

- Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье; алкоголизм, личная или семейная проблема).
- Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
- Предпринимал раньше попытки самоубийства.
- Имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из знакомых, друзей, членов семьи.

**Если ребенок, на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству:**

- Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к профессионалам.
- Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном подростке. Не игнорируйте предупреждающие знаки.
- Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, "Конечно, твоя семья тебе поможет".
- 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.
- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что вы говорите.
- Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда приводят к попыткам покончить счеты с жизнью. На самом деле подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы.
- Постарайтесь узнать, есть у него план действий. Конкретный план - знак реальной опасности.
- Убедите подростка в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.

- Помогите подростку постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.
- Покажите подростку, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.
- Не предлагайте упрощенных решений типа " Все что Вам сейчас необходимо, так это хорошо высаться, на утро Вы почувствуете себя лучше".
- Помогите найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление.

**При первой же возможности обратитесь за помощью к специалисту**



ГУ ДПО «Института развития образования  
Забайкальского края»

Кафедра психологии и коррекционной  
педагогики

**Профилактика  
детских и подростковых  
суицидов**  
(рекомендации педагогам)



Чита—2017 г.

**Суицид**- намерение лишить себя жизни. Эта форма отклоняющегося поведения пассивного типа является способом ухода от неразрешимых проблем, от самой жизни.

## Факторы, препятствующие возникновению суициdalного поведения у подростков

Антисуицидальные факторы личности - это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений. К ним относятся:

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения, уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
- убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.

- наличие актуальных жизненных ценностей;
- проявление интереса к жизни;
- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
- негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

Чем большим количеством анти-суицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

**Укрепление желания у подростка жить - цель суициdalной интервенции, то есть оперативного вмешательства педагога в данной ситуации.**

## Основные мотивы совершения самоубийств в детском и подростковом возрасте:

- переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания
- действительная или мнимая потеря любви родителей, неразделенное чувство или ревность;
- переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- боязнь позора или унижения;
- страх наказания, нежелание извиниться;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

### Помните!

Детские и подростковые самоубийства могут быть абсолютно «беспочвенными» с точки зрения взрослых. Поэтому реагируйте на каждое высказывание ребенка о «плохой жизни»

Если подросток серьезно задумал совершить самоубийство, то об этом не трудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на три группы: **словесные, поведенческие и ситуационные**.

### Словесные признаки

- Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Подросток может:
  - Прямо говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить».
  - Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
  - 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 много или слишком мало;
  - во сне – спать слишком много или слишком мало;
  - во внешнем виде – стать неряшливым;
  - в школьных привычках;
  - замкнуться от семьи, от друзей;
  - быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру
- Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

### Ситуационные признаки

Человек может решиться на самоубийство, если:

- Социально изолирован, чувствует себя отверженным.

