

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ РОКОВОГО ШАГА?

(рекомендации педагогам)

Жизнь человека – величайшая ценность.

К сожалению, в обществе, где нет полного понимания этой Истины, встречается такое противоестественное и попирающее законы Природы явление как самоубийство (суицид).

Суицид представляет собой преднамеренные действия человека в отношении себя самого, приводящие к гибели.

Одним из возрастных периодов, когда имеется повышенный суицидальный риск, является подростковый возраст. У подростка появляется «чувство взрослости», но еще не сформированы смыслы, ценности, формы взаимодействия во взрослом мире. Отсутствие жизненного опыта, незрелость личности и мышления могут любую проблему превратить в неразрешимое, по мнению подростка, препятствие. Поэтому в этом возрасте крайне важна поддержка; поддержка семьи, друзей, педагогов.

Психологический смысл подросткового суицида — «крик о помощи», стремление привлечь внимание к своему душевному страданию. Настоящего желания смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо, инфантильно. Не осознается еще конечность, необратимость смерти. Смерть представляется в виде желательного, длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

Факторы риска в детском и подростковом возрасте:

- * суицидальная предрасположенность, т.е. наличие родственников, совершивших суицид (так называемая отягощенная наследственность);
- * отсутствие теплых, доверительных отношений в семье, чувство отверженности;
- * потеря родителей, распад семьи;
- * физическое или моральное унижение со стороны близких людей;
- * чувство страха, тоски, отчаяния или же чувство обиды;
- * конфликт с педагогами или одноклассниками;
- * страх наказания за совершенные или несовершенные проступки;
- * одиночество;
- * состояние алкогольного опьянения или токсического отравления;
- * патология характера и психические заболевания.

Следует обратить особое внимание на подростков, оказавшихся в следующих неблагоприятных жизненных ситуациях:

- Отвержение сверстников, травля, буллинг (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Утрата близкого человека, любимого питомца
- Наличие тяжелого заболевания, уродства
- Трудности в учебе; личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.

- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства, места учебы).
- Нестабильная семейная ситуация (развод; конфликты родителей, конфликты детей и родителей; жестокое обращение, насилие, алкоголизм и другие зависимости).

Четыре основные чувства, приводящие к мыслям о самоубийстве:

- Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- Безднадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

Что в поведении подростка должно насторожить:

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которые сохраняются длительное время.
- Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя, или о нежелании продолжать жизнь.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Педагоги обязаны знать признаки суицидального поведения:

- уход в себя, глубокое и длительное уединение и отчуждение;
- капризность, привередливость (если не вызваны погодой, усталостью, учебными или семейными неурядицами, самочувствием), колебание настроений между возбуждением и упадком;
- чувство безнадежности, тревога, плач без причины, депрессия, замкнутость, апатия.
- вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости.
- нарушение аппетита;
- раздача подарков, своих вещей
- проблемы со сном,
- перемены в поведении - когда сдержанный, замкнутый, молчаливый человек начинает много шутить, болтать, смеяться.
- усиление пассивности, безразличия к людям и жизни
- побеги из дома;

- активная подготовка (собираение лекарств, посещение кладбищ, разговоры о смерти, записки о самоубийстве, рисунки с гробом, крестом, в черном цвете, отображающие жестокость, особенно направленную на себя);
- утрата интереса к любимым занятиям;
- членство в какой-либо группировке или секте.

Мысли о самоубийстве проявляются в следующих высказываниях подростков: «я никому не нужен»; «меня никто не любит», «не хочу никого видеть»; «жизнь не имеет смысла»; «я вас вижу в последний раз»; «я навестил вас в последний раз», «вы со мной больше не увидите»; «я не могу выносить этого»; «я умираю»; «я не хочу жить». Окружающие не должны оставлять такого подростка одного. Можно ему сказать, что уход из жизни лучше отложить на время и спокойно это обдумать, что жизнь человека очень ценна, а он нужен близким, родным. Такая фраза повышает самооценку подростка и его ответственность.

Поскольку депрессии часто связаны с суицидами, то педагог обязан на первой стадии заболевания распознать риск недуга, чтобы вовремя принять меры: направить к врачу, проконсультировать у психолога.

Признаки депрессии у подростков:

- снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась;
- подавленность, тревога;
- вялость, хроническая усталость;
- физические недомогания, ухудшение сна, изменения аппетита;
- повышенная раздражительность из-за мелочей;
- сложности концентрации внимания;
- устойчивое снижение успеваемости;
- прогулы школы;
- социальная изоляция, отсутствие друзей;
- самоповреждающее поведение (порезы и т. п.).

Подростка следует осторожно расспрашивать, чтобы выяснить, не появилась ли у него мысль покончить с собой.

Как помочь человеку, решившему покончить с собой?

Выслушивайте, не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать».

Дайте человеку возможность высказаться, задавайте вопросы.

Обсуждайте, не бойтесь говорить об этом - большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве. Не стоит отрицать или делать вид, что такой проблемы не существует.

Будьте внимательны к косвенным проявлениям. Даже каждое шутовское упоминание о суициде следует воспринимать всерьез. Признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны, узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам уже доверяют.

В общественном сознании существует ряд устойчивых заблуждений, препятствующих спасению жизни людей из группы риска по суициду.

Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществят его на деле.

На самом деле 4 из 5 жертв не раз подают сигнал о своих намерениях, но их часто просто не слышат.

Самоубийство происходит внезапно, без предупреждения.

Это не так. Существуют сигналы, выражающие внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.

Такими знаками предостережения могут выступать:

- Заметная перемена в обычных манерах поведения.
- Недостаток сна или повышенная сонливость.
- Ухудшение или повышение аппетита.
- Признаки беспокойства.
- Признаки вечной усталости.
- Неряшливый внешний вид или педантичное отношение к внешнему виду.
- Усиление жалоб на физическое недомогание.
- Склонность к быстрой перемене настроения.
- Отдаление от семьи и друзей.
- Упадок энергии.
- Отказ от работы в клубах и организациях.
- Излишний риск в поступках.
- Поглощенность мыслями о смерти или загробной жизни.
- Необычные вспышки раздражительности или любвеобильности.
- Усиленное чувство тревоги.
- Выражение безнадежности.
- Приобщение к алкоголю и / или наркотикам, усиление их потребления.
- Раздача в дар ценного имущества.
- Приведение в порядок всех дел.
- Разговоры о собственных похоронах.
- Составление записки об уходе из жизни.

Словесные заявления:

- «Ненавижу свою жизнь!».
- «Они пожалеют о том, что мне сделали!».
- «Не могу больше этого вынести... Надоело... Сколько можно! Сыт по горло!!!».
- «Я решил покончить с собой!».
- «Просто жить не хочется... Пожил и хватит!».
- «Никому я не нужен... Лучше умереть!».
- «Это выше моих сил...».
- «Ненавижу всех и все!!!».
- «Единственный выход – умереть!!!».
- «Больше ты меня не увидишь!..».
- «Ты веришь в переселение душ? Когда-нибудь, может, и я вернусь в этот мир!».

- «Если мы больше не увидимся, спасибо за все!!!».

Люди с риском суицида постоянно думают о смерти

Чаще люди в смущении, они хотели бы жить, но не знают, как. Позывы к смерти у них кратковременны.

Эти люди не хотят принимать помощь окружающих.

На самом деле разговоры, угрозы и попытки осуществить суицид есть «крик души», способ заострить внимание на своих проблемах.

Большинство подростков, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается, как стремление обратить на себя внимание, завоевать любовь или освободиться от проблем, от чувства страха, отчаяния.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида. Задача состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности: суицидальные угрозы, депрессии, значительные изменения поведения, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным.

2. Примите подростка как личность. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Действуйте в соответствии с собственными убеждениями.

3. Установите заботливые взаимоотношения. Тому, кто чувствует себя бесполезным и нелюбимым, забота и участие отзывчивого человека являются мощным ободряющим средством.

4. Будьте внимательным слушателем. Подростки из группы риска особенно страдают от чувства отчуждения, в силу чего бывают не настроены принять советы. Больше всего они нуждаются в обсуждении своей боли. Можно оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства подростка, будь то печаль, вина, страх или гнев. Просто молча посидите с ним, это явится доказательством заинтересованного и заботливого отношения.

5. Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, не проявляйте агрессию. Если присутствуете при разговоре о самоубийстве, постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали.

6. Задавайте вопросы. Лучший способ вмешаться в кризис — это задавать вопросы, например: «Ты думаешь о самоубийстве?» или «С каких пор ты считаешь свою жизнь безнадежной?»

Согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, испытывающего боязнь осуждения.

7. Не предлагайте неоправданных утешений. Суицидальные подростки с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя». Эти выводы лишь минимизируют, унижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными,

8. Предложите конструктивные подходы. Вместо того чтобы говорить подростку: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», - попросите его поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову,

Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку «питательной средой» суицида является секретность.

Отчаявшегося человека необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если подросток все же не решается открыть свои сокровенные чувства, то, возможно, удастся помочь ему фразой: «Мне кажется, вы очень расстроены».

Если кризисная ситуация определена, выясняют, как человек разрешал сходные ситуации в прошлом, что может быть полезным для разрешения настоящей проблемы.

Постарайтесь выяснить, что остается позитивно значимым для человека. Следите за глазами, отметьте, когда появляются признаки эмоционального оживления, когда было самое лучшее время в его жизни.

9. *Вселяйте надежду.* Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми, Надежда помогает человеку отойти от мысли о самоубийстве. Надежда не может строиться на пустых утешениях, а должна исходить из реальности. Основания для реалистичной надежды должны быть представлены честно, убедительно и мягко,

10. *Оцените степень риска самоубийства.* Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей и кончая разработанным планом суицида. Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск.

11. *Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.* Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь.

12. *Обратитесь за помощью к специалистам.*

13. *Важность сохранения заботы и поддержки.* Если критическая ситуация и миновала, то специалисты и близкие подростка не могут позволить себе расслабиться. Самое худшее может и не быть позади. Ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный человек не адаптируется в жизни.