

Алгоритм действий родителей (законных представителей) в случае выявления суицидальных признаков и аутоагрессивного поведения у несовершеннолетних

1 этап. Раннее выявление признаков аутоагрессивного поведения, влияющих на возникновение и фиксацию различных форм самоповреждающего или саморазрушающего поведения.

Признаками аутоагрессивного, суицидального поведения являются соответствующие мысли, высказывания, планы, угрозы и попытки. Они говорят о том, что подросток нуждается в помощи и так или иначе выражает свои намерения, ставя в известность окружающих.

Для подростков чаще характерен аффективный, импульсивный либо демонстративный, шантажирующий механизм аутоагрессивных действий и суицидальных попыток.

В связи с этим родителям (законным представителям) необходимо быть внимательными к своему ребенку, когда он сообщает о своих внутренних переживаниях, плохом самочувствии либо проявляет признаки аутоагрессивного поведения. Важно проявлять внимание не только к общему состоянию подростка, но и к тому, как и что он говорит.

Примеры выражений, которые могут сигнализировать о суицидальных тенденциях: *«хочу заснуть и не проснуться»*, *«устал(а) от жизни»*, *«не хочу ничего»*, *«без меня всем было бы лучше»*, *«моя жизнь бессмысленна»*.

Необходимо обращать внимание на слова и выражения, которые прямо или косвенно свидетельствуют о снижении ценности собственной жизни, утрате её смысла или нежелании жить.

Признаками возможного аутоагрессивного, суицидального поведения являются:

Резкое изменение поведения. Например, ребенок теряет интерес к тому, чем любил заниматься, у него резко сокращается круг привычных и любимых увлечений.

Ребенок проводит в сети практически все время, зачастую в ущерб учебе, развлекательным мероприятиям и так далее, почти никогда не расстается с мобильным телефоном. При этом он устанавливает пароли на всех девайсах (Девайс представляет собою технологичное устройство с аккумуляторами и различными функциями: умные часы, смартфон, ноутбук и пр.), использует графические ключи для входа, проводит постоянную очистку используемых браузеров и корзины.

«Зависание» в социальных сетях в любое время, в том числе ночью.

Изменение образа жизни. В частности, ребенок уходит из дома, не поясняя, куда, в том числе вечером и даже ночью.

Проявление аутоагрессии – наличие на теле и конечностях ран, порезов (как правило, в области запястий), иных повреждений, происхождение которых подросток не может объяснить, либо, наоборот, стандартно оправдывает («упал», «случайно порезался» и так далее).

В своих изображениях, публикуемых на страницах социальных сетей, дети могут размещать фотографии, демонстрирующие самоунижение и оскорбление себя в разных, порой даже жестоких формах, вплоть до нанесения себе травм, в частности, порезов.

Наличие следующих проявлений свидетельствует о более высоком риске суицидального поведения:

- предшествующая попытка суицида;
- суицидальная угроза;
- тяжелая реакция подростка на стресс, особенно на утраты;
- уязвимость подростка к трем угрожающим жизни аффектам — одиночеству, презрению к себе и ярости;
- недостаток поддерживающих условий в окружении подростка (доверительные отношения в семье, друзья, увлечения и т.д.);
- возникновение и эмоциональная значимость фантазий о смерти;
- наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников;
- иногда в «статусе» страницы в сети «Интернет» указывается так называемый «обратный отсчет» (например, «До самоубийства осталось 10 дней»).

Задача родителей (законных представителей) при возникновении подозрения или проявлении первых признаков саморазрушающего поведения:

Обратиться к психологу, получить экстренную психологическую помощь по телефону доверия (Всероссийский телефон доверия 8-800-2000-122) и другим возможным контактными данными.

Не отказываться от очной консультации со специалистом кризисной службы. Принять предложение очной встречи с психологом с целью диагностики психоэмоционального состояния ребенка, с оценкой суицидального риска и получения консультации врача-психиатра при необходимости. Продолжить кризисную помощь при необходимости, не прекращать по своей инициативе.

Самостоятельные действия родителей (законных представителей):

Наблюдать за подростком, попытаться понять причину внезапно возникших переживаний, влияющих на поведение и общение.

При сложившихся доверительных отношениях постараться конструктивно обсудить с подростком сложившуюся ситуацию.

Для разрядки эмоционального напряжения полезно научить подростка использовать юмор, самим уметь с помощью шуток разряжать напряженные ситуации.

Уважая права ребенка, выяснить содержание его занятий в сети «Интернет». Фиксировать время посещения (а в отдельных случаях и продолжительность) ребенком своей страницы в социальных сетях.

Обратить внимание на круг друзей и подписчиков в сети «Интернет», изучить оставленные ребенком комментарии в различных группах, съемки с высоты, крыш, чердаков и т.д.

Родителям (законным представителям) необходимо знать, что в процессе беседы наличие всех вышеперечисленных признаков дети чаще всего объясняют тем, что хотели «разыграть» родителей (законных представителей) или друзей, отрицая любые подозрения в намерении совершить суицид.

2 этап. Психолого-педагогическое и при необходимости медикаментозное сопровождение подростков «группы риска» аутоагрессивного или суицидального поведения.

При выявлении случаев аутоагрессивного или суицидального поведения и обращении за помощью к специалистам, совместно со специалистами проводится работа по выявлению и устранению возможных причин и условий данных проявлений, оказывается психокоррекционная и психотерапевтическая помощь подростку и родителям для повышения личностной зрелости. Участие родителей (законных представителей) делает помощь подростку более эффективной.

3 этап. Оказание медицинской и психолого-педагогической помощи подросткам с нарушениями поведения и предупреждение рецидивов аутоагрессивного и суицидального поведения.

Профилактика повторных попыток суицида у несовершеннолетних. Создание условий для социальной адаптации, продолжения учебы, прохождение родителями семейной психотерапии для изменения стилей воспитания подростка и гармонизации взаимоотношений в семье.

Что могут сделать родители (законные представители), чтобы не допустить попыток суицида:

Алгоритм действий в случае, если ребенок предпринял попытку суицида:

Непосредственно устранить угрозу жизни в текущий момент.

Обратиться к специалисту.

Предотвратить возможность повторной попытки. Спрятать потенциально опасные вещи: острые предметы, лезвия, таблетки, веревки и т.п. Не оставлять ребенка одного.

Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей (законных представителей).

Для этого:

расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым. Главное при этом делать акцент на мысли: **«Я – не просто родитель, я – твой друг»;**

придя домой после работы, **не начинайте общение с претензий**, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсудите его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

помните, что **авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен**. Чрезмерные запреты, ограничение свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (т.е. агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят либо совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, чего ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный и реалистичный план действий.

Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? В чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно для вас в жизни. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что, не правильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в сети «Интернет»), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – это та ценность, ради которой стоит жить. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: от

природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – наш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порой приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота и поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

Найдите баланс между свободой и не свободой ребенка. Современные родители (законные представители) стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может пониматься как вседозволенность. Родителю (законному представителю) важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

Не вмешивайте детей в решение междоусобных семейных конфликтов. Оберегайте их психику от негативных эмоций и словесных нападок.

Позволяйте ребенку участвовать в распределении средств семейного бюджета. Уважительно относитесь к его позиции.

Содействуйте ребенку в решении разных вопросов: помогите выбрать телепрограмму по интересам, читайте и обсуждайте журналы, статьи из газет, ходите с ним пешком, на лыжах, ездите на дачу, в отпуск.

Доверяйте ребенку. Прощайте, случайные шалости. Будьте честными в требованиях, последовательными.

Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношения с ребенком.

В случае необходимости получения психологической помощи родители (законные представители) и дети всегда смогут получить профессиональную помощь в ГАОУ ЦППРК «Росток» по адресу: г.Казань, ул. Ак.Королева, д.4 Б, тел. 8(843) 563-35-16.