

РЕКОМЕНДАЦИИ

для родителей (законных представителей) по формированию культуры профилактики суицидального поведения несовершеннолетних с освещением вопросов, касающихся психологических особенностей развития детей и подростков, факторов поведения, необходимости своевременного обращения к психологам и психиатрам в случаях неадекватного или резко изменившегося поведения несовершеннолетнего.

Формирование культуры профилактики суицидального поведения несовершеннолетних у их родителей (законных представителей)

Психологическое просвещение является одним из наиболее доступных и при этом эффективных направлений работы педагога-психолога, социального педагога с родителями (законными представителями) обучающихся. При этом важно обеспечить передачу родителям (законным представителям) подростков «базовой информации» для предупреждения риска формирования и развития суицидального поведения несовершеннолетних: представлений о психологических особенностях подросткового возраста, признаках формирования суицидального поведения, знаний о службах экстренной психологической помощи, а также о мифах и фактах о суициде.

Особенности подросткового возраста.

Особое место во взрослении ребенка занимает подростковый кризис-пик переходного периода от детства к взрослости. Мир воспринимается подростками как некое соотношение белого и черного, хорошего и плохого, причем как в окружающих, так и в себе.

Подростковый возраст характеризуется интенсивным формированием мировоззрения, системы самооценки и оценки окружающей действительности, ценностно-смысловой сферы личности. В этот период происходит глобальная перестройка организма ребенка на физиологическом уровне, отражающаяся на его психологическом состоянии и обуславливающая эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения: от эйфории до депрессии.

В подростковом возрасте совершенствуется самостоятельность несовершеннолетнего во всех жизненных областях. Основная реакция для подростка - реакция 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 при принятии решений, желанию быть принятым в группе. Именно подростки в первую очередь склонны присоединиться к определенным субкультурам, придумывать собственную субкультуру для того, чтобы проявить свою «инаковость», непохожесть на окружающих.

Подростки начинают противопоставлять себя, свой мир взрослым, искать собственные ценности и смыслы в настоящем и будущем.

В подростковом возрасте формируется «чувство взрослости», желание признания себя равным во взрослой среде.

Однако в силу того, что жизненный опыт недостаточен, интеллектуальные способности еще несовершенны и находятся в стадии развития, подростковый возраст характеризуется большим количеством противоречий:

противоречие между желанием освободиться от опеки со стороны родителей или других взрослых и невозможностью жить самостоятельно вследствие трудностей

социальной, психологической, финансовой адаптации к реалиям самостоятельной жизни;

противоречие между желанием делать самостоятельный выбор во всех сферах жизни и отсутствием желания нести за этот выбор персональную ответственность;

противоречие между отказом подчиняться мнению старших и конформизмом в среде сверстников;

противоречие между установкой на личное благополучие и непониманием ценности собственной жизни, приводящее к формированию рискованного поведения;

противоречие между все возрастающими интеллектуальными и физическими силами и, как следствие, возрастающими потребностями в интеллектуальной и материальной сферах, и отсутствием финансовой самостоятельности и возможности удовлетворить эти потребности.

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, пик такой эмоциональной неустойчивости приходится, в зависимости от половой принадлежности, на разный возраст: у мальчиков раньше, чем у девочек: для мальчиков проблема с неадекватным эмоциональным реагированием приходится на возраст 11-13 лет, а у девочек - на возраст 13-15 лет.

Итогом может стать формирование чувства незащищенности, одиночества. Подросток начинает активно искать тех, кто сможет помочь ему заполнить возникшую пустоту, продемонстрирует внимание, сочувствие. К сожалению, именно в такое время на пути у подростков могут возникать лица, способные повлиять на формирование еще большего разрыва с общественными нормами.

Трудности социального взаимодействия приводят подростка к формированию дезадаптивного поведения и, как следствие, к нарушению социализации. При сочетании проблем в социализации и возникновении трудной жизненной ситуации может начать формироваться суицидальное поведение.

Крайне важно, чтобы родители (законные представители) стремились помочь подросткам справиться с его внутренними конфликтами, были готовы безоценочно принимать ребенка, относиться к нему терпеливо и доверительно, проявляя гибкость в реагировании на меняющееся поведение.

Признаки формирования суицидального поведения у подростков.

Исследователями проблемы подросткового суицида отмечается, что острота переживаний подростка становится несовместимой с жизнью, если у него нет эмоциональной связи с семьей. Важно информировать родителей (законных представителей) несовершеннолетних о признаках, по которым можно предположить риск формирования суицидального поведения у ребенка:

- стремление к постоянному длительному уединению, отстраненности от окружающих, включая родных и друзей;

Приложение - 69
- изменение (особенно резкое) режима сна, бессонница;

- изменение аппетита;

- падение учебной успеваемости;

- резкие и частые смены настроения от апатии до агрессивности;

- изменения во внешнем виде (безразличное отношение к своему внешнему виду,

неопрятность);

- раздача личных вещей в качестве подарков своим близким, друзьям;
- стремление «привести дела в порядок»;
- самоповреждающее и рискованное поведение: стремление оказаться в местах с высоким риском травмоопасности, нанесение себе порезов;
- появление в речи высказываний «ненавижу жизнь», «я никому не нужен», «лучше умереть», «не могу этого вынести», «они все еще пожалеют» и подобных.

Важно донести до родителей (законных представителей) несовершеннолетнего, что любое высказанное подростком стремление уйти из жизни необходимо воспринимать серьезно. Недопустимы равнодушие, черствость или агрессивность по отношению к ребенку. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, участие, предложить ребенку помощь, консультацию у специалистов.

Информированность о службах экстренной психологической помощи.

Значительная роль в профилактике суицидального поведения несовершеннолетних отводится работе службы экстренной психологической помощи «Общероссийский детский телефон доверия для детей и подростков 8-800-2000-122».

Специалисты социально-психологической службы «КМТ имени В.П. Астафьева» могут Вас выслушать и проконсультировать с 9-00 до 14-00ч., кабинет 2-19, тел. +7(391)-201-80-11, psychologykmt2020@mail.ru

В случае необходимости вы можете обратиться за помощью в следующие службы и организации:

Краевой телефон доверия экстренной психологической помощи

8 (391) 211-56-42 (круглосуточно)

Телефон доверия центра медико-психологической и социальной помощи подросткам и молодежи 260-27-20

Родителям помогут на сайте www.ya-roditel.ru

Помощь специалиста в центре диагностики и консультирования 243-38-14

Детский Телефон доверия (с 9-00 до 18-00) +7 (391) 201- 90-40

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ "РЕБЕНОК В ОПАСНОСТИ":

123 - для абонентов Красноярского края;

8 (391) 268-04-95 для абонентов Российской Федерации

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ Главного следственного управления: 8 (391) 273-02-99

