

Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних (рекомендации для родителей (законных представителей))

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 присоединяться 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, демонстрирует 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 возникновения 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.

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

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.

Информация 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».

Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

Запись к психологу центра – 215-04-66 (215-04-67)

Телефон экстренной психологической помощи – **255-92-80**

Детский телефон доверия – 468-38-38

Кризисная линия доверия для детей и подростков – 88095053390

Городской телефон доверия – 419-50-00