Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Уссурийская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа»

**Методические рекомендации для родителей**

**по профилактике суицидального поведения подростков**

Уссурийск, 2023

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ РИСКИ ПОДРОСТКОВОГО

ВОЗРАСТА

1. ЧТО ТАКОЕ АУТОДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ?

*Аутодеструктивное поведение* определяют, как намеренное причинение себе вреда или совершение действий, которые имеют негативные последствия для индивида. К ним наиболее часто относят самоубийство, суицидальные попытки и самоповреждение. Любая форма аутоагрессии требует терапевтического подхода.

**Самоубийство (суицид)** — намеренное, осознанное лишение себя жизни. Суицидальное поведение у детей и подростков может нести в себе как черты манипулятивности, так и реальное желание покончить с собой. Суицидальное поведение включает в себя суицидальные попытки, угрозы, мысли, высказывания.

**Суицидальная попытка** (синонимы: парасуицид, незавершенный суицид, умышленное самоповреждение и  др.)  — это любое умышленное действие по причинению себе вреда, которое по той или иной причине не привело к смертельному исходу. Даже в случае полного отсутствия мотивов смерти суицидальные акты могут носить тяжелые последствия вследствие недоучета ребенком обстоятельств, незнания летальности определенных средств (медикаменты, химикаты).

**Самоповреждение** сами подростки часто называют селфхарм. Под этим явлением понимается преднамеренное повреждение своего тела. К типичным формам самоповреждения обычно относят порезы и расцарапывание кожи при помощи острых предметов, а также ожоги. Однако в специальной литературе можно встретить и менее очевидные действия, которые тоже относят к самоповреждению. Например, намеренные переохлаждения тела, лишение себя сна, употребление токсических веществ, изнурение себя на тренировках, в некоторых случаях — попытки изменения своей внешности и татуирование тела, а также различные виды рискованного поведения: намеренное ввязывание в драки, увлеченность опасными видами спорта, беспорядочные половые контакты.

**Примеры поведения, которые могут являться признаками риска развития аутодеструктивного (самоповреждающего) поведения**

□ самообвиняющие реакции на ситуации неудач;

□ оглашение себя как обременительного для общества;

□ импульсивность, как черта характера;

□ исключенность из социальных групп, переживание социального поражения или личного унижения;

□ выражение принятия суицида как способа решения проблем;

□ тотальная безрадостность;

□ изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;

□ «приведение дел в порядок» (урегулирование конфликтов, письма к родственникам и друзьям, раздаривание личных вещей);

□ выбор тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;

□ значительное снижение социальной активности, избегание связей с ближними.

Кроме того, существует угроза склонения несовершеннолетнего к суицидальному поведению со стороны третьих лиц. Это может быть спонтанным актом поведения сверстников, но может и быть субкультурой суицидальной направленности. К обстоятельствам, которые могут указывать на вовлечение подростка в суицидальную субкультуру, следует отнести:

□ резкое изменение настроения и поведения, преобладание подавленного состояния;

□ значительное время пребывания в  информационном пространстве (практически все свободное время), переживание тревоги, негативные эмоции при невозможности выхода в сеть Интернет даже короткое время;

□ пользование социальными сетями в ночное время, следствием чего являются трудности в пробуждении, усталость и плохая успеваемость в школе;

□ сокрытие от  взрослых своих страниц и  действий в  сети Интернет, нежелание ребенка обсуждать новости группы, свои действия в ней;

□ ведение в соцсетях одновременно нескольких страниц под разными именами или с разной половой принадлежностью;

□ выполнение различных заданий и  их видеозапись, в  том числе, связанных с агрессивными действиями по отношению к  животным и  другим людям или с  самоповреждениями (порезы на руках или теле и т.д.);

□ появление в  речи и  на страницах соцсетей рисунков, афоризмов, тегов, связанных с суицидальным поведением (например, «Раны на руках заглушают боль в душе», «Лифты несут людей в небеса» и др.)

1. ПОЧЕМУ ПОДРОСТКАМ СВОЙСТВЕННЫ АУТОДЕСТРУКТИВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ?

Часть подростков, попробовав самоповреждающие действия, все же не повторяют их в дальнейшем, справляясь с нервным напряжением какими-то другими способами. Или, возможно, решается проблема, которая выступала источником стресса (например, подросток переживал из-за учебы, а после них его состояние стабилизировалось). Но для какой-то части подростков самоповреждения остается преимущественным способом на время заглушить свои переживания. Чтобы понять физиологический механизм действия самоповреждения, давайте вспомним, что люди часто используют не очень здоровые способы преодоления негативных переживаний. Например, алкоголь нередко используется как способ преодоления стресса в  моменты жизненных трудностей. Так и некоторые подростки обнаруживают, что острая физическая боль может отвлекать от боли душевной. Доставляя себе физическую боль, человек получает два результата. Во-первых, он чувствует, что сам контролирует момент и причину наступления боли. Это снижает чувство неопределенности, которое лежит в основе чувства любого психологического дискомфорта. Во-вторых, человек ожидает снижения физической боли через некоторое время, а вместе с ней — и снижение эмоциональной боли. Дело в  том, что при физической и  эмоциональной боли активируются примерно одни и те же отделы мозга. Физическая боль провоцирует выброс в  мозг обезболивающих гормонов, в первую очередь эндорфинов. Таким образом, когда физическая боль проходит, она отчасти проходит вместе с эмоциональной: могут временно ослабнуть депрессивное состояние, чувство вины, ощущение тревоги, стресс, мучительные воспоминания. Однако после затухания физической боли и  прекращения действия эндорфинов эмоциональные страдания возвращаются, что влечет за собой необходимость повторять самоповреждение вновь и  вновь, постепенно увеличивая тяжесть повреждений. Со временем самоповреждение часто превращается в привычку (что в каком-то смысле «роднит» его с зависимым поведением.

1. КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ДЕСТРУКТИВНОЕ И АУТОДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ?

Сегодня воспитание требует от родителей больших усилий, чем их требовалось в прежние времена. Это связано со стремительным усложнением социальных отношений, к которым мы все вынуждены адаптироваться, и с возрастающей ролью личностных качеств, необходимых для этой адаптации. Воспитание здоровой адаптивной личности в сегодняшнем мире сфокусировано на стимулировании у ребенка собственной активности и осознанности: понимании себя, умении выражать свои мысли и желания, любопытстве к самостоятельному изучению окружающего мира, формировании опыта принятия самостоятельных решений. Ребенок может совершать ошибки, чтобы в дальнейшем найти пути преодоления их последствий. Все это требует от родителей значительных эмоциональных усилий, терпения, признания ценности внутреннего мира ребенка, умения разрешать противоречия без конфликтов и постоянного обновления своих представлений об окружающем мире. На такие усилия готовы не все, и многие родители в качестве основной воспитательной меры нередко используют *запреты и принуждение*. Запреты и принуждение — это одни из многих *ошибок* воспитания.

Не перечисляя все ошибки, попробуем обозначить основные и дать действенные советы по воспитанию.

СОВЕТ 1: ИЗБЕГАЙТЕ ЗАПРЕТОВ И ПРИНУЖДЕНИЙ В ОБЩЕНИИ С ПОДРОСТКОМ!

Принуждение обладает очень слабой силой воспитательного воздействия. В основе принуждения (от легкого эмоционального до физического насилия) лежит манипулирование поведением ребенка через угрозу разрыва эмоциональной связи, в которой любой ребенок по биологическим причинам испытывает острую потребность, особенно в младшем возрасте

СОВЕТ 2: УСТАНАВЛИВАЙТЕ КОНТАКТ С РЕБЕНКОМ!

Запретные меры малоэффективны. Введение запрета заставит подростка замкнуться в себе, стать более скрытным, охраняющим собственные ценности. В этой связи основной упор должен быть направлен на установление психологического контакта. Родитель может поделиться с ребенком переживаниями, с которыми сам сталкивался в его возрасте, о собственном отношении к обозначенной проблеме.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ОШИБОК ВОСПИТАНИЯ?

Давайте рассмотрим некоторые *ошибки* и действенные советы по их преодолению.

1. *Долгие разлуки с ребенком без объяснения ему, что его любят, а разлука связана с определенными обстоятельствами.* Ребенок воспримет отсутствие родителя менее тяжко, если будет знать, что его любят. Расставаясь с ребенком на долгое время, следует всегда объяснять ему причины вашего отсутствия как до разлуки, так и после нее.
2. *Эмоциональная холодность родителей.* Важно проявлять к ребенку искреннюю заботу, обнимать его, дарить ему эмоционально теплые моменты.
3. *Игнорирование и обесценивание эмоций и желаний* *ребенка*. Если желания ребенка приходится отвергать, обязательно следует объяснять причины отказа, аргументируя свое решение.
4. *Оценивание ребенка, сравнение его с другими.* Ребенка не стоит сравнивать с другими детьми. Будет полезно укрепить в ребенке мысль, что единственный человек, которого он должен стремиться превзойти — это он сам.
5. *Связывание любви к ребенку с его поведением, успехами.* *Неконструктивная критика, нацеленная на унижение*. Любовь к ребенку должна быть безусловной; при плохом поведении ребенка осуждению подлежит поведение, а не личность ребенка в целом.
6. *Слежка, гиперконтроль.* По мере взросления ребенка следует наделять его большей ответственностью за его поведение, поручать ему самостоятельное выполнение задач и доверять ему все больше в его жизни.
7. *Слова о никчемности ребенка Оскорбления, унижения Физическое насилие.* Испытывать и проявлять уважение к каждому — особенно к своему ребенку — крайне важно для поддержания психического здоровья. Если вы испытываете негативные эмоции (даже если ребенок прямо явился их причиной), следует уметь их выражать (например, посредством «Я-высказываний»). Это также способствует воспитанию культуры поведения ребенка на вашем примере.

СОВЕТ 3: ОБЩАЙТЕСЬ С РЕБЕНКОМ ПРАВИЛЬНО!

Предлагаем вам при общении со своими детьми использовать метод «Я-высказывания». Данный метод может применяться родителями / законными представителями в ситуации столкновения интересов с ребенком. Используя «Я-высказывания», люди могут искренне и эмоционально выразить свои чувства по отношению к той или иной ситуации в форме, необходимой для сохранения отношений уважения, эмпатии и принятия. Вместе с этим, «Я-высказывания» побуждают к конструктивному изменению своего поведения. «Я-высказывание» предусматривает разговор с собеседником от первого лица. Это означает, что большинство высказываний начинается со слова «я» — отсюда и название. Например, вместо «тыкающего» высказывания  — «Ты меня обманул(а)» — можно сказать «Я чувствую себя обманутым» или «Мне очень неприятно, когда меня обманывают»; вместо «Как ты мог так поступить, ты просто меня не уважаешь» — «Я была потрясен(а) и разочарован(а), когда узнал(а)... Мне больно и обидно сознавать, что....» и т.д. Высказывания в такой форме позволяют, открыто сообщить о своих чувствах собеседнику, не задевая его лично, не обижая его неверными предположениями о том, что он хочет или что чувствует. Нередко в конфликтах эмоции разгораются именно из-за того, что люди высказывают вслух свои самые худшие предположения и опасения как свершившийся факт. Когда же используется техника «Я-высказываний», собеседник чувствует себя в безопасности, ведь мы не оцениваем ни его поступков, ни его самого — мы лишь сообщаем о том, как мы переживаем происходящее. Техника «Я-высказываний» дает нам возможность не только рассказать собеседнику о своих прошлых и настоящих чувствах и переживаниях. Мы можем поделиться с ним своими надеждами, пожеланиям, одновременно предлагая конструктивные варианты разрешения трудной ситуации. Мы можем сказать: «Мне хотелось бы...», «Я был(а) бы очень рад(а), если…», «Я так хочу, чтобы...» Тем самым мы переводим беседу в русло открытого, искреннего, доброжелательного обсуждения проблемы.

*Примерный вариант высказываний в стиле «Я-высказываний»:*

□ Мне грустно (радостно, приятно, обидно, неприятно...), что... (когда ты говоришь...)

□ Я разочарован (возмущен, удивлен, потрясен, в недоумении, сожалею...)

□ Я чувствую отчаяние (боль, гнев, обиду) оттого, что... (при мысли о том, что...)

□ Я боюсь (волнуюсь, надеюсь)…

□ Меня задевает (удивляет, утомляет, удручает, обижает), когда...

□ В этой ситуации мне хочется (было бы приятно, радостно)... При этом, если нужно описать поведение собеседника, нужно описать его максимально беспристрастно и объективно: то есть, вместо «Я разочарована тем, как ты вчера бессовестно вытер ноги об свою мать…» следует сказать: «Я разочарована тем, что ты вчера сказал мне слова, которые были очень обидны для меня» и т. п.

Составлять «Я-высказывание» таким образом будет вдвойне полезнее: опровергнуть такие суждения становится гораздо сложнее. Нужно помнить, что само по себе применение высказываний в  стиле «Я-высказываний» вовсе не обязательно означает, что собеседник примет Вашу позицию, согласится с Вашей точкой зрения. Однако Ваша точка зрения будет ему доступна и открыта, а вы при этом по максимуму сохраните взаимоуважение — а это значит, что вы на верном пути к взаимопониманию.

ВАЖНО!

Если подросток открыто сообщает о  желании причинить вред себе или окружающим, а также в случае обнаружения причиненных себе телесных повреждений, следует незамедлительно обратиться к психологу, либо врачу-психиатру. При выявлении участия в группах суицидальной направленности обратиться в полицию, с целью установления лиц причастных в созданию деструктивных аккаунтов и блокировки подобного вида ресурсов.

1. КАК РАСПОЗНАТЬ ТРЕВОЖНОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКА?

Большое значение для развития подростка имеет психическое здоровье — состояние полного душевного, физического и социального благополучия. В подростковом возрасте основной сложностью развития является быстрый темп происходящих изменений. Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, эмоциональной озабоченности, неудовлетворенности собой и окружающим миром, и реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность.

**Тревожность**  — это эмоциональное состояние, склонность индивида к переживанию тревоги. Тревожность характеризуется ощущениями напряженности, мрачными мыслями и предчувствиями. Состояние тревоги сопровождается и физиологическими реакциями организма. Тревожность может быть краткой реакцией на стресс, что в некоторых случаях даже полезно, но может и затянуться во времени, что оказывает серьезное негативное влияние на  психологическое здоровье подростка. Подростки часто попадают в  ситуацию дискомфорта, эмоциональной озабоченности, неудовлетворенности собой и окружающим миром, и реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность.

**Физиологические проявления тревожности:**

□ усиление сердцебиения;

□ учащение дыхания;

□ увеличение минутного объема циркуляции крови;

□ возрастание общей возбудимости;

□ снижение порога чувствительности.

**Психологические проявления тревожности:**

□ напряжение;

□ озабоченность;

□ нервозность;

□ чувство неопределенности;

□ чувство грозящей опасности, неудачи;

□ невозможность принять решения и др.

**Социальные проявления тревожности:**

□ беспомощность;

□ неуверенность в себе;

□ ощущение бессилия перед внешними факторами.

Будьте внимательны к  эмоциональному состоянию детей! Зачастую тревожный ребенок уходит в свой внутренний мир. Может стать хамелеоном и жить по принципу: «Я — как все». Грубость, демонстративность в поведении может стать обратной стороной тревожности, быть защитной реакцией психики.

1. ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРИЕМЫ СНЯТИЯ ОСТРОГО ТРЕВОЖНОГО СОСТОЯНИЯ У РЕБЕНКА

Если нужно срочно снять тревожное состояние у ребенка, главное — сохранять спокойствие самому. Ребенок видит ваше состояние и может разволноваться еще сильнее, если будет видеть вашу тревогу.

1. «Контроль дыхания» Уменьшение физиологических симптомов тревоги возможно путем регулирования дыхания. Сделайте вместе с ребенком глубокий вдох животом на четыре счета и выдох на шесть счетов. Повторяйте в течение нескольких минут.

2. «5-4-3-2-1» В состоянии острой тревоги человек, как правило, зацикливается на предмете переживаний и почти не способен отвлечься от него. Для снятия остроты может быть полезно расширить восприятие: это поможет взглянуть на свое нынешнее положение более объективно. Попросите ребенка перечислить: пять вещей, которые он может видеть, четыре вещи, которые он может потрогать, три вещи, которые он может услышать, две вещи, которые он можете обонять, и одну вещь, которую он может попробовать на вкус.

3. «Проговаривание собственных эмоций» Осознанное проговаривание собственных эмоций — действенный способ нейтрализации отрицательных эмоций, так как в это время происходит торможение механизмов нервной системы, ввергающих людей в состояние аффекта. Попросите ребенка как можно более четко обозначить и назвать эмоции, что он испытывает. Эти приемы могут помочь взрослому установить контакт и начать разговор с ребенком. Постарайтесь не слишком часто заверять его, что «все хорошо»: слишком много заверений (особенно если они не вполне уместны) на самом деле может усугубить тревогу в долгосрочной перспективе. Вместо того, чтобы голословно подбадривать, вы можете помочь ребенку справиться с тревогой, разъясняя ему, что испытывать тревогу в некоторых ситуациях — это нормально, а также делясь своим личным опытом преодоления тревожности.

5. ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, СОЗДАЮЩИХ ПРАВИЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Правило 1: Правила должны выстраиваться на  фундаменте доверительных отношений.

Правило 2: Все правила должны быть согласованы между родителями и теми, кто принимает участие в воспитании ребенка.

Правило 3: Детям надо многократно напоминать об одних и тех же правилах доброжелательно и авторитетно.

Правило 4: Правила должны меняться в зависимости от возраста ребенка. Правило 5: Последствия (наказания) должны вытекать непосредственно из плохого поведения ребенка. Физические наказания унизительны для ребенка. Психологи считают, что «наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое». Наказания должны быть приближены по времени к проступку и не носить длительный характер, так как длительные наказания вызывают обиду и могут привести к эмоциональному срыву.

Если проблемы нежелательного поведения детей возникают из-за того, что дали трещину добрые отношения между родителями и детьми, то лучше на время отодвинуть проблемы поведения и заняться восстановлением доверительных отношений. Только взаимопонимание и доверие между родителями и детьми дают возможность установить эффективные границы дозволенного и избежать конфликтного агрессивного поведения детей

6. КАК ХВАЛИТЬ РЕБЕНКА?

1. Похвала должна быть конкретной, а не вообще: «Хорошо, что ты пришел в назначенное время, как обещал», вместо «Молодец».

2. Хвалить необходимо за конкретные действия: «Спасибо, что ты сходил в магазин за покупками».

3. Хвалить можно и нужно даже за маленькие достижения.

4. Похвала должна быть дозированной.

5. Похвала должна быть без «НО», иначе она нивелируется.

6. Если к похвале добавить что-нибудь лишнее, эффект ее пропадет.

1. ПОЛЕЗНЫЕ КНИГИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

□ Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? — Москва :

АСТ, 2010

□ Корчак Я. Как любить ребенка. Оставьте меня детям. Воспи-

тательные моменты. — Москва : АСТ, 2019

□ Маршалл М. Воспитание без стресса. — Москва : Эксмо-Пресс,

2013 — 384 c.

□ Млодик И.Ю. Как строить мосты, а не стены. Книга для детей

неидеальных родителей. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2017 —

79 c.

□ Млодик И.Ю. Книга для неидеальных родителей, или Жизнь

на свободную тему. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2017 — 79 c.

□ Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? /

Г.С. Банников, И.Б. Бовина, Л.А. Гаязова, Л.В. Миллер, под ред.

О.В. Вихристюк. — Москва: Московский городской психоло-

го-педагогический университет, 2013 — 67 с.

□ Руководство для родителей про буллинг: Что делать, если

ваш ребенок вовлечен? / Реан А.А., Новикова М.А., Коновалов

И.А., Молчанова Д.В., под ред. академика РАО А.А. Реана. —

Москва, 2019 — 47 с.

□ Руководство для подростков про буллинг: Как не стать

жертвой и почему не стоит нападать на других. / Реан А.А.,

Новикова М.А., Коновалов И.А., Молчанова Д.В., под ред.

академика РАО А.А. Реана. — Москва, 2019 — 31 с.