

## **Что делать взрослым? Что может удержать подростка от суицида?**

**Обратите внимание, какие сайты посещает ваш ребенок, какие СМИ он читает, какие передачи смотрит по телевизору.** Часто подростки могут найти информацию о том, как покончить жизнь самоубийством, в интернете. Подростки склонны копировать образцы поведения, которые они видят вокруг себя, которые им предлагает ТВ или массовая литература.

**Внимательно выслушайте** решившегося на самоубийство подростка.

**Оцените серьёзность намерений и чувств ребенка.** Если у подростка уже есть план самоубийства, то ситуация острее, чем когда планы расплывчаты и неопределённые.

**Оцените глубину эмоционального кризиса.** Подросток может испытывать серьезные трудности, но не помышлять о суициде.

**Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам такого ребенка.** Не пренебрегайте ни чем из рассказанного ребёнком. Такие дети могут не давать волю чувствам, скрывать проблемы.

**Будьте искренним в общении,** спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации, старайтесь не спорить с ребенком.

**Не предлагайте неоправданных утешений,** лучше предложите конструктивные подходы выхода из ситуации.

**Помогите подростку осознать себя как личность,** окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.

**Не оставляйте ребенка одного** в ситуации высокого суицидального риска.

**Обратитесь за помощью к специалистам,** если у вас возникли опасения (к психологу, социальному педагогу, кл. руководителю, в специальную службу психологической помощи, представителю религии).

**Покажите подростку, что вы его любите.**

«Кто в мире будет принимать и любить меня просто за то что я есть, вне зависимости от поступков, которые я совершаю, от слов, которые я употребляю, от того как я веду себя, если не мои собственные папа и мама, кому еще я нужен в этом мире так сильно?»

Если все же предотвратить несчастье не удалось, и ребенок все же совершил попытку суицида, родители должны принять комплекс срочных мер. Не ругайте ребенка, не кричите на него, не скрывайтесь за маской равнодушия, не думайте, что он решил вас просто напугать. Ребенок должен чувствовать, что вы очень любите его и дорожите им. Обязательно обратитесь за помощью к специалистам. Помните о том, что попытка суицида может быть еще. По статистике, треть самоубийц в течение года повторяют свою попытку.



***ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!!!***

**8-800-2000-122**

**Всероссийский телефон доверия**

**84932482950**

**Круглосуточный телефон  
Ребёнок в опасности.**

## **Как заметить надвигающийся суицид**



***(Рекомендации для родителей  
подростков)***

Какие причины, факторы могут способствовать принятию ребёнком решения уйти из жизни?

Какие дети могут совершить такой поступок?

Как помочь ребенку отыскать способ выхода из кризиса, именно **ВЫХОДА**, а не **УХОДА**....

**На эти и другие вопросы  
мы попытаемся найти ответы  
в нашей брошюре.**

**Ребенок-самоубийца** – эти два, казалось бы, взаимоисключающих понятия становятся одним из «знаков» времени.

Считается, что суицидом ребенок, впрочем, как и взрослый, пытается изменить свои обстоятельства: избавиться от переживаний, вызвать жалость и сострадание, добиться помощи и участия, привлечь внимание к своим проблемам, настоять на своем, отомстить, избежать ответственности.

Смерть представляется детям в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков или тех, кто про него забыл. «Дай-ка я покажу, что может быть, если они меня потеряют», - думает подросток.

Как утверждают эксперты, **детский суицид** – это то, чего практически **всегда можно избежать**.

**Главное**, что для этого необходимо – это **вовремя заметить тревожные сигналы**.

Почему подростки пытаются покончить собой?

### **Причины подросткового суицида**

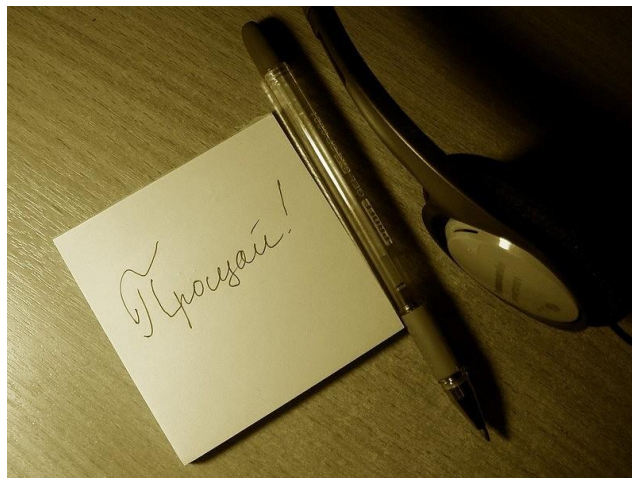
- ❖ Основная причина – **непонимание**.
- ❖ **Неблагополучие** в семье (алкоголизм, наркомания родителей, конфликтные отношения, недостаток внимания).
- ❖ **Переживания**, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
- ❖ Жестокое обращение с ребенком, психологическое, физическое, сексуальное **насилие**.
- ❖ **Желание привлечь к себе внимание**, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
- ❖ **Дефицит общения** со сверстниками.
- ❖ **Безразличие** со стороны родителей, действительная или мнимая утрата их любви.
- ❖ **Неурядицы** дома и **трудности** в школе. Боязнь позора, насмешек или унижения. Страх наказания, нежелание извиниться.
- ❖ Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни, **утрата интересов и смысла**.

- ❖ **Особенности характера**, психологические предпосылки, свойственные периоду отрочества, предрасполагающие к самоубийству.
- ❖ Психологическая **неподготовленность** к раннему половому созреванию.
- ❖ Безответная **влюбленность**, любовные и сексуальные неудачи, беременность...
- ❖ **Чувства вины, стыда**, оскорбленного самолюбия, **самообвинения**.
- ❖ **Чувство мести, злобы, протеста; угроза** или вымогательство
- ❖ Подростковые **алкоголизм и наркомания**.

**Всё это может привести ребёнка к мысли о самоубийстве, как средстве избавления от угнетающих его проблем.**

### **Как распознать ребёнка, способного на самоубийство?**

Догадаться о суицидальных мыслях подростка можно по ряду характерных признаков: **словесных, поведенческих, ситуационных**.



### **Словесные** признаки:

- ❖ Прямо или косвенно намекать о своих намерениях: «Лучше бы мне умереть.», «Я больше не буду ни для кого проблемой.», «Тебе больше не придется обо мне волноваться.», «Скоро все проблемы будут решены.», «Вы еще пожалеете, когда меня не станет!».

- ❖ Много шутить на тему самоубийства.
- ❖ Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

### **Поведенческие** признаки:

- ❖ Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость.
- ❖ Окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
- ❖ Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:
  - в еде – есть слишком мало или слишком много;
  - во сне – спать слишком мало или слишком много;
  - во внешнем виде - стать, например, неряшливым;
  - в школьных привычках – пропускать занятия; не выполнять задания; избегать одноклассников, игнорировать учителей; проявлять раздражительность; угрюмость; находиться постоянно в подавленном настроении.
  - в общении – замкнуться от семьи и друзей;
  - в деятельности – быть слишком деятельным или, наоборот, безразличным ко всему; ощущать то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

### **Ситуационные** признаки:

- ❖ Находится в ситуации изоляции (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
- ❖ Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом, неблагополучие в семье).
- ❖ Испытывает зависимость (алкогольную, наркотическую, любовную...)
- ❖ Ощущает себя жертвой насилия (физического, сексуального, эмоционального).
- ❖ Перенес тяжелую потерю (смерть близкого, развод родителей...)
- ❖ Слишком критически настроен по отношению к себе.
- ❖ Являлся свидетелем или знает, что кто-то из друзей, знакомых, близких, членов семьи совершал самоубийство.
- ❖ Имеет склонность к самоповреждению (аутоагрессия).
- ❖ Является участником конфликтов, связанных с антисоциальным поведением, в том числе опасение уголовной ответственности; боязнь иного наказания или позора.
- ❖ Предпринимал раньше попытки суицида.