

## Памятка для родителей

### Профилактика суицидов у подростков.

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, по

казать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И, в-четвертых, если есть какие-то изменения в поведении подростка, которые вы не можете объяснить, необходимо обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

## Памятка родителям 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. Попытайтесь 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.

**Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.**

**Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!**

<i>Если Вы слышите</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
«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 твое 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 замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.**

1. Внимательно выслушайте подростка. 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. Подросток 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.

***Важно соблюдать следующие правила:***

-будьте уверены, что вы в состоянии помочь;

- будьте терпеливы;

- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;

- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;

- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря:

«Ты не можешь убить себя, потому что...»;

- делайте все от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

## **Информация педагога-психолога для педагогов**

### **“Как предотвратить детский суицид”**

Показатель суицидальной активности в РБ в 2014 году составил 18,3 самоубийства на 100 тысяч населения. Ситуация среди подростков в нашей стране на сегодняшний день остается одной из самых напряженных.

На сегодняшний день существует огромное количество подходов, объясняющих, почему дети и подростки совершают суициды и как их можно предупредить.

Так например, согласно одному из подходов, объясняющих наше поведение зависит от того, как мы сами к себе относимся. Получается, что подросток стремится сам себя убить? Следует обратить внимание на то, что подросток ищет не смерти, а помощи и хочет, чтобы кто-то ему показал: зачем жить и убедил, что жить – это не так уж и плохо.

Что может сделать и на что обратить внимание учитель в ситуации предупреждения детского суицида?

Ни один ребенок не принимает решение уйти из жизни за считанные часы. Решение “зреет” не один день и даже не неделю. Своими действиями и поступками дети в это время взывают о помощи.

#### **Что надо знать классному руководителю и учителям и на что обратить внимание, чтобы выявить подростка, склонного к совершению суицида:**

- Суициду предшествуют кратковременные, объективные незатяжные конфликты в сфере близких отношений – в семье, с родителями, в школе, с учителями и одноклассниками, в группе товарищей по досугу.
- Сам суицидальный поступок воспринимается подростком в “романтически-героическом ореоле”: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение.
- Суицидальное поведение подростков иногда демонстративно, в нём есть признаки “игры на публику” (способполучить сочувствие, внимание, любовь, выразить протест, наказать себя и других).
- Суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем часто нет продуманности, взвешенности и точного расчета.

#### **Основные признаки возможного планирования суицида подростком:**

- Разговоры подростка на темы смерти, самоубийств; повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни;

рассуждения об утрате смысла жизни, рисунки с гробами и крестами; письма или разговоры прощального характера или разговоры прощального характера («Я не могу так дальше жить», «Я всем обуза...» и т.д.)

- Склонность к бескомпромиссным поступкам; деление мира на «черное-белое»
- Снижение ресурсов личности, позволяющим противостоять трудностям (депрессии, стрессовым состояниям, болезни и т.п.), что часто выражается в резком снижении успеваемости в школе или приеме наркотиков, алкоголя
- Наличие примеров самоубийств в ближайшем окружении подростка (родители, друзья); имеется неосознанное желание воссоединиться с умершими
- Объективная тяжесть жизненных обстоятельств: проживание в неблагоприятной семье, конфликты с близкими, общественное отвержение, свершившееся насилие и т.д.

**При этом надо обязательно следует обратить внимание на особенности поведения подростков:**

- Возбужденное, «вызывающее» поведение, внешне похожее на подъем, но с элементами суеты и спешки
- Внезапные приступы внешне немотивированной агрессии по отношению к сверстникам и близким
- Депрессия, апатия, безмолвие, стремление к уединению, частый уход от своих обязанностей, бессмысленное проведение времени с оцепенением и сонливостью
- Выраженное чувство собственной несостоятельности, вины, стыда за себя и свой поступок
- Отчетливая неуверенность в себе, ощущение собственной беспомощности, бесполезности, безнадежности («Никому я не нужен», «Всем будет лучше без меня»)
- Безразличие к внешнему виду, небрежность в одежде
- Раздаривание ценных вещей или денег

**Внешние обстоятельства, провоцирующие подростка на суицидальное поведение:**

- Безнадзорность, отсутствие значимого взрослого в жизни ребенка
- Неблагоприятное положение ребенка в семье: отвержение или назойливая опека взрослых; жестокость, критика любых поступков
- Отсутствие близких друзей, отвержение в классе или внешкольных коллективах

- Серия отдельных неудач в учебе, внешкольных занятиях – творчестве. Спорте
- Неразделенная любовь, ревность, измена беременностью у девочек

### **Что нужно делать при подозрении на суицид:**

Если вы классный руководитель и отметили у себя в классе подростка, который вызывает у вас тревогу. То для начала следует выполнить ряд действий:

- Крайне осторожно поговорить с друзьями. Одноклассниками, не раскрывая цели разговора и не показывая явного интереса к его поведению
- Поговорить с другими учителями школы, работающими в данном классе: не замечали ли они особенностей в поведении подростка
- Найдите нейтральный повод, чтобы побывать в семье подростка, поговорить с родителями, близкими, оценить состояние семейной атмосферы и наличие конфликтов
- Если подросток посещает секцию, кружок, пообщайтесь с руководителем. Обсудите успехи и проблемы поведения
- Проведите классный час или иное мероприятие, на котором поговорите на тему будущего, жизненных планах, профориентации; отношения к компьютерным играм. В ходе беседы оцените реакцию подростка, вызвавшего у вас подозрение
- Поговорите с самим подростком, найдя нейтральный повод для беседы. Например, о результатах учебы по какому-то предмету, постепенно перейдя в разговоре на наличие у него каких-то проблем.

Все действия необходимо проводить крайне осторожно, поскольку публичное озвучивание своих подозрений может нанести вред: если подозрения обоснованные, то они могут спровоцировать совершение суицида. А если необоснованные, то вызвать нежелательные разговоры, способные навредить вам и подростку.

### **Что делать, если подозрения укрепились:**

Если вы классный руководитель и подозрения ваши укрепились, то не следует проблему пытаться решить самому. О своих тревогах необходимо сообщить директору школы и привлечь школьного психолога к принятию срочных мер.

Уважаемые учителя! Помните, что от ваших действий может зависеть жизнь подростка! Ваши отзывчивость и оперативность помогут вовремя предотвратить трагедию в классе и в семье!