|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

* морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы.

Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. В профилактике депрессий огромную роль играют родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния – необходимо сразу же, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.Во-первых, необходимо разговаривать с ним, задавать вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Во-вторых, постараться как можно больше сблизиться с ним, заняться совместными делами, внести разнообразие в обыденную жизнь, ездить в выходные на увлекательные экскурсии, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, можно завести домашнее животное. В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта.В-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психиатру.*
*

  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| «Бывает, что не хочется жить, но это вовсе не значит, что хочется не жить. Станислав Ежи Лец |  |  |  |  |
| C:\Users\ПКШ\Desktop\аттестация 2023\img19.jpg |  |  |  |  |

Составитель: Гилязова О.В.,воспитатель ГОУ ТО «ПКШ»  |  | Государственное общеобразовательное учреждение Тульской области «Первомайская кадетская школа имени Маршала Советского Союза В.И. Чуйкова»

|  |
| --- |
| **Профилактика****суицидального поведения среди подростков** |
|  |
| C:\Users\ПКШ\Desktop\аттестация 2023\Профилактика-суицида-9.jpgр.п. Первомайский, 2022 г. |
|  |

 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Нужно развивать у ребенка положительную самооценку. Первое, что Вы можете сделать для своих детей – это сказать, что Вы их любите. Без этого дети вырастают с низкой самооценкой и неуверенностью в себе. Родители должны помочь почувствовать своим детям, каково это гордиться своими собственными достижениями и оставаться сильными и уверенными в себе, вступая на путь новых открытий. Поддерживайте своих детей в любой момент, когда Вы им понадобитесь. Дайте возможность детям допускать ошибки и не вмешивайтесь до тех пор, пока эти ошибки незначительны. Разум более поддается обучению, когда вокруг создана атмосфера, благоприятствующая принятию разумных рисков.
 |  |  |  |  |

Суицидальное поведение детей и подростков имеет ряд особенностей, свойственных растущему организму и личности. Суицидальная активность резко возрастает в подростковом возрасте с 14-15 лет и достигает своего максимума в 16-19 лет.

Считается, что половина суицидальных попыток в подростковом возрасте являются демонстративными. Тем не менее, различить истинные и демонстративные попытки не всегда легко.

Анализируя чувства, стоящие за суицидальными действиями, выделяют 4 причины самоубийства:

* изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой не интересуется);
* беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать свою жизнь, все зависит не от тебя),
* безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
* чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

Причиной суицида подростка, чаще всего, является давящий стиль воспитания в семье, а в форме наказаний используются унижающие высказывания, болезненные для самолюбия и снижающие самооценку подростка; кризисные ситуации, как смерть близких, развод родителей или уход из семьи одного из родителей, такие стрессовые факторы как пережитое физическое или сексуальное насилие.

Школьные причины суицидального поведения обычно связаны с отношениями с учителями, одноклассниками. Отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) являются весьма значимым фактором суицидального поведения подростков.

Суицидологи отмечают во внешнем поведении детей и подростков ряд изменений, которые могут свидетельствовать о суицидальных намерениях:

* недостаток сна или повышенная сонливость;
* нарушение аппетита;
* признаки беспокойства, вспышки раздражительности;
* усиление чувства тревоги, печальное настроение;
* признаки вечной усталости, упадок сил, потеря свойственной детям энергии;
* неряшливый внешний вид;
* усиление жалоб на физическое недомогание;
* склонность к быстрой перемене настроения;
* отдаление от семьи и друзей;
* излишний риск в поступках;
* выражение безнадежности, поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах;
* открытые заявления: "Ненавижу жизнь"; "Не могу больше этого выносить"; "Жить не хочется"; "Никому я не нужен".

**Профилактика суицидального поведения детей и подростков.**

При проведении беседы с подростком, размышляющем о самоубийстве, рекомендуется:

* внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;
* правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
* не выражать удивления от услышанного и не осуждать его за любые, даже самые шокирующие высказывания;
* не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
* постараться развеять романтически-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
* не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;
* стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей;
* оцените серьезность намерений и чувств ребенка, если он уже имеет конкретный план самоубийства - ему срочно нужна помощь;
* оцените глубину эмоционального кризиса, замечайте детали, например, если человек, находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает проявлять бурную деятельность, - это может служить основанием для тревоги;
* внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам, подросток может не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии;
* не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он (или она) о самоубийстве.

**Рекомендации родителям**

* ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
* анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
* учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, - предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";
* - воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
* - не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
* - не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и