

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное учреждение Иркутской области
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»



Методические рекомендации

**Способы преодоления суицидального
поведения у подростков**

УДК –
ББК –

Печатается по решению редакционно-издательского совета
ГАУ ЦППМиСП

Составитель:

Л.М. Левина – педагог-психолог высшей квалификационной категории

Способы преодоления суицидального поведения у подростков:
Методические рекомендации. - Иркутск: Издательство ГАУ ЦППМиСП, 2022.
– 68 с.

2-е издание переработанное

Предлагаемые методические рекомендации «Способы преодоления суицидального поведения у подростков» включают теоретический материал об основных аспектах суицидального поведения подростка, способах преодоления суицидального поведения подростков. Данные методические рекомендации предназначены для специалистов образовательных организаций.

Рецензенты: В.Н. Михайлова, директор ГАУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», Л.И. Панова, зам. директора.

© ГАУ Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи.
© Л.М. Левина, 2022

Содержание

Введение	4
I. Основные аспекты суицидального поведения подростков	6
1. Что такое суицид?	6
2. Некоторые представления о суициде	7
3. Причины суицидов среди подростков	8
4. Мотивы суицида	10
5. Предвестники суицида	10
6. Факторы риска	11
7. Виды суицидальных попыток	14
II. Способы преодоления суицидального поведения у подростков	13
1. Что делать, если подросток склонен к суициду или у него раньше были попытки суицида	13
2. Возрастной период и психологические новообразования	14
3. Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков	18
4. Что необходимо сделать, если чувствуешь отчаяние и беспомощность	18
5. Материалы для индивидуальных или групповых бесед с подростками.	20
5.1. Ссоры и конфликты с родителями	20
5.2. Взаимоотношения со сверстниками	23
5.3. Если у подростка возникает стресс	24
5.4. Как стать уверенным?	28
Литература	30

Введение

Мы не можем вырвать ни одной страницы из нашей жизни, хотя легко можем бросить в огонь саму книгу. (Ж. Санд).

Проблема суицида, как никогда, остро стоит в нашем обществе. Что толкает людей к такому страшному шагу, как сведение счетов с жизнью? Почему среди так называемых суицидентов большой процент подростков и молодых людей? Еще толком не распробовав вкус жизни, они приходят к выводу, что в ней нет ничего интересного, обнадеживающего, что она полна проблем, одиночества, страхов...

Подростковый период один из самых тяжелых в жизни человека. За несколько лет гормональная буря полностью изменяет внешность, заставляет колебаться настроение, способствует развитию многих болезней. Из ребенка, которого все защищали и холили, человеческий «детеныш» превращается в одинокого подростка, чувствительного к любой обиде или несчастью. Большинство тинэйджеров хотя бы изредка чувствует себя непонятыми, неприкаянными. Гормоны сводят их с ума, подростки ходят по грани и достаточно двойки в дневнике или насмешки сверстника, чтобы шагнуть за эту грань.

Проблемы с родителями, отсутствие доверительных бесед и понимания в семье естественны для «возраста глупости», как называют период с 11 до 19 лет. Но иногда они могут усугубиться: когда родители слишком заняты, чтобы общаться с ребенком, слишком суровы или жестоки к нему, конфликтуют между собой, планируют развод или уже развелись. Обстановка в семье становится невыносимой и подросток находит тот выход, который кажется ему оптимальным – уход из жизни.

Некоторые подростки используют суицид как способ привлечь внимание к себе и своим проблемам, донести, что им плохо, тяжело, нагрузки невыносимы, а помощи нигде и ни от кого нет. Возможно, таких детей травят в школе, они терпят несправедливое отношение учителей, проиграли важные соревнования, завалили экзамены, «влетели» в долги. Им кажется, что смерть поможет родителям и друзьям оценить, кого они потеряли, а врагам – раскаяться в подлости и обидах. Подростковое восприятие устроено таким образом, что недорослям почти невозможно поверить в реальность собственной смерти.

История Ромео и Джульетты в наши дни не теряет своей актуальности – страсти у тинэйджеров по-прежнему кипят нешуточные. Девочка, влюбленная в товарища по классу или школе, пытается покончить с собой оттого, что её чувства отвергли или высмеяли. Мальчикам трудно смириться с отказами и «изменами» своих юных подруг. Изредка встречается и двойное самоубийство – кончают с собой влюбленные подростки, которых разлучают родители или непреодолимые обстоятельства.

Сексуальное насилие над ребенком может привести к суициду как непосредственно после трагедии, так и спустя несколько месяцев, и даже лет. Непроработанная травма застревает в подсознании, чтобы однажды выстрелить, повергая жертву в отчаяние.

Неудачный первый секс порой провоцирует желание расстаться с жизнью у впечатлительных и мнительных тинэйджеров. Подростковая беременность, особенно в патриархальных, традиционных семьях чаще, чем хотелось бы, вызывает черные мысли у юных мам.

Как мы видим, причинами подросткового суицида являются чаще всего не тотальные нарушения, а нарушения общения с близкими, с семьей, друзьями.

Помочь подросткам, имеющим суицидальную тенденцию личности можно лишь только в том случае, если хорошо понимать причины, приводящие к пренебрежению жизнью, знать психологические особенности суицида, уметь распознавать признаки надвигающейся опасности, знать, что нужно делать, чтобы не испугаться и суметь помочь подростку отыскать способ выхода из кризиса, именно *выхода*, а не *ухода*. Ведь суицид это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях.

I. Основные аспекты суицидального поведения подростков.

1. Что такое суицид?

Самоубийство, суицид (от лат. *sui caedere* — убивать себя) — преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное. Является одной из наиболее крайних форм отклоняющегося (девиантного) поведения. Самоубийство - это особое проявление внешней агрессии, как искаженная реализация желания убить кого-то другого (*Зигмунд Фрейд*). Самоубийство – бессознательное стремление человека к духовному перерождению (после смерти человека ожидает награда в виде новой жизни) (*Карл Юнг*).

Термин - *суицид* впервые был введен Г. Дээ (итальянским психологом) в 1947 году как «поведение с намерением лишить себя жизни». Научный термин «суицид» впервые начал использовать врач и философ 17 в. Томас Браун, образовав его от латинского *sui* (себя) и *caedere* (убивать).

Суицид – способность поставить под вопрос свою жизнь и изменить своё местонахождение. Смерть – побочный продукт суицида.

Суицидальное поведение – более широкое понятие и, помимо суицида, включает в себя суицидальные покушения, попытки и проявления (парасуициды).

К. Меннингер выделил три составные части *суицидального поведения*:

- *желание убить – суициденты реагируют яростью на помехи или препятствия, стоящие на пути реализации их желаний*
- *желание быть убитым – если убийство является крайней формой агрессии, то суицид представляет собой высшую степень подчинения: человек не может выдержать укоров совести и страданий из-за нарушения моральных норм и потому видит искупление вины лишь в прекращении жизни;*
- *желание умереть – оно распространено среди людей, склонных подвергать свою жизнь необоснованному риску, а также среди больных, считающих смерть единственным лекарством от телесных и душевных мучений*

Если у человека возникают сразу три описанных *К. Меннингером* желания, суицид превращается в неотвратимую реальность.

Психологический смысл суицида: отреагирование аффекта, снятие эмоционального напряжения, уход от ситуации, в которой человек оказывается.

Общая *цель* всех суицидов - поиск решения стоящей перед человеком проблемы, вызывающей страдания.

Общей *задачей* всех суицидов является прекращение потока сознания невыносимой боли.

Общим *стимулом* при суициде является невыносимая психическая (душевная) боль.

Общим *стрессором* при суициде являются *фрустрированные психологические потребности* - никогда не бывает безосновательных самоубийств.

Общей *суицидальной эмоцией* является *беспомощность-безнадежность*, хотя она может скрываться за другими чувствами, например гневом. Поэтому основной задачей является снизить эмоциональное напряжение, дать клиенту значительную поддержку.

Эмоции *беспомощности и безнадежности* возникают при длительном неудовлетворении потребностей:

- Потребность в любви и принятии.
- Потребность в обретении контроля над ситуацией.
- Потребность восстановить самооценку.
- Потребность уйти от одиночества (ощущения разрушенных значимых отношений).
- Потребность выразить гнев, ярость или враждебность.

Общим *внутренним отношением* к суициду является *амбивалентность* – одновременное желание жить и желание умереть.

Общим *состоянием психики* является *сужение когнитивной сферы*. Сознание становится «туннельным» – варианты выбора поведения, обычно доступные сознанию человека, резко ограничиваются. Важно противодействовать сужению мыслей суициданта, стремясь раздвинуть психические шоры и увеличить варианты выбора.

Общим *коммуникативным актом* при суициде является *сообщение о намерении*. Люди, готовящиеся к суициду, сознательно и безотчетно подают сигналы бедствия: жалуются на беспомощность, взывают о поддержке, заговаривают о смерти.

Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

2. Некоторые представления о суициде.

1. Суицид можно предотвратить. Большинство жертв суицида не хотят умирать.

2. Суицид занимает 8 место в списке причин смерти. Больше людей убивают себя, чем других. Суицид возглавляет список причин насильственных смертей.

3. Разговоры о суициде не повод, чтобы наложить на себя руки.

4. Суицидальное поведение не наследуется, но его риск выше для тех людей, кто потерял из-за самоубийства близкого родственника.

5. Уровень самоубийств выше в старшей возрастной группе, чем в любой другой.

6. Суицид занимает второе место в списке причин смерти среди молодежи. Первое - это несчастные случаи, хотя некоторые из них могут рассматриваться как суицид, например, разбившийся насмерть водитель-одиночка.

7. За последние тридцать лет утроилось количество зарегистрированных случаев суицида среди молодежи.

8. Мужчины в три раза чаще по сравнению с женщинами совершают самоубийства, однако, женщины в четыре раза чаще по сравнению с мужчинами предпринимают попытки суицида.

9. Более 80% людей сообщают о своем намерении совершить самоубийство, прежде чем это сделать. Они дают нам знать о своих несчастьях и/или страданиях.

3. Причины суицидов среди подростков.

Потери.

1. Разрыв романтических отношений.

В большинстве случаев для подростка утрата таких взаимоотношений - травма. Его или ее мир рушится. Часто за самоуверенной внешностью кроется чувствительный и ранимый молодой человек, а за позой презрения - чувствительная и ранимая девушка. Банальные выражения типа «время лечит» или «есть и другие» обидны для чувства подростка и отражают неприятие их реальности.

2. Смерть любимого человека.

Страдания, вызванные смертью любимого человека, могут быть столь сильными, что подростком может управлять желание соединиться с ним в смерти. Кроме того, переживаемое семьей горе часто отодвигает подростка на задний план. Многие взрослые считают, что молодой человек не способен переживать смерть близкого человека так глубоко, как они.

3. Смерть домашнего животного.

Считается, что только собаке подросток может сказать все. Она и слушает, и любит, и никогда не осудит. А что если эта собака умрет?

4. Потеря «лица».

Посмотрите на мальчика, который публично заявил, что намерен стать капитаном футбольной команды, и не сделал этого. Взгляните на девочку, которая мечтала быть королевой на вечере, но была отвергнута. Или выпускник школы, стремящийся поступить в колледж, но вместо этого терпящий неудачу, и все это знают.

5. Развод

Потеря одного из родителей вследствие развода наносит большой ущерб чувствам подростка, чем это принято считать. Многие подростки чувствуют ответственность за развал семьи. Надуманный или реальный страх перед возможным разводом также вызывает непереносимые страдания.

Давления.

1. Давление в школе.

Стремление к высоким оценкам; одновременное выполнение нескольких важных заданий; сверхактивное участие в общественной жизни; требования участвовать в спортивной жизни школы; прилежание.

2. Давление со стороны сверстников.

Стремление быть принятым; нравы группы; сходство в манере одеваться; наркотики; алкоголь; побуждение к сексу; музыкальные пристрастия.

3. Давление родителей.

Успех; деньги; выбор учебного учреждения; хорошие друзья; подходящее образование; конфликт между потребностью в контроле и желанием быть независимым; разногласия между родителями; одежда; музыка; родители, которые хотят быть «друзьями»; скорее проповеди, чем примеры.

Низкая самооценка.

1. Физическая непривлекательность.

Обратите внимание на юношу, который уверен, что ему не сравняться в физической форме со сверстниками или на девушку, которая считает себя некрасивой, невзрачной. А какие страдания доставляют юношеские прыщички на лице!

2. Второсортность.

Взгляните на молодого человека или юную леди, которые всегда остаются в стороне, когда приходит время назначать свидания или быть выбранными куда-то.

3. Сексуальность.

Нельзя остаться равнодушным к страданиям и мучениям подростка, который мечется между двумя представлениями о сексе и не решается сказать кому-нибудь об этом, боясь показаться смешным. Нельзя не считаться со страхом молодого человека, чей страх быть гомосексуальным базируется на недостатке фундаментальных знаний о сексе.

4. Одежда.

Под влиянием средств массовой информации и распространенной среди подростков манеры одеваться, подросток оценивает достоинства и недостатки одежды, которую вынужден носить.

5. Физическое бессилие.

Бывает, что тинэйджеру трудно справиться не только с физическими проблемами, но и с недобрými замечаниями и взглядами окружающих.

6. Неуспешность в учебе.

Часто «гениальность» старшего брата или сестры служит причиной постоянного напоминания о различиях не в пользу подростка.

Недостаток общения.

Многие подростки чувствуют себя настолько изолированными и одинокими, что уверены, что никто им не поможет, и никто не позаботится о них. Так это или нет на самом деле, не имеет значения. Суть в том, как они это воспринимают, страдая в молчаливой изоляции.

Бесперспективность и безнадежность.

Нередко подростки вместо того, чтобы с надеждой смотреть в будущее, подавлены чувством безысходности. Угроза ядерного уничтожения сознательно, либо подсознательно, присутствует в умах многих молодых людей.

4. Мотивы суицида.

Изначально, у ребенка с суицидальными мыслями нет намерения уйти из жизни, у него есть желание убрать причину, изменить ситуацию.

Отсюда выделяют следующие мотивы суицида:

1. Призыв к помощи (хочет помощи, поддержки, внимания и т.п.).
2. Протест (протестует против невнимания, отсутствия любви, понимания и т.п.).
3. Избегание (хочет уйти от проблем, избежать причин).
4. Самонаказание (особенно, если есть чувство вины).
5. Отказ (отказ от насилия, навязывания своих убеждений – как правило, при наличии «высокой, сверхценной» идеи, отказываюсь жить так, как хотят от меня другие).

Поэтому, суицид является *не проблемой, а способом решения проблемы*. Поэтому важно переформулировать проблему в задачу, которую требуется решить.

5. Предвестники суицида.

Словесные.

- Открытые и прямые высказывания о принятом решении покончить с собой.
- Косвенные намеки на совершение самоубийства.
- Нездоровый интерес к вопросам смерти, увлечение литературой по вопросам жизни и смерти, частые разговоры на эту тему.
- Высказывание своих мыслей по поводу самоубийства в подчеркнуто легкой и шуточной форме.

Поведенческие.

- Безвозмездная раздача вещей, имеющих для человека высокую значимость.
- Налаживание отношений с непримиримыми врагами.
- Отсутствие желание ухаживать за собой, запущенный и неряшливый внешний вид.

- Пропуск школьных занятий, потеря интереса к привычным для ребенка увлечениям, хобби.
- Отстранение от друзей и семьи.
- Частое уединение, проявление замкнутости и угрюмости.
- Безразличие к окружающему миру.

Ситуационные.

- Социально изолирован, чувствует себя отверженным.
- Живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье).
- Алкоголизм - личная или семейная проблема.
- Ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального.
- Предпринимал раньше попытки самоубийства.
- Имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
- Перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
- Излишне критически относится к себе.

Основным симптомом является потеря возможности получать удовольствие и испытывать наслаждение от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье. Поступки и настроение как бы выдыхаются и становятся безвкусными. Психика лишается сильных чувств. Подростком овладевает безнадежность, вина, самоосуждение и раздражительность. Заметно ослабевает двигательная активность или, наоборот, возникают приступы громкой, быстрой, порой беспрестанной речи, наполненные жалобами, обвинениями или просьбами о помощи. Часто бывают нарушения сна или волнообразная усталость. Соматические признаки тревоги проявляются дрожанием, сухостью губ и учащенным дыханием. Появляются ничем не обусловленные соматические нарушения в виде болей в голове, боку или животе. Возможно ощущение своей нежеланности, бесполезности, в силу чего приходят к заключению, что жизнь не имеет смысла.

6. Факторы риска.

- Факторы риска 1 уровня (*предрасполагающие*): биологические, личностные, медицинские.
- Факторы риска 2 уровня (*потенцирующие*): сами по себе не могут вызывать возникновение суицидального поведения. Их воздействие заключается в утяжелении и ускорении течения суицидального процесса, повышении вероятности осуществления суицидальных действий, этнокультуральные, социальные.
- Факторы риска 3 уровня (*реализующие*). Вызывают переход суицидального процесса на завершающую стадию – совершение суицидальных действий: стрессы личной жизни, развитие психических заболеваний.

Примерная шкала риска:

- *Риск отсутствует* - не существует риска нанесения себе вреда.
- *Риск незначительный* - суицидальные идеи ограничены, нет твердых планов или подготовки к нанесению себе вреда, известно всего лишь несколько факторов риска. Намерение совершить самоубийство не очевидно, но суицидальные идеи присутствуют. У индивидуума нет определенных планов, и не было попыток самоубийства в прошлом.

- *Риск умеренный* - на лицо твердые планы и подготовка с заметным присутствием суицидальных идей, возможно наличие попыток суицида в прошлом, и, по крайней мере, два дополнительных фактора риска. Или, при наличии более одного фактора риска суицида, присутствуют суицидальные идеи и намерение, но отрицается наличие четкого плана. Присутствует мотивация улучшить, по возможности, свое текущее эмоциональное состояние и психологический статус.

- *Риск высокий* - четкие и твердые планы и подготовка к тому, чтобы причинить себе вред, или известно, что у индивидуума были многочисленные попытки самоубийства в прошлом, наличие двух или более факторов риска. Суицидальные идеи и намерения вербализуются наряду с хорошо продуманным планом и средствами для выполнения этого плана. Индивидуум проявляет когнитивную жесткость и отсутствие надежд на будущее, отвергает предлагаемую социальную поддержку.

Примерные вопросы для оценки риска суицида.

При попытке определения риска или опасности суицида бывает полезно иметь перед собой серию вопросов для оценки факторов риска. Они представляют собою пример того, как должна быть построена фраза и употребляются только в качестве общей директивы. Очень важно так сформулировать этот вопрос, чтобы чувствовать себя достаточно уверенно и спокойно.

- *Было ли у тебя чувство подавленности в последнее время?*
- *Бывали ли у тебя мысли о том, что жизнь безнадежна?*

Возникало ли желание умереть?

- *Сколько раз? Как часто посещали тебя эти мысли? Как долго они длились, когда последний раз?*

- *Пытался ли ты убить себя? Как ты это делал?*

- *Почему попытка не удалась? Тебе оказали помощь? Кто? В чем именно она заключалась?*

- *Что произошло с тобой после этого?*

- *Как ты собираешься совершить следующую попытку самоубийства?*

- *Ты намерен сделать это прямо сейчас? Мог бы ты сказать мне об этом? Как часто возникают эти мысли? Как долго они длятся?*

- *Происходило ли и в твоей жизни что-то такое, что подталкивало тебя к решительным действиям?*

- *Есть ли у тебя план? Какой?*

- *Как бы ты сделал это? Каковы твои намерения?*

Для того чтобы оценить на месте фактор риска, необходимо время. Риск суицида возрастает, если:

- это не первая попытка;
- подросток выдвигает серьезные мысли на этот счет;
- есть план действий и/или намерения по их осуществлению.

Не забывайте, чем конкретнее план, тем выше риск. Это не означает, что некто со смутными мыслями о самоубийстве не должен восприниматься всерьез. Для подростков характерна импульсивность. Они могут совершить самоубийство, не прибегая к планированию или детальной разработке его плана.

Следующие вопросы позволят вам определить эмоциональное состояние подростка - что чувствует подросток. Чем сильнее ощущение безнадежности, тем выше риск.

- *Есть ли у тебя какие-нибудь надежды на будущее? На следующую неделю? Следующий год?*
- *Что ты думаешь о будущем? Есть ли какой-то выход из этого положения?*
- *Кто мог бы оказать тебе поддержку? Обращался ли ты к психологу? Это помогло?*

Важно определить также, есть ли у подростка модель суицидального поведения. Риск возрастает в том случае, если в его семье или близком окружении бывали случаи суицида, как способ прекращения страдания. Это упрощает принятие такой возможности решения проблем. Вы можете спросить:

- *Кто-либо в вашей семье говорил о самоубийстве? Делал попытки? Совершал самоубийство?*
- *Кто-нибудь из твоих друзей говорил когда-либо о суициде? Пытался это сделать? Совершал самоубийство?*

Очень часто оказывается полезным попрактиковаться в постановке подобных вопросов в ролевой игре со своим коллегой. Практика поможет вам обрести чувство уверенности в разговоре на эту тему. Иметь дело с потенциальными самоубийцами всегда не просто, но вы будете готовы к взаимодействию с ними, все пройдет гладко.

7. Виды суицидальных попыток

Суицидальные попытки могут быть разнообразными:

- *Истинный* - подросток действительно имеет твердое намерение покончить с жизнью и обычно тщательно все планирует. Если попытка оказывается неудачной, он со временем повторяет ее.
- *Аффективный* - совершается подростком в состоянии аффекта, под влиянием сильных, но сиюминутных чувств. Если попытка самоубийства неудачна, подросток, скорее всего, не будет ее повторять.

- *Демонстративный* - в этом случае подросток не собирается на самом деле убивать себя, его цель — стать замеченным. Попытки самоубийства обычно многократные, но истинным самоубийством они заканчиваются случайно.

Истинные суициды и аффективные суициды направлены на себя и являются *истинными*. Вектор же демонстративных суицидов направлен вовне, и они являются *неадекватным способом* восстановления отношений, поиска справедливости, желания вызвать к себе жалость.

Тем не менее, по способу суицидальной попытки нельзя судить о ее серьезности, по этой причине все суицидальные попытки в детско-подростковом возрасте следует рассматривать как *истинные*.

У подростков не сформировано представление о смерти, и может сохраняться *вера в ее обратимость*

II. Способы преодоления суицидального поведения у подростков.

1. Что делать, если подросток склонен к суициду или у него раньше были попытки суицида?

Чрезвычайно сложной задачей специалистов, работающих с подростками, является преодоление суицидального поведения подростков, для этого необходимо знать не только психологические аспекты суицидального поведения, **НО** стратегии поведения самого специалиста в таких ситуациях.

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. Поговорим о другом»
«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, не старался!»

Если подросток, на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству:

- Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией.
- Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном подростке. Не игнорируйте предупреждающие знаки.
- Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет».
- Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.
- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что вы говорите.
- Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда приводят к попыткам покончить счеты с жизнью. На самом деле подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы.
- Постарайтесь узнать, есть у него план действий. Конкретный план - знак реальной опасности.
- Убедите подростка в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.
- Покажите подростку, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.
- Помогите подростку постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.
- Помогите найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление.
- Помогите подростку понять, что присутствующее чувство безопасности не будет длиться вечно.

2. Возрастной период и психологические новообразования.

Физическое, психологическое, педагогическое развитие каждого ученика должно отслеживаться с момента его поступления в школу. Специалисты должны знать, что в каждом возрастном периоде у детей появляются психологические новообразования, сензитивные к психологическому воздействию (см. Таблица 1.).

Таблица 1.

№ п/п	Класс	Основные виды деятельности с учащимися	На что обратить внимание
1	1 – 4	Становление и развитие самооценки учащихся.	Естественно, если в этом возрасте самооценка слегка

		В 9 лет, как правило, проявляется интерес к смерти.	завышена. Рискóванные поступки могут совершаться из-за интереса к смерти.
2	5	Адаптация к среднему звену Активизация интереса к коллективной деятельности.	Коррекция детской застенчивости; развитие эмоциональной сферы ребенка.
3	6	Активизация интереса к эмоционально-волевой сфере человеческой жизни.	Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы. Рефлексия понятий «герой, героизм, патриот».
4	7	Резкое падение самооценки; повышение агрессивности, тревожности, ранимости, неадекватности реагирования в общении.	Развитие навыков общения, формирование навыков саморегуляции, реализация потребности в эмоциональной поддержке со стороны взрослых (семьи, педагогов).
5	8	Незначительно снижение тревожности и агрессивности сочетается с нестабильной самооценкой. Активизация сферы профессиональных интересов.	Развитие навыков общения; формирование навыков саморегуляции; первичное исследование сферы профессиональных интересов.
6	9	Активизация сферы профессиональных интересов; рост потребностей в психологических знаниях о себе; поиск целей и смысла жизни; просыпается конфликт «отцов и детей»	Психологическая, педагогическая подготовка учащихся к профильному выбору; обучение построению жизненных перспектив и планов с учетом психологических знаний о себе.
7	10-11	Профессиональное самоопределение. Раздумья о любви, о семейных отношениях Юношеский максимализм, идеализм, высокий уровень критики жизненного устройства, радикальность мнений и поступков Появление собственной внутренней философии, отношения к жизни и ее смыслу.	Нетрадиционные педагогические и психологические приемы обучения, общения, воспитания. Готовность педагога помочь найти ответ на вопросы, которые ставят перед ним учащиеся.

Помощь педагога в заблаговременном выявлении таких детей может выразиться в том, что, часто общаясь с ребенком, он может увидеть признаки проблемного состояния: напряжение, апатию, агрессивность и т.п. Педагог может обратить внимание школьного врача, родителей, администрации школы на этого подростка. Старшему подростку он может предложить разъяснительную беседу, в которой пояснит, что видит его состояние и советует обратиться к психологу, психотерапевту, так как оно требует работы специалиста.

Даже такая роль педагога приносит свои плоды. Важно лишь педагогу вложить в такую работу немного искреннего сочувствия и душевного тепла. На наш взгляд, очень важным способом профилактики суицидального поведения подростков в условиях образовательного учреждения является внимание и искренний интерес педагога к КАЖДОМУ подростку.

Классным руководителям необходимо выполнять работу по формированию классных коллективов, нормализации стиля общения педагогов с учащимися, оптимизации учебной деятельности учащихся, вовлечению учащихся в социально-значимые виды деятельности, организации школьного самоуправления, формированию установок у учащихся на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.). Взаимоотношения с учащимися должны строиться на основе уважения, убеждения, в спокойном, доброжелательном тоне общения.

Для предотвращения суицидов у детей учителя могут:

- вселять детям уверенность в своих силах и возможностях;
- внушать им оптимизм и надежду;
- проявлять сочувствие и понимание;
- осуществлять контроль поведения ребенка, анализировать его отношения со сверстниками.

Формальное отношение части классных руководителей к своей работе выражается в незнании ситуации, в которой находится ребенок, не позволяет вовремя оказать учащемуся необходимую помощь, организовать соответствующую работу.

Администрации школ необходимо уделять пристальное внимание и установить контроль стиля общения учителей и специалистов с учащимися в целях предотвращения случаев оскорбления, унижения, психологического и физического насилия со стороны педагогов.

Педагогу-психологу необходимо провести с подростком работу по снятию негативных эмоций:

- помочь разобраться в чувствах и отношениях с окружающими;
- обучить социальным навыкам и умениям преодоления стресса;
- оказать социальную поддержку с помощью включения семьи, школы, друзей и т.д.;
- при необходимости включить в группу социально-психологического тренинга;

- провести психокоррекционные занятия по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности.

Психолог должен проводить работу с учителями и родителями, разъяснять, что такое суицид, как выглядит депрессивный подросток. Ведь классическое представление о том, что это ребенок с грустными глазами, не всегда соответствует действительности. Депрессивным может оказаться как раз тот, кто выпивает, смолит папироску и хамит маме.

3. Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков.

Педагогу важно знать антисуицидальные факторы личности подростка - это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений. К ним относятся:

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.
- наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- проявление интереса к жизни;
- уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
- негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

4. Что можно сделать, если чувствуешь отчаяние и беспомощность.

Поговори с кем-нибудь.

Хорошо, если в этот момент рядом с тобой есть некто, доброжелательно настроенный, готовый тебя выслушать. Часто, гораздо легче рассказать о своей боли, - совершенно незнакомому человеку (случайному попутчику в

поезде). Одинокие люди рассказывают о том, что у них накопилось своим домашним животным, которые во истину, могут хранить тайну. Поэтому, если знаешь такого человека, к кому можешь обратиться в трудную минуту, знай, что ты уже имеешь очень много. И ты будь готов выслушать его, когда ему будет тяжело.

Напиши письмо!

Если нет никого, с кем бы ты мог поделиться своей бедой, или просто не хочешь это делать, напиши письмо о своих огорчениях и переживаниях. Пиши, кому хочешь, потому что ты можешь не отправлять это письмо, а адресовать его кому-нибудь, кто родится в 21-м веке! Или тому, с кем связаны твои муки. И если ты оставишь это письмо, спустя время, вероятно, тебе будет интересно посмотреть на него «другими» глазами.

Сделай себе подарок!

Не обязательно что-то себе покупать, можно и что-то сделать. Можешь «подарить» себе несколько часов или целый день для чего-либо приятного: почитать интересную книгу, посмотреть фильм, сходить в зоопарк или просто погулять. Важно то, что в это время ты будешь заниматься только самим собой, тем, что ты хочешь.

Помоги кому-то!

Так можно отдалиться от своих проблем и взглянуть на них другими глазами! Возможно, ты встретишь человека, который нуждается в чьей-то помощи. Хорошо, если то, что ты будешь делать, поможет тебе активизироваться и выйти из плохого состояния, потому что ты будешь делать кому-то приятное.

Почувствуй под ногами землю!

Да! Вспомни, какая паника охватывает человека, который не умеет плавать, когда он не ощущает опоры под ногами! Но у тебя есть опора и если хочешь, можешь почувствовать ее руками и ногами. Так и сделай: слегка подпрыгни, ощути стопами твердую землю, на которой стоишь, представь, что ты мощное дерево, пустившее свои корни. Осознай и почувствуй разницу твоего положения по сравнению с утопающим. Реальное ощущение твердой земли под ногами поможет почувствовать себя более стабильно, уверенно, с большей верой, оптимизмом и новыми силами смотреть вперед.

Закричи!

Сильный крик может облегчить стресс. Обычно не рекомендуют это делать при наличии большого количества людей, тогда это будет не так эффективно. Найди безлюдное место, сосчитай до трех и кричи. Некоторые люди боятся, что если они будут напряжены, то не смогут закричать. Это упражнение хорошая тренировка.

Раствори свои заботы во сне!

Просто поспи! Спящий мозг направит твои мысли к конструктивному решению и оптимистическому отношению к жизни и проблеме, которая тебя волнует. Почти у всех народов есть пословица: «Утро вечера мудренее». Только не забудь перед сном сказать, что когда ты проснешься, ты будешь

смотреть на мир более уверенно и радостно, без вчерашних тяжелых мыслей и отчаяния.

Нет худа без добра!

Эта поговорка может помочь тебе, если ты этого захочешь. Возьми ручку (лучше цветной карандаш и бумагу) и попробуй изобразить, какие хорошие моменты есть в твоём положении или событии, которое тебя расстроило. Да, хорошие, а не плохие. (Плохие видны и так). Например, если ты заболел, это понятно плохо, но если это случилось - ТЫ можешь больше читать, смотреть телевизор, или просто находиться дома, где тебя никто не потревожит, и это хорошо. Так что попробуй открыть положительные моменты в твоей ситуации. Кто знает, что может произойти дальше. Нет худа без добра!

5. Материалы для индивидуальных или групповых бесед с подростками.

5.1. Ссоры и конфликты с родителями.

Ты сам наверняка помнишь случаи, когда между тобою и родителями словно «кошка пробежала». Возможно, у тебя иногда возникает ощущение, что с тобой обошлись несправедливо, что твои родители сорвали на тебе свое плохое настроение. Это тебя сердит и обижает, становится причиной подавленного настроения, у тебя возникают мрачные мысли, ты замыкаешься в себе, становишься молчаливым и робким, или, наоборот, невыдержанным и агрессивным. Да, с родителями порой бывает очень нелегко. Они не всегда способны понять, что творится в душе ребенка, а может, не пытаются это сделать. Их требования часто противоречивы или чересчур категоричны, а ограничения кажутся чрезмерными. Но, предъявляя к тебе эти требования, родители искренне верят, что «делают это для твоего же блага» (сколько раз тебе приходилось слышать эти слова!). К сожалению, современные родители так боятся сегодняшней жизни, она им самим кажется очень сложной и опасной. Они боятся, что дети не смогут разобраться в жизненных ситуациях и попадут в беду. Они не всегда уверены в твоих способностях отвечать за свою собственную жизнь и принимать правильные решения. И своими действиями стараются уберечь от неприятностей (ограничивая) или подготовить к ним (предъявляя повышенные требования). Но тебе-то эти страхи кажутся надуманными! И ты на самом деле не обязан во всем соглашаться с родителями. Но конфликты с родителями могут серьезно осложнить твою жизнь. Поэтому, прежде чем вступать в конфликт, ты должен хорошо проанализировать ситуацию. Попробуй честно ответить себе на такие вопросы:

- *Зачем родители предъявляют тебе разные требования (или накладывают ограничения)?*
- *Какие опасения родителей реально обоснованы, а какие нет?*
- *Что ты можешь реально сделать, чтобы они больше тебе доверяли?*
- *Какие требования являются для тебя категорически неприемлемыми, а*

какие ты мог бы принять?

- *Готовли ты к абсолютной независимости от родителей?*

Если ты честно ответишь на эти вопросы, то сможешь выработать план действий по преодолению конфликтов в отношениях с родителями.

Действуй поэтапно, постепенно увеличивая самоконтроль. Будь тверд и настойчив, но не пытайся сразу избавиться от всех видов родительского контроля – они должны постепенно привыкнуть к мысли, что ты уже взрослый, и *научиться доверять тебе*. Если родители никак не желают передавать тебе (хотя бы частично) право распоряжаться своей жизнью, предложи им пойти вместе к психологу, чтобы разобраться в отношениях и научиться решать конфликты.

Родителям иногда, нелегко бывает понять, что их ребенок, которого они, кажется, еще недавно водили за ручку, уже повзрослел настолько, что вправе многое делать самостоятельно, без опоры на их наставления. Нередко родители просто не поспевают за стремительным темпом взросления собственных сыновей и дочерей, продолжая видеть в них малых деток. Из-за этого порой возникают противоречия и конфликты, которые, как правило, благополучно разрешаются благодаря способности сторон идти на компромисс.

Подростки иногда, забывают или вовсе не догадываются о том, что хотя родители, возможно и не знают всего на свете, тем не менее, они знают о жизни гораздо больше. И очень часто они видят опасность, которую ты либо не осознаёшь, либо преуменьшаешь.

Конечно, невозможно переделать кого-то, но самому измениться, изменить отношение к кому-то (чему-то) реально. Время от времени ставь себя на место родителей, представляй себе, какие нагрузки им приходится испытывать изо дня в день, какие нелегкие задачи они решают:

- Им приходится много работать, чтобы обеспечить свою семью, и вечером они падают с ног от усталости.

- Денег, которые они зарабатывают, часто не хватает. Но, найти высокооплачиваемую работу совсем нелегко. И это не вина родителей!

Поэтому, не обвиняй их в безденежье.

- Возможно, они тревожатся из-за возможного сокращения своего рабочего места.

- Может быть, между твоими родителями существуют серьезные противоречия, и вся семья находится в состоянии семейного конфликта и т.д.

Если ты стараешься не использовать демонстративных форм протеста, если ты не склонен завышать свои притязания, и умеешь соизмерять их с установками родителей, прислушиваться к их мнению, то кризис не выльется в острые формы и со временем благополучно сойдёт «на нет».

К сожалению, нередко события развиваются иначе. Завышенные притязания подростка, с одной стороны, и не всегда разумные запреты и ограничения – с другой, входят в острое и затяжное противоречие. Подросток воспринимает эту ситуацию как ущемление собственного достоинства, отсутствие доверия и уважения. Если в твоей семье именно такая ситуация, то

ты можешь ощутить себя одиноким и покинутым, мир может показаться неуютным и враждебным. Но! Внимание! Здесь надо быть осторожным, потому что стремление отстоять свою независимость, своё право на уважение и самоуважение может принять, уродливую, саморазрушительную форму. Обуреваемый противоречивыми эмоциями, подросток не всегда отдает себе отчет, в том, что *возникшая ситуация – временная*. Рано или поздно даже самые строгие и несправедливые родители вынуждены будут признать твою зрелость.

А ты знаешь, что подростки, чьи родители не устанавливают для них никаких ограничений, очень часто начинают вести распущенный образ жизни, в их привычках появляется элемент саморазрушения - как правило, может быть, подсознательный призыв к отцу и матери: «обратите на меня хоть какое-то внимание!»

Если ты дашь своим родителям понять, что нуждаешься в их помощи и совете – ты сделаешь огромный шаг на пути налаживания контактов.

Таким образом, какие бы проблемы не возникали у тебя с родителями, взаимопонимание обычно помогает их решить. Как бы ни складывались отношения с родителями, они со временем обязательно нормализуются. Иногда этого надо просто терпеливо дожидаться. Но, вместе с этим, стараться и что-то менять в себе, своё отношение к некоторым явлениям.

Если твои отношения с родителями складываются неудачно, ты должен сам попытаться найти ключ к общению. Это самое лучшее решение.

Что можно предпринять, если ты чувствуешь несправедливое к себе отношение родителей:

- Пропусти грубые слова, адресованные в твой адрес, мимо ушей и забудь их поскорей.
- Не впадай в уныние, не поддавайся обидам.
- Подойди к своей маме или отцу (после того, как они закончат тебя ругать и успокоятся), обними их, попроси помочь тебе.
- Спокойно и дружелюбно скажи им, что тебе не нравится, когда на тебя кричат.
- Расскажи о себе, о своих друзьях, о том, чем тебе нравится заниматься.
- «Пригласи родителей на небольшую экскурсию в свой мир».
- Попроси рассказать, как прошел у них сегодняшний день. Расскажи о своих делах.
- Попроси своих родителей рассказать о своей юности.
- Вполне возможно, что их рассказ даст тебе более полное представление об их жизни, и ты почувствуешь более тесную связь с ними.
- Улыбайся. Улыбка – это большая сила! Не ухмыляйся насмешливо, а улыбайся сердечно, искренне! А в дальнейшем: постарайся быть хоть немного предупредительным с родителями и ни в коем случае не веди себя заносчиво и нагло. Управляй своим настроением и спокойно объясняй свою позицию.

5.2. Взаимоотношения со сверстниками.

Не только отношения с родителями определяют твоё мироощущение. Чем старше ты становишься, тем важнее становятся взаимоотношения со сверстниками.

Друг – это человек, который:

- Тебя поддерживает и ободряет.
- К тебе прислушивается.
- С тобой всем делится.
- Часто бывает с тобой.
- Помогает тебе.
- Критикует тебя, не подвергая сомнению дружбу с тобой.
- Хвалит тебя.
- Принимает тебя таким, какой ты есть.
- Честный и искренний с тобой.
- Друг – это человек, который навещает не только твой дом, а тебя,

которому нужна не твоя квартира и крутая машина, а ты!

Ты думаешь, такого не бывает? Ошибаешься! Если ты готов сделать то же самое для какой-нибудь девочки или парня, ты обретёшь именно таких друзей.

Настоящий друг не стремится тебя перевоспитать. Но ведь и ты – а это очень не просто – тоже должен принимать своего друга таким, каков он есть. А это не всегда получается.

Нужно помнить, что каждый человек сам выбирает себе друзей. Люди очень разные, и в каждом есть как положительные, так и отрицательные качества. Мы подбираем друзей, исходя из привлекательных для нас качеств. Друг – это человек, с которым тебе интересно и который может тебя понять. При этом совсем не обязательно, чтобы вам друг в друге всё нравилось. В близких отношениях необходимо идти на компромиссы, уметь с пониманием относиться к недостаткам другого человека и прощать какие-то его слабости. Но и он должен платить тебе тем же. А значит, признавать за тобой право не соглашаться с ним во всем. И точно так же, как друзья влияют на нас, мы способны влиять на них.

Если ты не владеешь навыками общения со сверстниками, родителями и другими людьми, то в отношениях может возникнуть конфликт.

Что делать, если одноклассники не уважают?

Большинству людей важно, чтобы их уважали и принимали те, кто их окружает дома и на работе. Но если этого нет, как быть? Прежде всего, попробуй понять, насколько для тебя это важно? Твои одноклассники – кто они для тебя? Дороги ли они тебе? Насколько значимо их мнение? Конечно, легче учиться в том коллективе, где у тебя есть друзья и единомышленники. Но так получается не всегда, жизнь некоторых подростков и взрослых людей складывается таким образом, что на работе (в школе) их окружают люди чужие, с иными взглядами. Если у них есть близкие родные люди, друзья, с которыми они могут поделиться сокровенным вне работы и школы, то эту

ситуацию вполне можно пережить. На работе, в школе – ровные, не конфликтные деловые отношения, дома, вечером — общение с близкими по духу людьми,

Если же твои одноклассники дороги тебе, и ты хочешь заслужить их уважение, то нужно серьезно разбираться с тем, что происходит. Как правило, уважают тех людей, которые вносят весомый вклад в жизнь коллектива, ведут себя с достоинством, не унижая себя и других, с которыми интересно.

Чем ты можешь быть интересен для одноклассников?

Именно ты, как человек, как личность? Ты владеешь знаниями, которых нет у других, и готов ими поделиться: (Знаниями, а не домашним заданием, которое можно легко списать и выдать за свое!)

Ты владеешь какими-то умениями, которые ценятся среди одноклассников: владеешь компьютером, знаешь программирование, водишь машину, разбираешься в музыке или современных танцах и т.д.?

Может быть, ты готов взять на себя ответственность при решении каких-то сложных вопросов, т. е. выступить и роли лидера?

Есть у тебя какое-нибудь дело, в котором ты достиг результатов?

Если ты хочешь, чтобы тебя уважали, воспитывай в себе чувство собственного достоинства и развивай качества достойные уважения.

И помни: уважают того, кто уважает и самого себя, и других.

Замечаешь ли ты достоинства окружающих людей, ценишь ли их?

Когда окружающие не уважают и не ценят – тяжело и обидно. Но просто так уважение не приходит.

5.3. Если у подростка возникает стресс.

Источником стресса может быть любая жизненная ситуация. Но не каждая бывает критической. Много зависит от того, как мы воспринимаем информацию, приходящую к нам извне. Критическое состояние вызывает дистресс, который переживается как горе, истощение.

Стрессовые ситуации по-разному действуют на людей: одних сильный стресс мобилизует, других доводит до состояния депрессии.

Некоторые учащиеся, в ситуации экзамена чувствуют прилив сил, повышение тонуса, которые ведут к обостренному восприятию, позволяют вспомнить лишь мельком услышанную информацию; другие же от волнения забывают даже то, что хорошо знают, «мямят» и могут даже упасть в обморок.

Непрерывная череда стрессов может быть опасной для здоровья. Тогда резко ломаются нормальные механизмы саморегуляции и формируются хронические, порой неизлечимые болезни. Развиваются неврозы, нарушается сон, снижается иммунитет, возникают сердечно-сосудистые заболевания, поражения желудочно-кишечного тракта – это цена за слишком сильные переживания.

Однако это не значит, что стресс является только злом, бедой. СТРЕСС - это важнейший инструмент тренировки и закалывания, так как он помогает

повышать сопротивляемость организма, тренирует его защитные механизмы. Стресс является нашим верным союзником в непрекращающейся адаптации организма к любым изменениям в окружающей нас среде. Стресс опасен тогда, когда долго длится.

Нельзя заранее определить, вызовет ли данная ситуация стрессовое состояние человека. Поведение в стрессовой обстановке во многом зависит от личностных особенностей человека: от умения быстро оценивать обстановку, от навыков мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, от волевой собранности, решительности, целесообразности действия и развития выдержки, от имеющегося опыта поведения в аналогичной ситуации.

Правильное понимание положительных и отрицательных сторон стресса, их адекватное использование или предотвращение играют важную роль в сохранении здоровья человека.

Признаки того, что у тебя стресс:

- *проблемы с едой и питанием,*
- *излишний дневной сон или бессонница,*
- *повышенная раздражительность,*
- *физическое истощение,*
- *нежелание следить за своей внешностью.*

Многие подростки реагируют на стресс отстраненностью, замкнутостью, часто закрываются в комнате и долго оттуда не выходят. Или же начинают бунтовать и попадать в различные переделки.

Можно ли избежать стресса?

Нет, этого практически невозможно, да и не нужно. Мало того, от стрессовых ситуаций нередко трудно отказаться, даже если такая возможность и существует. Разве откажется спортсмен от участия в трудных соревнованиях? А какой фронтовик откажется от волнующей встречи с однополчанами? Стресс невозможно избежать, поскольку «полная свобода от стресса означает смерть».

Бывают моменты, когда кажется, что всё так плохо, что хуже уже некуда. И совсем не верится, что «я смогу так же беззаботно смеяться, как раньше». Сможешь! Черная полоса в твоей жизни не навсегда. Но если ты не найдёшь силы помочь себе, то без потерь не обойдёшься. Ты рискуешь лишь озлобиться и ожесточиться надолго, либо впасть и депрессию. Так что выбирай: тебе может помочь «доктор» – время, но ты можешь помочь себе и сам.

Главное – не копить плохие эмоции, не закупорив их в себе. Если ты на что-то или на кого-то сердит, не подогревай свою злобу до такого состояния, когда внутри начнёт работать «вулкан». Т.к. он может «взорваться» в самое неподходящее время.

Помни! Ты сам многое можешь изменить.

Надо только этого захотеть.

Верь, что жизнь тебя не оставит. Персидский поэт Низами формулирует это так: «*За темной придет сиянье света, ты в это верь и будь неколебим!*».

Пойми, что пережить твою неприятность можешь только ты, не перекладывай ее на плечи других, из этого ничего хорошего не получится. Прими случившееся, как неизбежное.

Поделись с кем-нибудь своими переживаниями, не замыкайся на своих проблемах, и больше общайся с друзьями и другими людьми.

Найди «образец»: т.е. такого человека, который выстоял в подобной или еще более сложной ситуации. Подумай, как он справлялся с проблемами.

Сделай выводы. Прими поражение как ценный урок, подаренный тебе жизнью. Теперь ты знаешь, что так поступать (полагаться на таких людей, не учитывать таких-то обстоятельств) не следует – другой раз учти свой новый опыт.

Сравни свою проблему с другими. На фоне других проблем, имеющих у разных людей, твоя может показаться не такой значительной.

Постарайся сосредоточиться на том, что есть в твоей жизни хорошего.

Хорошее всегда перевешивает плохое, хоть ненамного.

Если стресс «налицо», можно поплавать или покататься на велосипеде, чтобы хоть на время об этом забыть.

Не предавайся «генерализации» и «катастрофизации». Если тебя предал один человек, это совсем не значит, что «все такие» (генерализация). Если ты получил «2» на экзамене — это еще не катастрофа.

Выполняй специальные упражнения, позволяющие управлять своим эмоциональным состоянием.

А еще: старайся выглядеть как можно лучше (так, чтобы нравиться себе) и прилагай для этого соответствующие усилия (делай зарядку, танцуй, занимайся спортом, музыкой и т.д.).

Если все же ты чувствуешь, что у тебя недостаточно сил, чтобы справиться с трудностями и тебе требуется помощь, не стесняйся ее попросить. Не надо этого стыдиться.

Для снижения стресса и излишней тревоги, для снижения эмоционального напряжения рекомендуется мышечное расслабление (мышечная релаксация).

Еще в начале века американский врач Джекобсон, наблюдая за людьми, находящимися в состоянии умственного напряжения или душевного волнения, заметил, что у них всегда отмечается также напряжение мышц. Иначе говоря, умственному напряжению всегда сопутствует мышечное. Если же мышцы расслаблены, то всегда оказывалось, что люди в это время находились в состоянии полного душевного покоя, ни о чем не думали, и у них не возникало никаких представлений или эмоций. Отсюда родилась мысль прибегнуть к мышечному расслаблению релаксации (по-английски relax – расслабление) – для борьбы с состояниями тревоги и эмоциональной напряженности, а также для предупреждения их возникновения.

Предлагаем тебе несколько упражнений, выполнение которых способствует релаксации и тем самым преодолению напряжения в стрессовой ситуации.

Упражнение 1. Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения не потребуется ничего кроме... стены.

- Нахмурь лоб, сильно напряги лобные мышцы на 10 секунд; расслабь их тоже на 10 секунд. Повтори упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируй ощущения в каждый момент времени.

- Крепко зажмурься, напряги веки на 10 секунд, затем расслабь тоже на 10 секунд. Повтори упражнение быстрее.

- Наморщи нос на 10 секунд. Расслабь. Повтори быстрее.

- Крепко сожми губы. Расслабь. Повтори быстрее.

- Сильно упрись затылком в стену. Расслабься. Повтори быстрее.

- Упрись в стену левой лопаткой, пожми плечами. Расслабься. Повтори быстрее.

- Упрись в стену правой лопаткой, пожми плечами. Расслабься. Повтори быстрее.

Упражнение 2. Если обстановка вокруг накалена и ты чувствуешь, что теряешь самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

- Напряги пальцы ног так сильно, как можешь, затем расслабь их.

- Напряги и расслабь ступни ног и лодыжки.

- Напряги и расслабь икры.

- Напряги и расслабь колени.

- Напряги и расслабь бедра.

- Напряги и расслабь ягодичные мышцы.

- Напряги и расслабь живот.

- Расслабь спину и плечи.

- Расслабь кисти рук.

- Расслабь предплечья.

- Расслабь шею.

- Расслабь лицевые мышцы.

- Посиди спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем.

Когда тебе покажется, что ты, как будто, медленно плывёшь – ты полностью расслабился.

Упражнение 3. Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть удобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на пол и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

- Начни считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.).

- Закрой глаза. Снова посчитай от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхай, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.

- Не раскрывая глаз, считай от 10 до 1. На этот раз представь, что выдыхаемый тобой воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом «цветной туман» сгущается, превращается в облака.

- Плыви по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. Чтобы найти нужный ритм счета, дыши медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс.

Упражнение 4. Сядь на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегни слишком тугую одежду и не напрягай ноги.

- Вытяни пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняй такое положение 10 секунд, затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточься на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повтори 3-5 раз.

- Опираясь пятками на пол, отгибай пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 секунд, а затем на 10 секунд расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления. 3. Подними ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц – мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 секунд, а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреваться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

5.4. Как стать уверенным в себе.

Следует понять, что уверенность подобна деревьям – она не может сразу стать большой. Как и дереву, ей нужно время, чтобы прорасти, окрепнуть, набрать силу и, в конце концов, стать той внутренней опорой, которая позволит тебе справляться с самыми трудными и неприятными ситуациями.

Слово «уверенность» происходит от слова Вера – поэтому для начала тебе необходимо поверить в то, что ты – уникальная, неповторимая личность, достойная признания, уважения и любви.

Затем нужно выяснить свои сильные, положительные качества. Если ты считаешь, что у тебя таких качеств нет, то ты очень сильно ошибаешься! Не бывает абсолютно отрицательных или абсолютно слабых людей, в каждом есть свои сильные стороны. Для этого можно обратиться к родственникам или друзьям, ведь со стороны мы выглядим иначе, чем в собственных глазах. Выяснил?

Теперь нужно попросить близких чаще говорить тебе об этих сильных качествах, не забывая и самому их поддерживать и развивать.

Но кроме сильных сторон у тебя, как и у любого другого человека, есть и слабости. Ты должен решить, от каких из них ты хочешь избавиться в первую очередь. Только не пытайся бороться со всем сразу. Действуй поэтапно, стараясь отмечать каждый, даже самый маленький успех в этой нелёгкой работе. Ведь именно ощущение успешности является основой уверенности. Успех дает силы, необходимые для последующих усилий.

И помни, что воспитание уверенности требует времени, и ускорить этот процесс очень сложно, а сломать – легко. Главное – чтобы твое движение в сторону большей уверенности было последовательным, а его скорость может быть разной.

Литература

1. Левин, П.А. (Levin, Peter A.) Пробуждение тигра—исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальные переживания. – М: АСТ, 2007.
2. Новикова М.В. Психологическая помощь ребенку в кризисной ситуации – М., Генезис, 2006.
3. Тарабрина Н.В. Под редакцией. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса – М., «Когито-Центр». 2007.
4. Фопель. К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ в 4-х томах. М.: «Генезис»
5. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учеб. пос. для студ. вузов / Г.С. Абрамова. – М.: Изд. центр «Академия», 1998.
6. Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18 января 2016 г. N 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида».

Составитель:

Л.М. Левина – педагог-психолог высшей квалификационной категории

Способы преодоления суицидального поведения у подростков

Методические рекомендации

ГАУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».
664022, г.Иркутск, ул. Пискунова, 42.
Телефон: (3952) 700037, Факс: (3952) 700940
Эл.почта: ogoucpmss@mail.ru