



## Что могут сделать родители, чтобы не допустить попытки суицида

- Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.
- Помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя).
- Говорите о перспективах в жизни и будущем. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.
- Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно.
- Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной.
- Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

**Если вы заметили индикаторы суицидального поведения у ребенка, постарайтесь поговорить с ним по душам. Расспросите о его состоянии, возможных проблемах, переживаниях. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Не задавайте вопросы о суициде внезапно, не обвиняйте, не осуждайте, не вините, не стыдите.**

## ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

**СОСТАВИТЕЛЬ: ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ  
МБУ ДО Г. МУРМАНСКА ППМС- ЦЕНТРА  
КИРИЧЕНКО К.В**

МУРМАНСК  
2020

*Говоря о профилактике суицида, нужно в первую очередь отметить, что в большинстве случаев самоубийства среди несовершеннолетних не являются внезапными и непредсказуемыми. В ряде случаев на возможное самоубийство указывают лишь неуловимые намеки, но чаще всего угрозы вполне легко узнать.*

## КАК ПОСТУПИТЬ, ЕСЛИ ЗАМЕЧЕНЫ НАМЕРЕНИЯ СОВЕРШИТЬ САМОУБИЙСТВО

- 1) ВНИМАТЕЛЬНО ВЫСЛУШАЙТЕ РЕШИВШЕГОСЯ НА САМОУБИЙСТВО ПОДРОСТКА. В СОСТОЯНИИ ДУШЕВНОГО КРИЗИСА ЛЮБОМУ ИЗ НАС, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, НЕОБХОДИМ КТО-НИБУДЬ, КТО ГОТОВ НАС ВЫСЛУШАТЬ. ПРИЛОЖИТЕ ВСЕ УСИЛИЯ, ЧТОБЫ ПОНЯТЬ ПРОБЛЕМУ, СКРЫТУЮ ЗА СЛОВАМИ.
- 2) ОЦЕНИТЕ СЕРЬЕЗНОСТЬ НАМЕРЕНИЙ И ЧУВСТВ РЕБЕНКА. ЕСЛИ ОН ИЛИ ОНА УЖЕ ИМЕЮТ КОНКРЕТНЫЙ ПЛАН САМОУБИЙСТВА, СИТУАЦИЯ БОЛЕЕ ОСТРАЯ, ЧЕМ ЕСЛИ ЭТИ ПЛАНЫ РАСПЛЫВЧАТЫ И НЕОПРЕДЕЛЕННЫ.
- 3) ОЦЕНИТЕ ГЛУБИНУ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КРИЗИСА. ПОДРОСТОК МОЖЕТ ИСПЫТЫВАТЬ СЕРЬЕЗНЫЕ ТРУДНОСТИ, НО ПРИ ЭТОМ НЕ ПОМЫШЛЯТЬ О САМОУБИЙСТВЕ.
- 4) ВНИМАТЕЛЬНО ОТНЕСИТЕСЬ КО ВСЕМ, ДАЖЕ САМЫМ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫМ ОБИДАМ И ЖАЛОБАМ. НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ НИЧЕМ ИЗ СКАЗАННОГО.

## Как говорить с ребёнком

Если Вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
«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 тебя или у нас есть проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё 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!»

## ПРИЧИНАМИ САМОУБИЙСТВ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ МОГУТ БЫТЬ:

- семейные конфликты, развод (для подростков – развод родителей);
- болезнь, смерть близких и друзей;
- одиночество, неудачная любовь; ощущение своей несостоятельности (неуспех при сдаче экзамена, не соответствие требованиям родителей);
- оскорбление, унижение со стороны окружающих, в том числе и со стороны членов семьи и т.д.
- опасение уголовной ответственности; боязнь иного наказания или позора;
- конфликты, связанные с учебой;
- реакции на чувство вины или следствие переживания стыда, страх столкновения с болезненной ситуацией,
- протест против окружения, против ситуации, сложившейся в определенной социальной группе;
- месть;
- избежание (наказания, страдания);
- самонаказание;
- отказ (от существования).