

Автор: А. Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Подростковый суицид всегда вызывал массу вопросов у педагогов и психологов. Казалось бы, что может быть прекраснее юности, когда строится великое множество планов на будущее, жизнь не обременена тягостями работы, быта и ответственности за семью? Это время надежд, встреч, знакомств, возрастающей свободы. Но, с другой стороны, это ещё и взросление, которое не проходит гладко ни у кого, а в исключительных случаях, приводит к психологическим травмам и даже к попыткам самоубийства.

Суицидальное поведение является неким «криком подростка о помощи». Сейчас эта тема актуальна ещё и потому, что осень является периодом сезонной депрессии. Это время, когда эмоциональное состояние человека наиболее нестабильно. Предотвратить суицид можно, если быть внимательным к нуждам и потребностям ребёнка. Разглядеть его трудности и вовремя оказать помощь можно, если видеть и слышать. Ребёнок со стабильной психикой не станет играть в игры со смертью. Видя поддержку близких, он сможет противостоять внешним манипуляциям.

Советы родителям:

- Будьте внимательным наблюдателем.
- Давайте возможность ребёнку высказываться и самому делиться переживаниями.
- Используйте совместный ужин, поездки за город, привлекайте к помощи по дому для укрепления семейных связей.
- Гордитесь маленькими и большими достижениями.
- Создавайте ситуации успеха и подчеркивайте положительные качества ребёнка.
- Доверяйте ему, но не попустительствуйте.
- При приветствии и расставании улыбайтесь, смотрите в глаза, говорите: «Я тебя люблю».
- Используйте в общении ненавязчивые прикосновения.
- Занимайте деятельностью, однако и разрешайте немного побездельничать.
- Говорите «Что бы у тебя ни случилось, я тебя всегда пойму и приму!».

Так же в профилактике суицидального поведения большая роль отводится образовательным учреждениям. Сегодня каждый педагог должен владеть информацией о том, как уберечь обучающегося от суицида.

Советы учителям:

- Ищите скрытые ресурсы ученика в его интересах и возможностях.
- Содействуйте нахождению ребёнком своего предназначения через интересную эмоционально насыщенную и полезную деятельность.
- Снимайте страха неудач, обучайте умению извлекать опыт из сделанных ошибок.
- Подчеркивайте любые улучшения в учебной деятельности ребёнка.
- Используйте на уроках динамические паузы, позволяющие снять эмоциональное напряжение.
- Признавайте свои ошибки, однако ни в коем случае не льстите ученику.
- Уважайте личности любого даже самого «проблемного» ребёнка.

От заботливого человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Самое главное, надо научиться принимать детей такими, какие они есть. Ведь это мы, взрослые, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

Будьте внимательны и помните: **лучшая профилактика суицидального поведения – своевременно оказанная поддержка!**