

**Рекомендации родителям  
по профилактике  
суицидального поведения  
школьников.**

**Цель:** повышение информированности родителей о профилактике суицида школьников

**Задачи:**

ознакомить родителей с особенностями суицидального поведения подростков;

осуществить своевременное выявление признаков суицидального поведения школьника.

**Суицид** — (самоубийство) — следствие агрессивных действий личности, намеренно направленных на лишение собственной жизни.

**Суицидальное поведение** – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания,

угрозы, попытки, покушения. Одна из форм отклоняющегося поведения при острых аффективных реакциях.



# Причины суицидов в подростковом возрасте

**1. Несформированное понимание смерти**

**2. Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям**

**3. Дисгармония в семье**

**4. Саморазрушаемое поведение (алкоголизм, наркомания)**

**5. Реакция протеста связанная с нарушением внутрисемейных, внутришкольных взаимоотношений**

**6. Депрессия**



## Типичные ошибки и заблуждения, бытующие среди взрослых.

**Заблуждение 1.** Суициды совершаются обычно психически ненормальными людьми.

**Заблуждение 2.** Самоубийства

предупредить невозможно.

Тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает.



**Заблуждение 3.** Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства.

**Заблуждение 4.** Если загрузить человека работой, то ему некогда думать о самоубийстве.



**Заблуждение 5.** Предвидеть попытку самоубийства невозможно.

**Заблуждение 6.**  
Существует некий тип людей, "склонных к самоубийству"



**Заблуждение 7.** Не существует никаких признаков, которые указывали бы на то, что человек решился на самоубийство.

**Заблуждение 8.** Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки.



## Признаки готовящего самоубийства.

- ▶ Приведение своих дел в порядок – раздача ценных вещей, упаковывание; вдруг начинает приводить всё в порядок.
- ▶ Прощание. Может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время.
- ▶ Внешняя удовлетворённость – если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить.
- ▶ Письменные указания
- ▶ (в письмах, записках, дневнике).
- ▶ Словесные указания или угрозы.
- ▶ Бессонница.



# Признаки суицидального поведения

- ▶ Смерть и самоубийство становятся постоянными темами разговоров.
- ▶ При прослушивании предпочтение отдается траурной или скорбной музыке.
- ▶ Происходит раздача личных вещей.
- ▶ Ведутся разговоры об отсутствии ценности жизни.
- ▶ Фантазирование на тему своей смерти.
- ▶ Проявляющийся интерес (прямой или косвенный) к возможным средствам самоубийств (отравляющие вещества, возможности приобретения оружия и т.п.).
- ▶ Частые прямые высказывания типа «Я не могу этого выдерживать», «Я не хочу жить», «Я хочу умереть и умру», «Нет смысла жить дальше».

# Проявление признаков депрессии

- ▶ пониженное настроение, глубокая печаль;
  - резкие перепады настроения, повышенная эмоциональная чувствительность и лабильность, раздражительность, слабость и плаксивость;
  - потеря аппетита – переедание;
  - повышенная сонливость– бессонница;
  - снижение энергетического тонуса организма, усталость, недомогание;
  - снижение внимания;
  - нерешительность;
  - апатия, потеря интереса к вещам, людям и ситуациям, ранее вызывавшим живой интерес;
  - социальная самоизоляция, отход от друзей, семей, молчаливость;
  - негативный фон отношения к себе: чувства вины, стыда, растерянности

## **ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:**

- 1. Установите заботливые взаимоотношения с ребенком**
- 2. Будьте внимательными слушателями, искренними в общении**
- 3. Помогите определить источник психического дискомфорта**
- 4. Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно**
- 5. Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы**
- 6. Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее**



# Рекомендации родителям:

- 1. Наблюдайте за изменениями в поведении ребенка, потерявшего кого-то из близких.**
- 2. Если ребенок хочет поговорить, найдите время выслушать его.**
- 3. При разговоре слушайте не только ушами, но и глазами, сердцем!!!**
- 4. Будьте готовы к вопросам и всегда будьте честными в ответах. Детей часто интересуют вопросы рождения и смерти.**
- 5. Покажите ребенку, что плакать не стыдно.**
- 6. Не следует произносить фраз типа «Скоро тебе будет лучше».**
- 7. Никогда не говорите: «Ты ведь так не думаешь, не так ли?»**
- 8. Старайтесь быть в контакте с учителем. Обсуждайте с ним изменения в поведении ребенка, в его привычках.**

# Что нельзя делать взрослым в беседе с подростком

- ▶ стыдить и ругать ребенка за его намерения. Следует подбирать ключ к загадке суицида, помочь разобраться в причинах;
  - недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения.
  - относиться к ребенку формально. Он должен почувствовать, что его принимают как личность и его жизнь кому-то небезразлична;
  - предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию;
  - оставлять ребенка одного в ситуации риска. Если есть такая возможность, нужно привлечь родных и близких, друзей и т.п.;
  - чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка, главное – дружеская поддержка и опора, которые помогут ему справиться с возникшими затруднениями.

# Как предотвратить трагедию?

- ▶ При исследовании множества подростковых самоубийств, специалисты, занимающиеся данной проблемой, обнаружили одно сходное обстоятельство: у этих детей очень сильно нарушаются эмоциональные взаимодействия с семьей, в частности отношения с матерью. Как бы подросток не был ориентирован на ценности своей возрастной группы, острота его переживаний становится **несовместимой с жизнью**, если он отвергнут в родной семье.
- ▶ Поэтому пересмотрите свои отношения с ребенком, больше ему доверяйте, воспринимайте его как самостоятельную взрослую личность с его индивидуальным мировоззрением, мнением, ценностями и убеждениями, желаниями и требованиями. Отнеситесь всерьез к любому намеку на суицид в его словах, даже если он просто выкрикнет сгоряча: "Я не хочу с вами жить!"
- ▶ 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.

**Роль родителей в воспитании ребенка  
незаменима. Вы главные  
«проектировщики, конструкторы и  
строители» детской личности.**



**Благодарю за внимание!**