противопоставление миру взрослых;**
- чувство принадлежности к миру сверстников;
- поиск своих ценностей и норм, представления об окружающем мире;
- появление «чувства взрослости», потребность признания «взрослости»;



1 Особенности подросткового возраста

Противоречия подросткового возраста.

- ✓ Противоречие между желанием освободиться от опеки со стороны родителей или других взрослых и невозможность жить самостоятельно
- ✓ Противоречие между желанием делать самостоятельный выбор во всех сферах жизни и отсутствием желания нести ответственность за этот выбор.
- ✓ Противоречие между отказом подчиняться мнению старших и конформизмом в среде сверстников.
- ✓ Противоречие между установкой на личное благополучие и непониманием ценности собственной жизни (рискованное поведение)
- ✓ Противоречие между возрастающими интеллектуальными и физическими силами и отсутствием финансовой самостоятельности.



Сильная эмоциональная реакция
Неадекватное эмоционально реагирование
У мальчиков **11-13** лет
У девочек **13-15** лет



Признаки формирования суицидального поведения у подростков

Признаки, по которым можно предположить риск формирования суицидального поведения:

- Любые крайние изменения внешности и поведения вашего ребенка
- Стремление к постоянному уединению, отстранению от окружающих, включая родных и друзей
- Резкое изменение режима сна , бессонница
- Изменение аппетита
- Падение учебной успеваемости
- Резкие и частые изменения настроения от апатии до агрессивности
- Изменение во внешнем виде (неопрятность)
- Раздача личных вещей в качестве подарков своим близким, друзьям
- Стремление «Привести дела в порядок»
- Самоповреждающее и рискованное поведение
- Появление в речи высказываний «ненавижу жизнь», «я никому не нужен», «Лучше умереть», «они еще пожалеют».





Признаки формирования суицидального поведения

Опасные ситуации

- Ссора или конфликт со значимым взрослым
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений
- Отвержение сверстников, травля (в том числе в соцсетях)
 - Объективно тяжелая жизненная ситуация (болезнь, потеря близкого человека, социальное отвержение)
- Личная неудача при высокой значимости успеха в семье
 - Нестабильная семейная ситуация
- Резкая смена социального окружения (переезд)



Большинство самоубийств совершается без предупреждения-ничего предпринять для его предотвращения нельзя

Большинство людей с риском суицидального поведения подают предупреждающие сигналы о своих реакциях и чувствах. Подобные сигналы нельзя игнорировать.

Говоря о самоубийстве с подростком, можно подать ему идею о совершении этого действия. Безопаснее избегать этой темы

Беседа не порождает и не увеличивает риск. Лучший способ выявления суицидальных намерений-прямой вопрос о них. Открытый разговор с выражением заботы и беспокойства о нем-источник облегчения для подростка.

Если человек говорит о самоубийстве, то он его не совершит.

К любой угрозе нужно относиться серьезно, даже если эта угроза-манипуляция. Грань между шантажом и суицидом в подростковом возрасте несущественна.

Суицидальные попытки, не приводящие к смерти, являются поведением для привлечения внимания. Требуется наказание или игнорирование

Подобное поведение-призыв о помощи. Если отклика нет, то ребенок приходит к выводу, что его никто никогда не поймет. Наказание приводит к чрезвычайно опасным последствиям. Лучший способ- контакт, оказание помощи.

Оказывать помощь самоубийцам бесполезно.

Немногие люди сохраняют уверенность в своих желаниях. Большинство-открыты для помощи. Дети не осознают конечность смерти и относятся к ней как к чему-то временному. Они думают, что уснув ненадолго накажут родителей или обидчиков, а затем проснутся.

Те, кто кончают собой- психически больны и им ничем нельзя помочь

Очень многие люди не страдают никаким психическим заболеванием. Для них это временная ситуация, из которой другого выхода нет.



Универсальные рекомендации родителям

Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним

Любое высказывание на эту тему необходимо воспринимать серьезно. Недопустимы грубость, черствость, равнодушие, агрессия.

Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей

Техника «Я- высказываний».

Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно.

Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком.

4

Психологическая ПОМОЩЬ

Если вы чувствуете, что не справляетесь-обратитесь к специалисту

8 (800) 2000-122

<https://childhelpline.ru/>

Вы
получите
:

Психологическую поддержку

Рекомендации о взаимодействии именно с вашим ребенком

- Рекомендации об эффективных способах общения

Также вы можете оставить заявку на индивидуальную диагностику или на консультацию вашего ребенка .

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ В ШКОЛЕ:

8-902-840-40-35

Альбина Николаевна Мишина

Материалы и ссылки на группы помощи

<https://vk.com/club160401377>

A photograph of a woman with long brown hair, wearing a light green knitted sweater, hugging a young girl with long brown hair, wearing a grey sweater. They are outdoors in a natural setting with trees and foliage in the background. The woman is looking down at the child with a gentle expression.

**СЧАСТЬЕ - ЭТО РОДНЫЕ, ГОРЯЧИЕ РУКИ,
КОТОРЫЕ НИКОГДА ТЕБЯ НЕ ВЫПУСТЯТ,
НЕ УРОНЯТ,
ДАЖЕ ЕСЛИ ПЕРЕВЕРНУЛСЯ
ВЕСЬ МИР.**

sumasoyti.com