



## Рекомендации педагога-психолога для законных представителей по предупреждению суицидального поведения у подростков и молодежи

**Суицид** - намеренное, умышленное лишение себя жизни. Может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение продолжительного времени, и при этом подросток ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов, других значимых людей на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Подросток 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.

*Выделяются несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:*

о Рассуждения о бессмысленности жизни, о том, 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.

о утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;

о безразличие к своему внешнему виду, неряшливость;

о появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;

о резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;

о внезапное снижение успеваемости и рассеянность;

о прогулы, нарушения дисциплины;

о склонность к риску и неоправданным поступкам;

о проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;

о безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их, попытка раздать все долги, помириться с врагами;

- о стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- о самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- о шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ ЗАКОННЫМ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ОНИ ОБНАРУЖИЛИ ОПАСНОСТЬ?**

· Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

· Для ребенка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого родителя являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в душу отчаявшегося ребенка.

· Дети, которые хотят закончить жизнь самоубийством особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если ребенок страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор ты считаешь свою жизнь столь плохой? Как ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства?». Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с Вами, будет большим облегчением для отчаявшегося ребенка.

· Необходимо выяснить причину, которая тревожит ребенка. Наиболее подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?»

· 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.

· Постарайтесь аккуратно, без насмешек и угроз, 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.

· Если ответ положительный, постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения ребенка могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и заканчивая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, эмоциональные нарушения.

· Помните, что чем более разработан план самоубийства, тем выше его риск. Не оставляйте ребенка одного. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь.

· Обратитесь за помощью к специалистам. Они хорошо информированы, могут правильно оценить серьезность ситуации.

*Как родителям реагировать на следующие фразы?*

**Рекомендации по профилактике суицидального поведения:**

<i>Если Вы слышите</i>	<i>Лучше сказать</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»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«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!»

- Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей;
- Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним;
- Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом;
  - Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними;
  - Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей;
  - Внимательно выслушайте подростка! Каждую трудную ситуацию не оставляйте без внимания, анализируйте вместе с ним. Дайте возможность своему ребенку проговорить с вами самую трудную ситуацию до конца и без остатка. Это поможет ему освободиться от груза вины и ответственности;
  - Расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым;
  - Обсуждайте с ребенком примеры находчивости и мужества людей, сумевших выйти из трудной жизненной ситуации;
    - Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально. Помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы;
    - Придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал



не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

· В подростковом и юношеском возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

**Самое главное** - научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогаем ребенку в его развитии. «Что посеешь, то и пожмешь!» - гласит народная мудрость. От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти жизнь.

**В экстренной ситуации можно обратиться за помощью в круглосуточную кризисно телефонную информационную линию по проблемам семьи и детей – (017) 317-32-32.**