



Методический центр
в системе образования
город Иваново

МБУ МЦ

ДОВЕРИЕ РЕБЕНКА -СОХРАНЕНИЕ ЕГО ЖИЗНИ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ

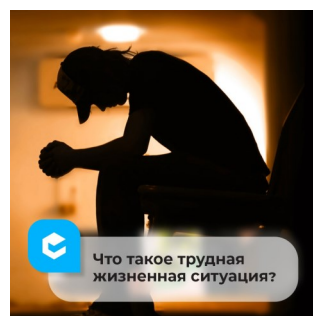
Русский писатель Михаил Евграфович Салтыков-Щедрин в своём произведении «Дневник провинциала в Петербурге» писал: «Если бы кто, посредством самоубийства, вздумал доказывать своё право на жизнь – многое ли бы он доказал?». Действительно, для какой цели и почему происходят такие ситуации? Как предостеречь и предупредить совершение самоубийства?

Дети в трудной жизненной ситуации

Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, лица в возрасте до 18 лет, оказавшиеся в опасном положении, полный перечень которых приведён в абзаце 3 ст. 1 Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (Закон № 124-ФЗ).

Детский и подростковый возраст — это период формирования отношений ребенка с обществом и внешним миром, когда ему особенно необходима поддержка родителей. Ему необходимо быть принятым безусловно. Ситуации, когда ребенок сталкивается с проблемой, которую решить сам не может и ему из своего окружения не с кем поделиться переживаниями или обратиться за помощью, зачастую приводят к трагическим последствиям, когда ребенок причиняет себе вред, тем самым ставит под угрозу свое здоровье или даже жизнь. Будьте бдительны! Мнение, что дети (подростки) никому не говорят о своих намерениях

причинить вред своему здоровью и жизни, неверно. Большинство из них, в той или иной форме предупреждают окружающих, завуалированно ищут помощи. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.



Трудная жизненная ситуация (ТЖС) — это ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина, которую он не может преодолеть самостоятельно.

Определение понятия закреплено в статье 3 Федерального закона от 28 декабря 2013 года №442-ФЗ «Об основах социального обслуживания населения в Российской Федерации»

Спасти жизнь:

В этом выпуске:

Дети в ТЖС	1
Мотивы суицидального поведения	2
Признаки	2
Дополнительная симптоматика	3
Сдерживающие факторы	3-4
Как помочь	4

Дети в трудной жизненной ситуации

Основные мотивы суицидального (самоповреждающего) поведения у детей и подростков:

Признаки словесные

Признаки поведенческие

Психические и эмоциональные признаки

Дополнительная симптоматика

Факторы, удерживающие человека от суицидального поведения

Как помочь?

Основные мотивы суицидального (самоповреждающего) поведения у детей и подростков:



- переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
- переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания, нежелание извиниться;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, ранняя беременность;
- чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

фильмов.

Если подросток задумал свести счеты с жизнью, то



ПРИЗНАКИ: словесные

Несовершеннолетние дети, которые подумывают о самоубийстве, часто проявляют признаки этого, а наша с вами задача взрослых распознать тревожные симптомы и своевременно принять меры для предотвращения суицида.

Поэтому мы с вами рассмотрим основные признаки, которые могут указывать на наличие суицидальных мыслей у детей и подростков.

Подросток часто говорит о своем душевном состоянии: прямо говорит: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»; косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе скоро больше не придется обо мне волноваться», или завуалированно: «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», задает вопросы «а что бы ты делал, если бы меня

не стало?», рассуждает о похоронах; «Уже слишком поздно» или «Я больше не могу», «Скоро все это закончится», «Я хочу, чтобы меня все оставили в покое», «Мне незачем жить», «Никому нет до меня дела», «Они не хотят иметь со мной никаких дел», «Всем только лучше без меня», «Я никому не нужен», «Ты меня не понимаешь!», шутит на тему самоубийства; проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Если вы заметили у человека перечисленные выше признаки, а потом он вдруг внезапно из депрессивного человека превратился в жизнерадостного, то это не говорит о том, что он взял себя в руки и вернулся к нормальной жизни. Резкая перемена может говорить о том, что человек смирился с идеей самоубийства.

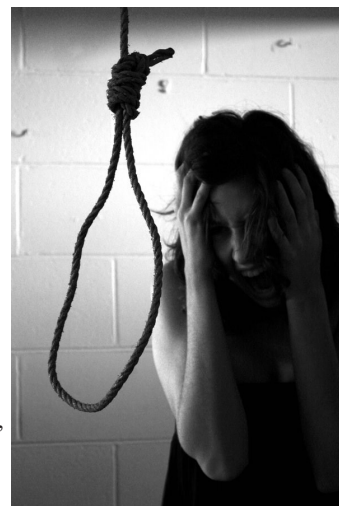
Поведенческие

Подросток может:

- раздавать другим вещи, имеющие для него большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;
- просить прощения, прощаться;
- демонстрировать радикальные перемены в поведении, ранее для него не характерные, например:
 - в еде - есть слишком мало или слишком много;
 - во сне - спать слишком мало или слишком много;
 - во внешнем виде - стать неряшливым или наоборот, маниакально следить за своим внешним видом;
 - в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, прояв-

- лять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;
- замкнуться от семьи и друзей;
- быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру;
- ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
- проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния;
- потеря интереса к хобби, увлечениям;
- резкое снижение успеваемости;
- исчезновения из дома, прогулы в школе;
- потеря энергии (может целый день провести в постели);

- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду (перестает пользоваться косметикой, носит одежду темного цвета);
- раздавать вещи, которыми раньше дорожили;
- прощаться («Я скоро уеду далеко»);
- безрассудно себя вести, сознательно подвергать себя риску (перебегать дорогу вблизи автомобиля; чрезмерное употребление алкоголя, наркотиков; провокация конфликтов, драк; участие в беспорядках; членовредительство, порезы);
- покупка нового лекарства (действуйте незамедлительно, так как он может покончить с собой в любой момент);



Психические и эмоциональные признаки:

- трудности с концентрацией внимания (концентрация внимания последнее время ухудшилась),
- мысли о бессмысленности жизни, навязчивые мысли, чувство скуки,
- резкие перепады настроения,
- сильное чувство беспокойности, нарушения сна,
- сильное чувство вины или стыда, утрата престижа в группе сверстников, унижение,
- ощущение ненужности, одиночества даже в обществе других людей,
- жалобы на соматические недомогания (усталость, сонливость, боли в животе и др.)
- человек начинает ощущать себя лишним, обузой.



Кроме основных признаков есть дополнительные симптомы

- плохие отношения с родными;
- потеря близкого друга;
- рисование сцен смерти;
- резкое снижение успеваемости;
- расстройства приема пищи (анорексия, булимия);
- стрессовые жизненные ситуации (конфликты, угрозы, домогательства)

5. Основные факторы риска:

- если подросток находился в группе повышенного «риска» (попытка суицида), то он может совершить вторую попытку;
- если ребенок подвергался физическому или сексуальному насилию, то он более склонен к суициду;
- психическое или эмоциональное расстройство (депрессия, биполярное рас-

стройство, шизофрения, паранойя и тому подобное). 90% случаев суицида связаны с депрессией или другим психическим заболеванием, а 66% людей, которые серьезно задумываются о самоубийстве, имеют некоторое психическое расстройство).

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ	ОБЯЗАТЕЛЬНО СКАЖИТЕ	ЗАПРЕЩЕНО ГОВОРИТЬ
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом».	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить».	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом».	«Не говори глупостей.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом».	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить».	«Не получается – значит, плохо старался!»

Факторы, удерживающие человека от суицидального поведения

- выраженная эмоциональная привязанность к родственникам, близким, друзьям;
- родственные обязанности, чувство долга;
- зависимость от общественного мнения (в том случае, если общественные нормы не допускают суицида);
- наличие планов на будущее, определяющих цель в жизни;
- внимание к собственному здоровью;
- представление о неисполь-

зованных возможностях;

- духовные ценности.

личностные факторы: развитые социальные навыки, уверенность в себе, умение обращаться за помощью к окружающим при возникновении трудностей, открытость к мнению и опыту других людей, к получению новых знаний, наличие религиозно-философских убеждений, осуждающих суицид.

- социально-

демографические факторы: социальная интеграция (включенность в общественную жизнь), хорошие отношения в школе с учителями и одноклассниками.

Как помочь?

ВЫСЛУШИВАНИЕ

как беседовать с подростком, проявляющим суицидальные тенденции. Подростка часто пугают собственные намерения, поэтому он жаждет высказаться. Важно дать ему возможность говорить свободно, не перебивать, не спорить, больше задавать вопросов. Откровенная беседа является первым шагом в предупреждении самоубийства.

Не впадайте в замешательство, и не показывайте, что вы шокированы темой разговора.

Не пытайтесь спорить или отговаривать от самоубийства – вы проиграете спор, и вы потеряете доверие.

Не преуменьшайте (не обесценивайте) боль, переживаемую подростком. Высказывания типа: «Нет причин лишать себя жизни из-за этого» лишь показывают подростку, что его не понимают.

Не пытайтесь улучшить и исправить эмоциональное состояние подростка. Ему больно. Очень. Покажите, что вы это понимаете.

Не предлагайте простых ответов на сложные вопросы.

Принимайте проблемы подростка серьезно. Говорите о них открыто и откровенно.

Оценивайте их значимость с точки зрения подростка, а не со своей собственной или общепринятой.

Не говорите: «Подумай, скольким людям гораздо хуже, чем тебе! Ты должен быть благодарен судьбе за все, что имеешь!»

Эти слова не решают проблемы, а усугубят чувство вины, поэтому могут навредить: вина – это спутник депрессии.

КВАДРАТ ДЕКАРТА. Техника принятия решений.

Цель: анализ вариантов разрешений кризисной ситуации, выбор оптимального варианта.

Это простая техника принятия решений. Суть заключается в том, что нужно рассмотреть ситуацию, ответив на 4 вопроса:

1. Что будет, если это произойдет? Что я получу, плюсы и минусы от этого.
2. Что будет, если это не произойдет? Все останется так, как было, плюсы и минусы от неполучения желаемого.
3. Чего НЕ будет, если это произойдет? Минусы и плюсы от получения желаемого.
4. Чего НЕ будет, если это НЕ произойдет? Минусы от неполучения желаемого. С этим вопросом будьте внимательны, пото-

му что мозг захочет проигнорировать двойное отрицание. И ответы могут быть похожи на ответы первого вопроса. Не допускайте этого.

ПОЧЕМУ эта техника работает? «Квадрат Декарта» помогает прояснить последствия каждого решения. Дело в том, что в ситуации, требующей решения, мы часто закикливаемся на одной позиции: что будет, если это произойдет? С помощью же «квадрата Декарта» мы рассматриваем одну и ту же ситуацию с 4 разных сторон.

Что случится, если это произойдет?	Что случится, если это НЕ произойдет?
Чего НЕ случится, если это произойдет?	Чего НЕ случится, если это НЕ произойдет?

Не игнорируйте даже незначительные странности в поведении подростков. Важно обращать внимание на детей и их тревоги, а в случае возникновения проблем, стоит обратиться за помощью к специалистам.

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен.

Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но зачастую ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение.

Вашему ребенку необходимо быть уверенным, что Вы любите его любым – отличником или троечником, популярным среди друзей или изгоем, здоровым или не очень, вне зависимости от того, выполняет он Ваши требования и прось-

бы (убрать в комнате и т.д.) или нет.

Подростку необходимы безусловная любовь и принятие родителями.

Приходите на семинары МБУ МЦ

Получите не просто информацию, а работающие стратегии и инструменты по работе с детьми! Вы не одни!

Телефон: 8(4932) 32-54-35
Эл. почта: gmc@gmc.ivedu.ru

Адрес г. Иваново
ул. Смирнова 16 а

**Будь в Центре!
Будь с Центром!**

