

Рекомендации.

Как предотвратить суицид?

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. В действительности же, молодые люди представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то больше покушаться на свою жизнь они вряд ли будут.

Ощущение ценности жизни невозможно без осознания двух очень важных вещей:

- нам нужно хорошо к себе относиться;
- нам нужно, чтобы нас любили.

Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе.

Потребность любви - это:

- потребность быть любимым;
- потребность любить;
- потребность быть частью чего-то.

Если эти три «потребности» присутствуют в жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы. Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими дома, в школе, во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, отверженность. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Кроме этого нужно:

Сформировать у подростка четкую установку: «Из любой трудной жизненной ситуации можно найти выход».

Приучить с малых лет, что неудач не стоит бояться, они неотъемлемая часть пути к главной победе. «Упал - встань и продолжай идти!»

Воспитывать у подростков позитивный взгляд на все аспекты жизни.

Положительные эмоции, оптимизм. Ребятам нужно объяснить, что когда настроение хорошее, человек терпимее относится к тому, что, быть может, ему не совсем по душе. Положительный заряд энергии помогает хорошо учиться, в полную силу работать, находить контакт со сверстниками и взрослыми.

Вовлекать подростков в полезные виды деятельности. Подросток должен помнить о том, что в трудной жизненной ситуации он

может обратиться к людям, которым доверяет: родителям, классному руководителю, психологу.

Гармоничные отношения в семье, предполагающие создание и сохранение теплых и доверительных отношений с ребенком.

Если замечена склонность школьника к депрессии, воспользуйтесь советами, которые помогут изменить ситуацию:

1. Внимательно выслушайте. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас слушать.
2. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам ребенка, не пренебрегайте ничем из всего сказанного им. Многое, из того, что нам взрослым, кажется пустяком, для ребенка - глобальная проблема.
3. Правильно формулируйте вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима.
4. Говорите искренне. Постарайтесь узнать, есть ли у него план действий. Конкретный план-знак реальной опасности.
5. Придайте уверенность ребенку, объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь со своими проблемами.
6. Не выражайте удивления от услышанного и не осуждайте ребенка за любые, самые шокирующие высказывания. Не спорьте и не настаивайте на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «у всех есть такие же проблемы» заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным.
7. Подчеркните временный характер проблемы, стремитесь вселить в подростка надежду, которая, должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.
8. Сформируйте у подростка четкую установку: «Из любой трудной жизненной ситуации можно найти выход». Неудач не стоит бояться, они неотъемлемая часть пути к главной победе.

Главная задача педагога при этом - укрепление у подростка желания жить.

Во время беседы очень важно соблюдать следующие правила:
«Глаза в глаза»

Контакт глаз — разговор двух душ, возможность передать невыразимое словами.

«Чудо прикосновения»

Дотронуться до руки, похлопать по плечу, приобнять. Объятия необходимы для поддержания нормального душевного состояния ребенка в любом возрасте.

Для профилактики суицидальных мыслей и попыток у подростков необходимо:

- Воспитывать у подростков позитивный взгляд на все аспекты жизни. Формировать положительные эмоции, оптимизм: ребятам нужно объяснить, что когда настроение хорошее, человек терпимее относится к тому, что, быть может, ему не совсем по душе. Положительный заряд энергии помогает хорошо учиться, в полную силу работать, находить контакт со сверстниками и взрослыми.
- Вовлекать подростков в полезные виды деятельности, переключать деструктивную энергию на социально-значимые виды деятельности.
- Работать над формированием классных коллективов, нормализацией стиля общения с обучающимися.
- Просвещать родителей. Вести работу с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние. Необходимо проводить тематические родительские собрания по проблемам воспитания. Рекомендовать подходящую литературу для чтения. Каждому родителю необходимо знать, что при первом подозрении на суицидальные намерения ребенка необходимо проконсультировать у детского или подросткового психиатра или психоневролога.

Жизнь – это шанс, не упусти его!
Жизнь – это мечта, осуществи её!
Жизнь – это любовь, так люби!
Жизнь – это долг, исполни его!
Жизнь – это счастье, сотвори его сам!
Жизнь прекрасна...
Не разрушай её!