

Самоповреждение и суицидальное поведение несовершеннолетних

Дровосеков Сергей Эдуардович,

педагог-психолог

**МОУ «Центр психолого – педагогической, медицинской и
социальной помощи» Всеволожского района.**

Как работает разрушительное поведение

- В подростковом возрасте снижается способность к самоуспокоению, а так же способность принимать эту помощь от другого. Происходит такое замыкание внутри, когда невозможно различать чувства, невозможно отделить хорошее от плохого. Все чувства смешиваются и «вскипают». Такое состояние очень сложно описать словами.
- Телесная боль освобождает от психической боли и тем самым снижает напряжение внутри психики ребенка.
- Конечно, есть и другие способы снять напряжение не так разрушительно, но в момент нарастания напряжения снижается мыслительная активность и выбираются способы физического высвобождения нарастающих негативных эмоций

Причины самоповреждающего и суицидального поведения

- Неудовлетворение потребностей ребенка
- Отчуждение и игнорирование в семье
- Буллинг и психологическое давление на ребенка
- Дань моде «группам смерти» (популярно в социальных сетях, группа «Красная сова»)

Признаки самоповреждающего и суицидального поведения

- 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:

Признаки самоповреждающего и суицидального поведения

- 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 самоповреждающие и саморазрушающие склонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. **Только не задавайте вопроса о самоповреждающем и саморазрушающем поведении 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.

Как общаться с ребенком

Если Вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
«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 бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё 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!»

Что делать при признаках разрушительного поведения

- Иногда первая реакция родителя – задавать ребёнку вопросы, однако, это может быть расценено как нападение и ребёнок станет ещё более закрытым и замкнутым. Безусловно, следует обратиться к профессионалу, школьному или частному психологу, однако некоторые вещи Вы можете сделать и самостоятельно.
- При наличии хорошо налаженных контактов со школой, сообщите о ситуации классному руководителю, социальному педагогу или школьному психологу, если он есть в школе. Совместно родителю вместе с сотрудниками школы будет легче следить за поведением ребенка, к тому же, иногда школа идет на встречу родителям, и немного изменяет условия проведения, к примеру, устных ответов у доски, для ребенка, если они вызывают у него такой сильный стресс, что он причиняет вред

Что делать при признаках разрушительного поведения

- Подростки, склонные к самоповреждениям, часто не готовы, не могут говорить на эту тему, при попытках взрослых начать разговор – отмалчиваются. Не стоит заставлять их в приказном тоне – это только усилит уже имеющиеся проблемы.
- Еще раз дайте подростку понять, что Вы его любите (вне зависимости от конкретных фактов его поведения). Следует помнить, что дети причиняют себе вред, потому что испытывают множество трудных эмоций. Вне зависимости от того, хотят ли они таким образом наказать себя, успокоить, или же просто заставить что-то почувствовать, их реальность очень тревожная и нестабильная. В этом постоянном вихре эмоций им нужно убежище, где они могут чувствовать себя в безопасности.

Что делать при признаках разрушительного поведения

- Воспользуйтесь помощью профессионалов: детский психолог в поликлинике, центры помощи семье и детям, службы психологической помощи, консультации подросткового психолога и т.д. Психолог может всегда оказать поддержку родителю и предложить направления поведения в конкретной ситуации, даже если сам подросток отказывается идти на прием.