

суицидов в фильмах, новостях.»

2) Появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете.

3) Попытки ребенка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит о моральном дискомфорте ребенка.

4) Разговоры и размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия. Ни в коем случае не оставляйте такие заявления без внимания и не подшучивайте над ними. Постарайтесь выяснить причину подобного настроения и убедить ребенка в обратном.

5) Даже музыка или живопись могут послужить симптомами для родителей о том, что что-то не так. Обращайте внимание на то, какую музыку слушает ваш ребенок.

6) Тщательно маскируемые попытки ребенка попрощаться с вами – непривычные разговоры о любви к вам, попытки закончить все свои дела как можно быстрее.

7) Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям.

В том случае, если хоть что-то в поведении вашего ребенка вам показалось странным, либо тревожным, немедленно бросайте все свои дела и старайтесь практически все время проводить рядом с ребенком до тех пор, пока не будете твердо уверены в том, что суицидальное настроение вашего ребенка ушло без следа. Если же вы не в состоянии самостоятельно справиться с существующей проблемой, не стесняйтесь и немедленно обращайтесь за помощью к

детским психологам или даже психиатрам.

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию:

- Для ребенка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого родителя являются мощными ободряющими средствами.

- Внимательно выслушайте подростка. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации. Наиболее подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?»

- Оцените серьезность намерений и чувств ребенка, а также глубину эмоционального кризиса. Постарайтесь узнать, есть ли у него план действий. Конкретный план – знак реальной опасности.

- Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.

- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.

- Давайте больше позитивных установок, т.к. в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.

- Не старайтесь шокировать или угрожать ребенку, говоря «пойди и сделай это».

Самое главное — покажите своему ребенку, что он вам небезразличен. Дайте ему почувствовать, что он любимый и желанный. Постарайтесь уверить его, что все душевные раны со временем заживут.

Убедите его в том, что безвыходных ситуаций не бывает! Помогите ему увидеть этот выход.

Памятка родителям по профилактике детского суицида



Ребенок является олицетворением начала жизни, перед ним лежит большое количество самых различных дорог и возможностей, ему еще только предстоит познать все то, что готова предложить человеку жизнь. Детская смерть, пожалуй, самое нелепое и трагичное событие, которое только можно себе представить. Разум окружающих людей просто отказывается воспринимать эту страшную реальность – добровольный уход из жизни ребенка или подростка.

Суицид – акт лишения себя жизни, при котором человек действует целенаправленно, преднамеренно, осознанно (умышленное самоповреждение со смертельным исходом).

Детский суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. **Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы.** Ни один ребенок не решит уйти из жизни и воплотит свое решение в жизнь за считанные часы. Как правило, подобное решение зреет в голове у ребенка не один день, и даже не неделю. И все это время ребенок отчаянно взывает к взрослым, различными способами давая понять родителям, что ему очень плохо. Внимательные родители ни за что не оставят без внимания изменившееся поведение их ребенка.

Как показывает статистика подростковых самоубийств, как правило, попытки суицида не совершают детки младше 11 лет. Но не стоит обольщаться и считать, что у маленьких деток не бывает тяжелого психического состояния. Просто малыши еще до конца не осознают, что такое смерть. Однако, зачастую в их разговорах и мыслях любящие и

внимательные мама и папа могут заметить повод для тревоги.

И если детский суицид все же, к счастью, встречается достаточно редко, то про подростковые самоубийства нельзя сказать то же самое. Именно на возраст 13 – 16 лет, как показывают статистические данные, приходится пик подростковых самоубийств. По данным психиатров, в возрасте с 7 до 14 самое большое число суицидов совершают мальчики - их психика более хрупкая. С 15 до 18 лет картина меняется: чаще жить не хотят девочки.



Как правило, причинами суицида становятся сугубо личные причины и переживания, проблемы, которые подростку зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми. Причем зачастую взрослые очень удивляются, когда узнают, что толкнуло ребенка на подобный шаг – причина может быть столь незначительной, что взрослый человек просто – напросто не обратил бы на нее особого внимания. Для ребенка же она глобальна.

Ниже описаны те проблемы подростков, которые наиболее часто становятся причиной самоубийств подростков. Не стоит улыбаться – поверьте, для ребенка это действительно серьезные проблемы:

1) Ссора с друзьями или родителями. Причем

может быть из-за абсолютного пустяка.

2) Расставание с любимым человеком или его измена. В подростковом возрасте дети уверены, что первая любовь – это навсегда и относится к ней крайне серьезно.

3) Смерть кого – либо из близких родственников.

4) Частое попадание ребенка в стрессовые ситуации; Затяжное депрессивное состояние подростка.

5) Сложная психологическая обстановка в семье – ссоры с родителями, скандалы родителей между собой, их развод.

6) Проблемы ребенка с наркотиками. Как правило, наркотическая зависимость влечет за собой финансовые проблемы и проблемы с правоохранительными органами.

7) Игровая зависимость и зависимость от интернета.

8) Насилие в семье. Зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать взрослым о происходящем.

9) Комплекс неполноценности.

10) Иногда суициды совершаются в подражание кумирам или из чувства коллективизма.

Зачастую трагедии можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это внимание родителей к изменениям, происходящим в поведении ребенка.

Всегда обращайтесь пристальное внимание на следующие факторы, свидетельствующие о том, что возможен детский и подростковый суицид:

1) Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах

При проведении беседы с подростком, размышляющим о суициде, педагогам рекомендуется:

- внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;
- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- не выражать удивления услышанным и не осуждать ребенка за любые, даже самые шокирующие высказывания;
- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- постараться развеять романтическо-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
- не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

Внимание!!! Решение лишить себя жизни – спонтанный порыв, поэтому его практически не возможно предугадать и предотвратить. На самом деле роковой шаг редко совершается под влиянием внезапного порыва. В большинстве случаев решение вызревает постепенно, вынашивается несколько дней, недель или даже месяцев.

Человек задумавший лишить себя жизни, никому не станет об этом рассказывать. Если кто-то и заговорил об этом – значит, не

всерьез. Большинство покусившихся на свою жизнь (примерно семь из десяти) с кем-то делились своими планами или хотя бы намекали на них. Не всегда эти намеки удается уловить и правильно понять. Самое главное помнить: для многих «последней каплей» послужило именно то, что близкие от них отмахнулись, не приняли их всерьез.

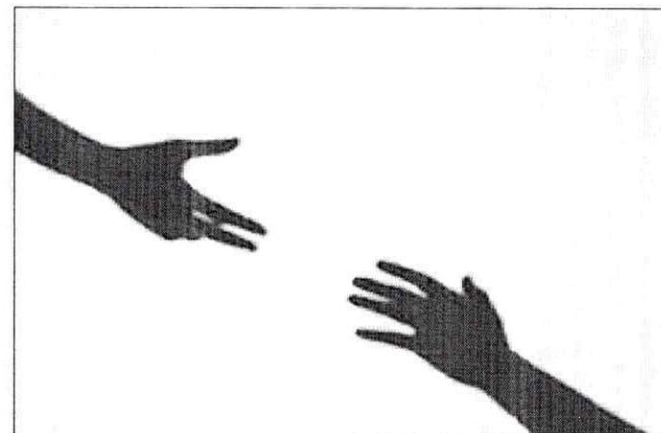
Телефон экстренной психологической помощи для детей и подростков

8 800 2000 122

8 4712 223 777

Профилактика суицидов в школе

Памятка для педагогов



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

Р. Алев

Суицид – *умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).*

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

Что в поведении подростка должно насторожить

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
- Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. (Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не

обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца).

- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия, алкоголизм).

Четыре основные причины самоубийства:

- Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- Бездна (когда будущее не предвещает ничего хорошего);

- Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

Оказание первичной помощи в беседе с подростком

	Если вы слышите	Обязательно скажите	Никогда не говорите
1	«Ненавижу учебу, класс...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»
2	«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
3	«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом»
4	«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»	«Кто же может понять молодежь в наши дни?»
5	«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
6	«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!»