

- заключите «соглашение о несовершении самоубийства», условием которого будет обещание подростка не причинять себе боль никоим образом;
- подумайте, кто может помочь подростку: пригласите родителей, школьного психолога или психотерапевта;
- подумайте, кто может помочь подростку: пригласите родителей, школьного психолога или психотерапевта;
- разговоров на тему самоубийства может и не быть, но любой признак возможной опасности должен вас насторожить;
- поговорите с кем-нибудь о ваших опасениях. Возможность совершения самоубийства всегда вызывает эмоциональный стресс, поэтому вам надо избавиться от собственных тревог и получить поддержку;
- если вы не знаете, что делать, обратитесь к специалисту (школьному психологу, специализированную службу психологической помощи подросткам в вашем районе).

**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 родителям)



Чита—2017 г.

СУИЦИД (suicide) — сознательный отказ человека от жизни, связанный с действиями, направленными на ее прекращение (энциклопедия «Кругосвет»)

Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов

- Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
- Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
- Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
- Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
- Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
- Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

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.
- 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 замечена склонность ребенка к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию

- отнеситесь серьезно ко всем угрозам. Пусть специалист решает, насколько они реальны
- говорите открыто и прямо;
- дайте своему собеседнику почувствовать, что вам небезразлична его судьба;
- отстаивайте свою точку зрения, что самоубийство – это неэффективное решение всех проблем;
- прибегните к помощи авторитетных людей для оказания поддержки человеку, нуждающемуся в помощи;