

Консультация для родителей по профилактике суицида

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Что делать? Как помочь?

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 чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Проективная методика "Рисунок человека"

Цель: выявить у ребенка уровни тревожности и агрессивности.

Материал: альбомный лист, простой карандаш и 6 цветных карандашей.

Инструкция: нарисуй человека на листе.

Интерпретация.

На тревожность указывают частые обращения к экспериментатору за поддержкой и одобрением. Чем сильнее нажим на карандаш, тем сильнее уровень тревожности (его нет, если сочетается со сниженным эмоциональным настроением). Контур сплошной линией или штриховкой – крайняя степень тревожности. Частые исправления рисунка, если заштрихованы руки - социальные контакты вызывают эмоциональное напряжение, источник тревоги. О тревожности свидетельствует подчеркнутая прорисовка глаз, их преувеличенный размер - о страхах, особенно если глаза зачернены.

Об агрессивности говорят преувеличенные кулаки, длинные растопыренные пальцы, военная тематика рисунка, наличие в руках средств нападения (пистолет, шпага). На наличие вербальных форм агрессии указывают прорисовка рта, изображение его приоткрытым. О скрытых формах агрессии говорят военизированность одежды (погоны, фуражка) без прорисовки средств нападения, спонтанные высказывания по ходу рисования.

Признаки защитной агрессии - размер фигуры человека, сюжетный рисунок - использование технических военных средств. Защитная агрессия в сочетании со страхом - кулаки или средства нападения заштрихованы, или руки за спиной.

Опросный лист

(Н.Артюхина, А.М.Щетинина)

Предлагаемый опросный лист для родителей предназначен для выявления особенностей эмоционального состояния ребенка. Он также позволит определить, благополучен или неблагополучен ребенок в эмоциональном плане.

Обработка результатов

За каждый ответ соответствующий букве А, начисляется 0 баллов, букве Б - 1 балл, букве В - 2 балла. Затем подсчитывается сумма баллов.

Интерпретация данных.

Если получилось в сумме от 0 до 12 баллов, то можно констатировать, что ребенок эмоционально благополучен.

Если же сумма равна 13-18 баллам, то можно полагать, что ребенок не вполне эмоционально благополучен.

Показатели от 19 до 24 баллов свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

Примечание. Данный опросник может быть предложен для заполнения воспитателям, которые работают с ребенком, и родителям или другим взрослым, хорошо знающим этого ребенка.

Опросный лист

Прочитайте внимательно вопросы и из предложенных ниже вариантов ответа выберите нужный (подчеркните его).

1. Каково общее эмоциональное состояние ребенка чаще всего:

- а) жизнерадостен;
- б) спокоен;
- в) угрюм, подавлен.

2. Как ребенок адаптируется к новым условиям:

- а) легко;
- б) с затруднениями;
- в) трудно.

3. Как часто проявляет ребенок агрессивные формы поведения (кусается, дерется, жестоко обращается с игрушками и др.):

- а) редко;
- б) иногда;
- в) часто.

4. Проявляет ли ребенок эмоции в неадекватных ситуациях (смеется, когда рассказывают грустную историю и др.):

- а) никогда;
- б) редко;
- в) часто.

5. Проявляет ли ребенок сочувствие, сопереживание к сверстникам, героям сказок и др.:

- а) всегда;
- б) редко;
- в) никогда.

6. Как ребенок общается со сверстниками:

- а) активен, инициативен, общается с удовольствием, круг общения широкий;
- б) общается неуверенно, круг общения узкий;
- в) почти не общается, замкнут в себе.

7. Как общается ребенок с воспитателями и другими взрослыми:

- а) свободно, раскованно;
- б) сдержанно, неуверенно;
- в) скованно, пассивно.

8. Характерна ли для ребенка боязнь безопасных предметов, чрезмерная осторожность:

- а) нет;
- б) иногда;
- в) часто.

9. Как часто ребенок проявляет капризы, упрямство:

- а) редко;
- б) иногда;
- в) часто.

10. Характерны ли для ребенка следующие проявления: замкнутость, тревожность:

- а) нет;

- б) в незначительной степени;
- в) да.

11. Способен ли ребенок управлять своими эмоциями (сдерживать смех в ситуации, где он неуместен и др.):

- а) почти всегда;
- б) редко;
- в) никогда.

12. Характерны ли для ребенка следующие вегетативные проявления: покраснение кожи, потливость, плохой сон и аппетит, энурез (недержание мочи), скованность движений и др.:

- а) никогда или очень редко;
- б) иногда;
- в) часто, почти всегда.

1. Прислушайтесь к своему ребенку, старайтесь услышать его. Вникайте в проблему ребенка. Не обязательно соглашаться с точкой зрения ребенка, но благодаря родительскому вниманию он почувствует свою значимость и ощутит свое человеческое достоинство.
2. Принимайте решение совместно с ребенком, а также давайте ему право принимать самостоятельные решения: ребенок охотнее подчиняется тем правилам, которые устанавливал сам. При этом мы не отрицаем, что некоторые решения могут принимать только родители. Предоставьте ребенку право выбора, чтобы он реально почувствовал, что он волен сам выбирать из нескольких возможностей.
3. Постарайтесь предупредить ситуацию или изменить ее так, чтобы ребенку не нужно было вести себя неправильно.
4. Предоставляйте ребенку возможность отдохнуть, переключиться с одного вида деятельности на другой.
5. Требуя что-то от ребенка, давайте ему четкие и ясные указания. Но не возмущайтесь, если ребенок, может быть, что-то не понял или забыл. Поэтому снова и снова, без раздражения, терпеливо разъясняйте суть своих требований. Ребенок нуждается в повторении.
6. Не требуйте от ребенка сразу многого, дайте ему постепенно освоить весь набор ваших требований, он просто не может все делать сразу.

7. Не предъявляйте ребенку непосильных требований: нельзя от него ожидать выполнения того, что он не в силах сделать.
8. Не действуйте сгоряча. Остановитесь и проанализируйте, почему ребенок ведет себя так, а не иначе, о чем свидетельствуют его поступки.
9. Подумайте, в чем трудность ситуации, в которую попал ребенок? Чем вы можете помочь ребенку в этой ситуации? Как поддержать его?

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте ребёнка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Ребёнок может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Если ребенок провинился

1. Не принимайтесь за воспитание в плохом настроении.
2. Ясно определите для себя, что вы хотите от ребенка, и объясните ему это, а также узнайте, что он думает по этому поводу.
3. Не подсказывайте ребенку своих готовых решений.
4. Не унижайте ребенка словами типа: «А тебя вообще голова на плечах есть?»
5. Не угрожайте: «Если ты еще раз это сделаешь, ты у меня получишь».
6. Не вымогайте обещаний. Для ребенка они вообще ничего не значат.
7. Сразу дайте оценку поступку, ошибке и сделайте паузу.
8. Оценивайте поступок, а не личность; лучше сказать, «Ты поступил плохо», чем «Ты плохой».
9. После сделанного выговора, замечания, прикоснитесь к ребенку и дайте ему почувствовать, что вы верите в него.

Наказывая ребенка, помните:

1. Гораздо большей воспитательной силой обладает прощение поступка.
2. Наказание должно быть не нормой, а исключением.
3. Нельзя подчеркивать свою власть над маленьким ребенком.
4. Наказывать следует за проступок, а не за то, что у вас плохое настроение.

Памятка родителям по профилактике суицида

Суицид- намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Подготовил педагог-психолог
Корнева Ю.Н.

Анкета для детей:

1. Наказывают ли тебя родители? За что?
2. Какое наказание тебе особо запомнилось?
3. Как ты думаешь, справедливо тебя наказывают или нет?
4. Какие чувства появляются у тебя по отношению к тому, кто тебя наказывает: уважение, страх, ненависть, зависть, безразличие?
5. Если бы ты был(а) папой (мамой), наказывал(а) бы ты своего ребенка? Почему?
6. Часто ли хвалят тебя родители? За что?

Анкета для родителей:

1. Слушается ли вас ребенок? _____
2. Нужно ли использовать в воспитании ребенка наказание? Почему? _____

3. Какие наказания применяете вы к своему ребенку, за что? _____

4. Чему отдаете предпочтение: поощрению или наказанию? _____
5. Какие чувства, по-вашему, вызываете вы у своего ребенка: любовь, уважение, интерес, страх, ненависть, зависть, безразличие? _____
6. Бывают ли случаи, когда лучшее наказание – ремень? _____

Работа по профилактике суицида с детьми и родителями