

# Привлечение родителей к семейной профилактике негативных проявлений среди детей и подростков

**Детские и подростковые депрессии**

**Антивитальные настроения**

**Жизненные навыки**

Составители: педагоги-психологи МБОУ «СОШ №34»  
О.С. Степочкина, Т.В. Ткаченко

# Другими словами об ЭТОМ явлении

«Мы не можем вырвать ни одной страницы из нашей жизни, хотя легко можем бросить в огонь саму книгу».

(Ж. Санд)

«Самоубийца – человек, погибший при попытке бегства от себя самого».

(В. Брудзиньский)

«Самоубийство – мольба о помощи, которую никто не услышал».

(Р. Алев)

**Проблема,  
о которой говорят,  
с которой работают:**

**Врачи-психиатры**

**Полиция**

**Духовенство**

**Следственные органы**

**Педагоги- психологи**

**Сотрудники МЧС**

**Социальные работники**

**Военные**

**Педагогический коллектив**

**Пришла наша очередь, родители!**

**Ведь это наши дети!**

# **Выделяют следующие группы с риском развития суицидального поведения:**

***Подростки с тревожно-депрессивным состоянием***

***Подростки, акцентуированные по пограничному и нарциссическому типу с тревожно-дисфорическими реакциями***



***Какой признак объединяет эти две группы?***

**Это подростки с устойчивыми признаками социально-психологической дезадаптации**

# Психологические факторы риска суицидального поведения

**Суицидальное поведение** включает в себя:

- **завершенный суицид**
- **суицидальные покушения (попытки суицида, не завершившиеся летально вопреки желанию покушавшегося)**
- **демонстративные суицидальные попытки**
- **суицидальные мысли**
- **высказывания**

**В детском возрасте - встречаются редко**

**В возрасте 12 – 17 лет часты в кризисных состояниях**

**Суицидальное поведение актуализируется в ситуации «покинутости», «заброшенности», потери любви или в ситуации неудачи, краха самооценки и самоуважения.**

# Проблемы, которые создаем мы, родители!

## Вместо оказания помощи ребенку!

- **Нежелание** родителей признавать проблемы подростка, страх перед разговором с ним
- **Нежелание обратиться за помощью** к школьному психологу
- **Страх перед последствиями, «клеймом»**, в результате обращения к специалистам
- **Нежелание** родителей проведения мероприятий направленных на **выявление** и профилактику суицидального поведения
- **Перенос ответственности** за развитие суицидального поведения с семьи на школу

# **Проблемы, которые создаем мы, родители!**

## **Вместо оказания помощи ребенку!**

- **Родители не сообщают** в школу о суицидальной попытке
- **Родители детей с суицидальными попытками после соматического стационара не обращаются за помощью к врачам психотерапевтам**
- После выписки из психиатрического стационара часто **отсутствует этап психологического сопровождения, реабилитации, который должен осуществляться на местах**
- **Невнимательное отношение** школы к детям после суицидальной попытки, как в силу незнания о ней, так и страхом перед ее повторением и своей ответственностью.

## **Причины, побуждающие к суицидальному поведению:**

- **чувство вины, самонаказание за нежелательное поведение**
- **повторение стиля поведения суицидального или аутоагрессивного родителя**
- **жестокое обращение с ребенком в семье**
- **отказ принятия утраты родителя (смерть, развод)**
- **не принятие нового родителя, семьи**
- **акт мести (родителям, сверстникам, учителям) обвинение других через причинение вреда себе**
- **бегство от унижения, преследования, травли**
- **крик о помощи**
- **низкая самооценка детей и недостаточный уровень принятия себя**



## **Риск повышается при ... :**

- ... воспитании в духе максимализма, чрезмерно высокой требовательности к ребенку**
- ... отсутствию у родителей любви к ребенку**
- ... формированию у детей чувства вины, когда ребенок оценивает себя ниже других, считает себя "плохим", не имеет чувства самоуважения**
- ... наличию у родителей пагубных зависимостей**
- ... отсутствию психологической помощи после перенесенной ребенком психической травмы**
- ... хронических конфликтах в семье**
- ... отсутствию жизненных навыков у ребенка**
- ... неспособности и нежеланию родителей сделать жизнь детей счастливой, развить у них чувство уверенности в себе, "нужности", любовь к жизни**

## **Зачем наши дети так себя ведут?**

- **снижение тревоги, попытка справиться с другими негативными чувствами, психологическая разрядка**
- **нанесению ущерба «плохому Я», самонаказание**
- **бегство от неудачи, провала, унижения, обиды**
- **манипуляции в общении с другими, протестное поведение, средство достижения значимой цели**
- **средство предотвращения определенных поступков окружающих**
- **привлечения внимания к себе**

# Ключевые факторы суицидального поведения:

Зависимость самооценки детей от детско-родительских отношений, отношения в классе, получаемых оценок

Ощущение себя плохим, никому не нужным, отвергнутым

Поведение возникает в ответ на изменения значимых отношений  
Заниженная самооценка



# Ключевые факторы суицидального поведения:

Перфекционизм,  
как стремление к совершенству

Манипулятивное поведение  
(угрозы, истерики, шантажно-демонстративное поведение)



Напряжение и тревога в школе,  
вызванная соперничеством,  
**страх строгих родителей**

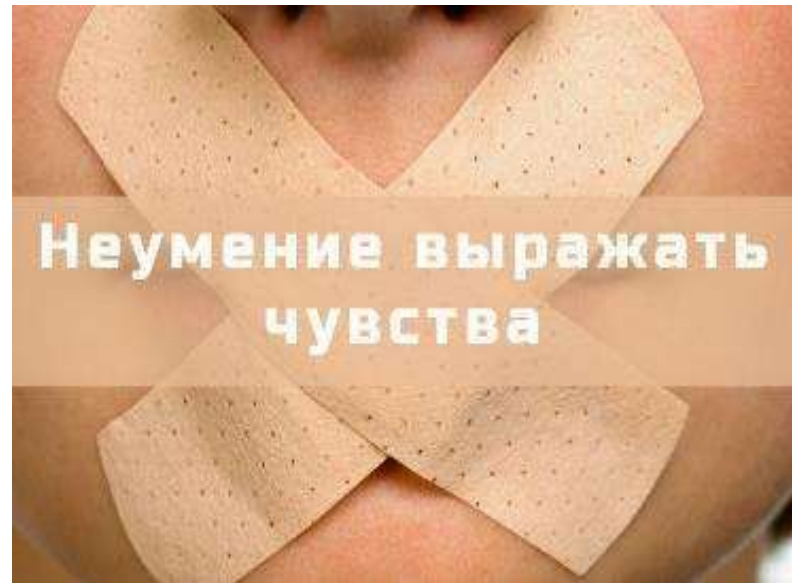


# Ключевые факторы суицидального поведения:

Неумение выражать сильные эмоции с помощью речи (поиск помощи происходит не словами, поведенческими знаками, крайней формой чего являются суицидальные действия)

**Низкая способность переносить болезненные эмоции (телесные повреждения для снижения интенсивности душевной боли)**

Серьезное нарушение раннего развития личности ребенка, отсутствие любви к себе и своему телу, заботы о защите тела.



# Сценарии детско-родительских отношений при самодеструктивном (разрушающем себя) поведении

оскорбляющий ребенка родитель,

карающий, наказывающий –

*плохой, отвратительный ребёнок*

незаботящийся, равнодушный родитель –

*нежеланный, отвергаемый ребёнок*

родитель жестокий преследователь -

*беспомощная жертва*

Образ «Я»: **«Я - жертва»,**  
**«Я-отвергаемый»**

**Выводы** ребенка, подростка –  
**Я НЕЛЮБИМ !**



# Внимание к личностным особенностям ребенка

## Какие из них увеличивают риск

- «застреваемость» на негативных переживаниях и повышенная тревожность
- эмоциональная неустойчивость, ранимость и уязвимость к эмоциональному стрессу, эмоциональная незрелость
- склонность к острым ощущениям
- импульсивность
- зависимость от отношений с другими
- чувство личной неполноценности
- пассивность, бегство в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям (ситуация фрустрации)
- неразвитость коммуникативных навыков,
- неадекватно заниженная самооценка
- слабость психологической защиты
- эгоцентризм - как фиксация на себе, и как стремление использования других для удовлетворения собственных потребностей
- наличие демонстративности в личности ребенка
- повышенная внушаемость
- бескомпромиссность и отсутствие жизненного опыта

# Развитие качеств личности подростка для предупреждения антивитального поведения:

1. **Телесный уровень** (принятие собственного тела, забота о своем теле, навыки релаксации, занятия спортом)
2. **Эмоциональный уровень**
  - укрепление любви к себе, самоуважения и сочувствия другому
  - развитие навыков осознания, вербализации и социально приемлемого способа отреагирования отрицательных эмоций.
3. **Познавательный уровень**
  - смягчение юношеского максимализма
  - развитие и укрепление позитивного мышления
4. **Ценностный уровень**
  - осознание гуманистических ценностей, включая взаимопомощь, умение сопереживать другому,
  - развитие ценностной сферы, ценностей и возможных смыслов жизни
5. **Поведенческий уровень**
  - развитие способов преодоления трудных ситуаций: поиск помощи, поддержки у взрослых и сверстников, учителей, врачей, психологов.
  - развитие коммуникативных навыков





# Принципы и правила беседы с несовершеннолетним, имеющим антивитальное поведение

- Исключить панику и другие осложняющие реакции
- Вежливо и открыто принять подростка, как личность
- Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени
- Поощрять полную откровенность, больше расспрашивать и слушать
- Избегать навязывания своего темпа коммуникации
- Не бояться задавать вопросы о суицидальных намерениях
- Постоянно прояснять, уточнять получаемую от ребенка информацию
- Не признавать самоубийство как «нормальный» вариант поведения
- Сконцентрировать разговор на «здесь и теперь»
- Выявлять и актуализировать **антисуицидальные факторы.**

## **Антисуицидальные факторы личности подростка**

1. Эмоциональная привязанность к значимым родным и близким, чувство долга по отношению к ним
2. Наличие разнообразных жизненных, творческих, семейных планов, замыслов.
3. Избегание боли, физических страданий, неизвестности
4. Принятие мнения других, опыта

**Важно понять, что в его жизни приносит радость и удовлетворение**

**И что мешает этим чувствам**

# Повышение уровня социально – психологической адаптации

Суицидальные факторы	Антисуицидальные факторы
Эмоциональная депривация	Выраженная эмоциональная привязанность
Несформированность родственных связей	Родственные связи и обязанности
Эгоизм	Чувство долга, понятие о чести
Положительное отношение к суициду	Принятие норм, осуждающих самоубийство
Несформированный образ будущего, навык целеполагания	Планы, определяющие цель жизни
Алкоголизация / наркотизация	Приверженность здоровому образу жизни
Суженность сознания	Умение видеть ресурсные возможности
Склонность к негативному восприятию жизни	Позитивное восприятие жизни
Отсутствие смысла жизни	Способность к осмыслению проблемы смысла жизни
Экзистенциальная пустота	Вера

# Примеры суицидального поведения по типу протеста, мести

Возникает в ситуации конфликта. Присутствует враждебность, агрессивность к объекту конфликта, смысл суицида в отрицательном воздействии на того, кому хотят отомстить.

**Пример:** школьница просила маму отпустить ее с ночевкой к подруге. Получив отказ, девочка повздорила с родителями, заперлась в своей комнате и выбросилась из окна.



# Примеры суицидального поведения

## по типу «призыва»

Отражает пассивную реакцию личности с целью привлечения внимания к ситуации и возможности получения помощи для ее изменения

**Пример:** «14-летняя девочка, выбросившаяся из окна, написала, что если ее бросит молодой человек, то она отправится в рай. Накануне самоубийства девушка поменяла статус на личной странице в соц. сети, в котором призналась о своих чувствах к В. Чувства к парню были настолько сильны, что девушка написала, что если они расстанутся, то она не сможет больше жить. Случился конфликт, следствие-суицид»



# Примеры суицидального поведения по типу избегания наказания

Пассивная реакция человека на угрозу своему социальному или биологическому существованию. Смысл суицида сводится к избеганию угрозы путем самоустранения.

**Пример:** 13-летний покончил жизнь самоубийством, получив «двойку». Мальчик очень не хотел расстраивать любимую маму и папу. На роковой шаг мальчик смог решиться, когда в школу вызвали маму на беседу об успеваемости. Он написал маме, что не смог быть ей хорошим сыном, что он не может больше врать и воровать у нее. Также подросток перед смертью попросил у мамы прощения, что не успел помыть посуду.



# Особенности суицидального поведения в Подростковом возрасте:

1. Недостаточно адекватная оценка последствий аутоагрессивных действий. Понятие «смерть» в этом возрасте воспринимается абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. У детей и подростков отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративным, шантажным поступком.
2. Незначительность **(с точки зрения взрослых)** мотивов, которыми подростки объясняют попытки самоубийства.



# Особенности суицидального поведения в подростковом возрасте :

3. Существует взаимосвязь **возможных попыток самоубийств и отклоняющегося поведения**: побеги из дома, прогулы школы, мелкие правонарушения, конфликты с родителями, алкоголизация, наркотизация, сексуальные эксцессы и т.д.

При этом в детском и подростковом возрасте возникновению суицидального поведения способствуют **депрессивные состояния**, которые проявляются иначе, чем у взрослых.





# **Симптомы подростковой депрессии представляют собой комбинацию из следующих признаков:**

- резкое и необъяснимое изменение личности;
- изменение продолжительности сна и режима питания, потеря веса;
- повторяющиеся попытки убежать из дома;
- частые и продолжительные вспышки гнева и агрессивного поведения;
- хроническая тоска;
- снижение умственной работоспособности, возможности концентрировать внимание или ясно мыслить;
- потеря интереса к той деятельности, которая раньше нравилась и приносила удовлетворение;
- устойчивое желание не позволять комплиментов и похвал;
- выраженный пессимизм в отношении будущего;
- повторяющиеся и ранее нехарактерные эпизоды, сопровождающиеся плачем;
- усиление лжи, беспечности, безразличия и неряшливости.


**При длительности симптомов более 14 дней следует обратиться к психологу, психотерапевту, в зависимости от тяжести состояния**

# На какие особенности состояния ребенка в возрасте 7-11 лет необходимо обращать внимание?

Причины суицида связанные с семьей ребенка:

смерть одного из родителей и желание с ним воссоединиться, в силу недостаточного понимания природы смерти, насилие, унижение со стороны родителей. Наблюдается в сочетании со своей ненужностью родителям и желание избавиться от физических и психологических страданий.

- В эмоциях – тревожность, страхи, подавленность.
- В переживаниях – чувство обиды, брошенности.
- В высказываниях - устойчивые фантазии о смерти.
- В поведении – частый плач, замкнутость, истерики.



ОБИДЫ ВООБЩЕ НЕ  
СЛЕДУЕТ КОПИТЬ.  
НЕ БОЛЬШОЕ, КАК  
ГОВОРИТСЯ,  
БОГАТСТВО.

- ЕВГЕНИЙ ЛЕОНОВ -

# На какие особенности состояния ребенка в возрасте 12-14 лет необходимо обращать внимание?

Сочетанные причины суицида: семья, окружение

► Среди наиболее частых мотивов: *избежание наказания и протест/месть*.

► В эмоциях – напряженность, эмоциональная неустойчивость, подавленность, раздражительность.

► В переживаниях – проявление чувства вины, безнадежности, одиночества, отсутствие страха смерти.

► В высказываниях - мысли, прямые или косвенные высказывания (а что будет после смерти?) о самоповреждении или самоубийстве.

► В поведении – импульсивность в поведении, пропуски школы или плохая успеваемость.

► В жалобах – на непонимание окружающими, непонимание себя.

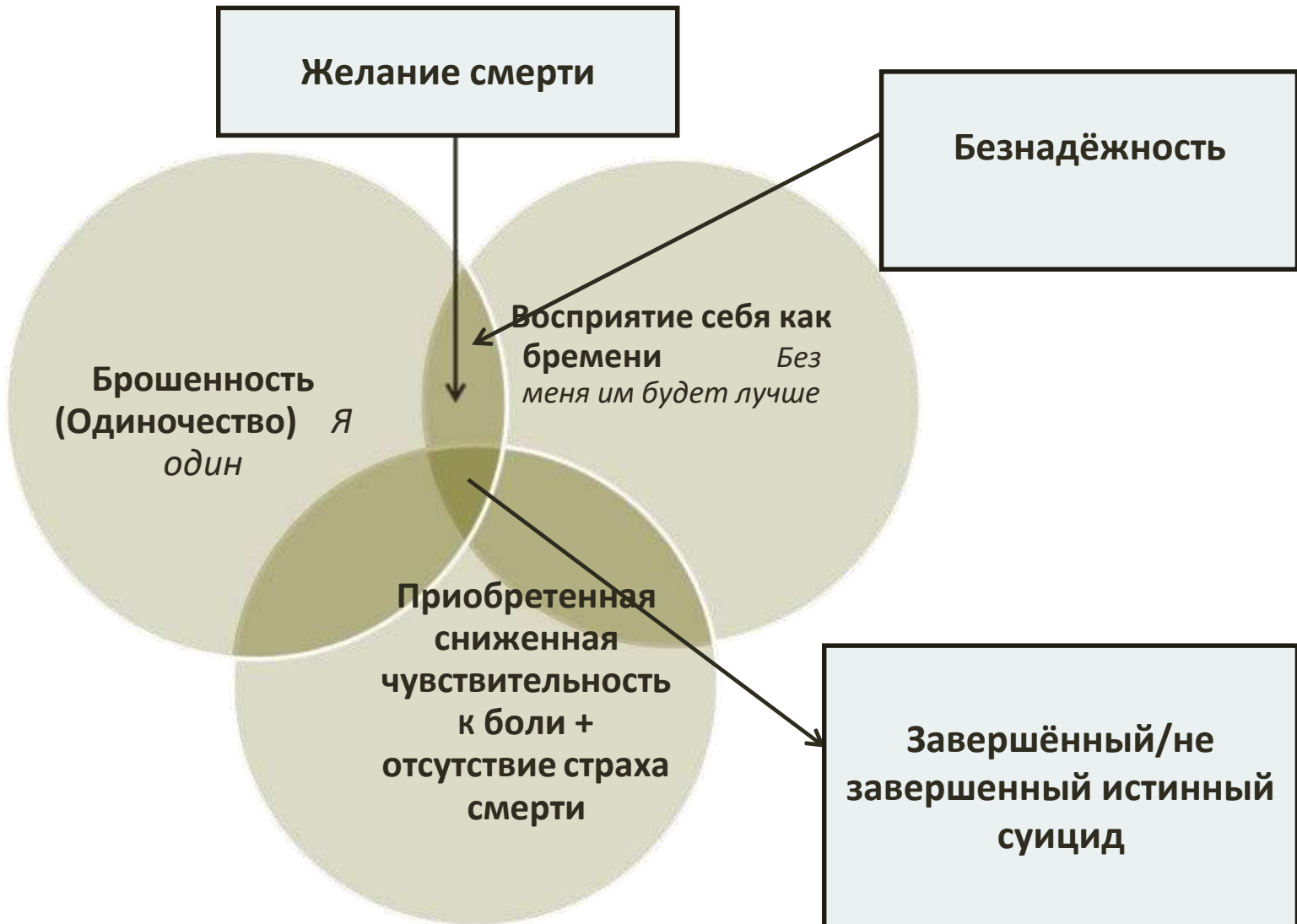


# На какие особенности состояния ребенка в возрасте 15-17 лет необходимо обращать внимание?

Сочетанные причины суицида: окружение, семья

- **Основные мотивы:** *призыв, протест/месть и самонаказание.* (угрызения совести, чувстве греховности, при совершении непростительных поступков, когда подросток осознает их отрицательную моральную сторону).
- **В эмоциях** – эмоциональная фиксация на травматической ситуации (тревога-тоска-гнев), суженное сознание.
- **В переживаниях** – отчаяние, бессмысленность, безнадежность, одиночество.
- **В высказываниях** – несостоятельность, разочарование в себе и близких людях, прямые или косвенные высказывания о самоповреждении или самоубийстве.
- **В поведении** – как замыкание в себе так и вызывающее поведение при высокой обидчивости и ранимости.
- **В жалобах** – на выраженное физическое или психическое страдание (болевым синдромом, «душевная боль»). **Ослабление или выпадение из речи слов связанных с удовольствием, радостью**

# Почему люди умирают от суицида? Потому что могут и хотят это сделать!



## ► Брошенность

- Одиночество «Я чувствую себя отгороженным от других людей»;
- Отсутствие взаимной поддержки «У меня нет людей, на которых я мог бы опереться в тяжёлые времена», «Я не могу поддержать близких мне людей»

## ► Восприятие себя как бремени

- Убеждение, что индивид настолько плох/бесполезен, что не может быть поддержкой для других. «Я причиняю близким людям только вред»;
- Ненависть к себе: низкая самооценка, самообвинение и стыд. «Я ненавижу себя», «я бесполезен».

## ► Приобретённая высокая переносимость боли и сниженный страх смерти

- Практически любой опыт перенесения сильной боли и/или страха (травмы, несчастные случаи, насилие; самоповреждающее, рискованное поведение);
- Сцены насилия и жестокости в СМИ; компьютерные игры связанные с убийством и насилием, чтение книг данного направления, просмотр сайтов и участие в социальных группах суицидальной направленности

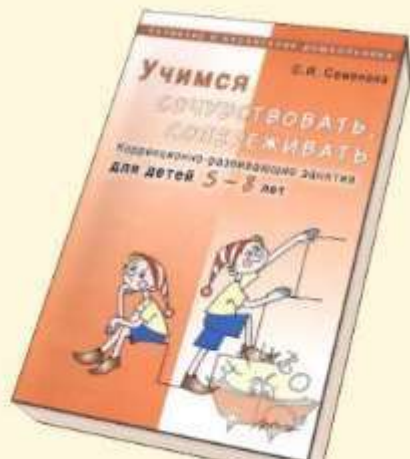
# Повторение – мать учения!

## Помогаем подростку бороться с...

- **Безнадёжностью**
- **Неспособностью видеть разные пути решения проблем**
- **Чёрно-белым мышлением**
- **Непринятием негативных эмоций**
- **Взглядом на суицид как единственное возможное решение**

# Антисуицидальные факторы личности

– это сформированные положительные жизненные установки, позитивная жизненная позиция, комплекс личностных психологических особенностей человека





**Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер**

*Мы все умрем, людей бессмертных нет.  
И это все известно и не ново.  
Но мы живем, чтобы оставить след,  
Дом иль тропинку, дерево иль слово.  
Им не исчезнуть начисто, дотла.  
Спешите ж делать добрые дела!!!*



---

Что делать, если столкнулся с  
проблемой:

Всероссийский детский телефон доверия  
для детей, родителей и педагогов:

**8(800)2000-122**

**Школьная почта доверия**

**[bschool34@mail.ru](mailto:bschool34@mail.ru)**

**Бесплатно, анонимно, круглосуточно!**

8-800-2000-122

**ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ**  
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСКОВ  
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

Анонимный телефон  
доверия для детей,  
подростков и их родителей

**8-800-200-01-22**

звонок бесплатный

РОССИЯ -  
БЕЗ ЖЕСТОКОСТИ  
К ДЕТЯМ!

**8-800-2000-122**  
БЕСПЛАТНЫЙ АНОНИМНЫЙ  
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
ДЛЯ ПОДРОСКОВ



ДОВЕРИЕ  
ТЕЛЕФОН

**РАСТУ СЧАСТЛИВЫМ!**

Здоровье, успех, дружба, любовь и счастье — у тебя есть все! Мы поможем тебе справиться с трудностями, которые встречаются тебе в жизни. Ты будешь счастливее, если будешь здоровее, успешнее, дружелюбнее и любящим.

- Не надо обижать!
- В школе семья появилась братик.
- Маме и папе озорники!
- Маме нужно поговорить!

**8-800-2000-122**

Телефон доверия для детей, подростков и их родителей

ВЫГРЕСНИ  
СВОЮ БОЛЬ

**8-800-2000-122**  
БЕСПЛАТНЫЙ АНОНИМНЫЙ  
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
ДЛЯ ПОДРОСКОВ

МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

**ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ**

Ты ищешь поддержку?  
Тебе одиноко?  
Не знаешь, какой сделать выбор?  
Выход есть!

**[495] 624-60-01**  
**8-800-2000-122**  
БЕСПЛАТНО, АНОНИМНО, КРУГЛОСУТОЧНО!



Детский телефон доверия  
для детей, подростков и их родителей

**8-800-2000-122**

## **РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **внимательным и любящим родителям:**

- показывайте ребенку, что вы его любите
- чаще обнимайте и целуйте
- поддерживайте в сложных ситуациях
- учите его способам разрешения жизненных ситуаций
- вселяйте в него уверенность в себе
- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения

### **Эти слова ласкают душу ребенка...**

- Ты самый любимый!
- Ты очень много можешь!
- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали!
- Иди ко мне!
- Садись с нами!
- Расскажи мне, что с тобой?
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!

# Задавайте вопросы

- Какие мысли, чувства у тебя возникают, когда ты попадаешь в трудную ситуацию (конфликт, разочарование и т.п.)?
- Что тебе помогает выйти из депрессии (тоски, подавленности...)?
- Как ты отдыхаешь расслабляешься, настраиваешься на встречу с человеком, на какое-либо дело?
- Что ты делаешь, когда тебе грустно?
- Кто (или что) может поднять тебе настроение?
- Какие сильные стороны своей личности вы можете назвать? В чём проявляется сила твоего характера? Почему?
- Можешь ли ты помочь другому человеку в трудной ситуации? Как ты это сделаешь?
- Как ты переживаешь неудачи?

# **Ваши действия**

**если подросток, на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом такие попытки:**

- 1. Не отталкивайте его**, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что человек с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к постороннему человеку.
- 2. Доверьтесь своей интуиции**, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде. **Не игнорируйте предупреждающие знаки.**
- 3. Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать.** Например, "Конечно, твоя семья тебе поможет".
- 4. 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.
- 5. Сохраняйте спокойствие и не осуждайте**, вне зависимости от того, что вы говорите.

**Самой эффективной профилактикой подросткового суицида является безусловная любовь и принятие ребенка, дружеское, а не авторитарное общение, живой неподдельный интерес к его жизни, проблемам.**



### Список литературы

1. Амбрумова А.Г. Психология самоубийства // Социально и клиническая психиатрия. - 1996. - №4.
2. Амбрумова А.Г., Бородин С.В., Михлин А.С. Предупреждение самоубийств. - М., 1980.
3. Гишинский Я.И., Юнацкевич Я.И. Социологические и психологические основы суицидологии. - СПб., 1999.
4. Дюркгейм Э. Самоубийство: Социологический этюд. - М., 1994.
5. Жезлова Л.Я. Об особенностях формирования суицидальных тенденций у больных шизофренией в детском и подростковом // Журнал невропатологии и психиатрии. - 1978. - № 10.
6. Кондрашенко В.Т. Девиантное поведение у подростков. - Минск, 1988.
7. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. - Л., 1983.
8. Попов Ю.В., Бруг А.В. Сан-П. Научно - исследовательский психоневрологический институт им. В. М Бехтерева.
9. Персидская А.Е. Взаимосвязь семейного воспитания и суицидального поведения подростков. Город Чита. Россия.
10. Шир Е. Суицидальное поведение у подростков // Журнал невропатологии и психиатрии. - 1984. - № 10.
11. Интернет ресурсы.

Благодарим Вас, родители, за  
предоставленное нам время!

Успехов Вам в воспитании!