

**Что можно сделать для того, чтобы помочь, если замечена склонность школьника к самоубийству.**

1. Подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к специалистам. Если ребенок решил поделиться с вами своими проблемами, не отталкивайте, даже когда вы потрясены сложившейся ситуацией. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса ребенка. Сохраняйте спокойствие и не осуждайте.

3. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным, обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Покажите, что хотите поговорить о его чувствах, что не осуждаете его (ее) за эти чувства.

4. Не бойтесь прямо спросить, не думает он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказывать свои проблемы. Ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

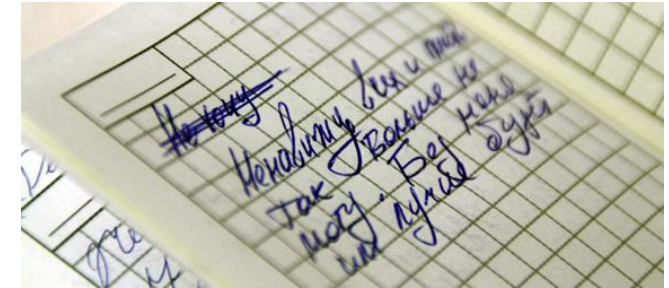
5. Постарайтесь узнать, есть ли у него план действий. Конкретный план – знак реальной опасности.

6. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания. Говорите искренне.

7. Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет». Не предлагайте упрощенных решений типа «Все, что тебе необходимо, так это хорошенько выспаться. На утро ты почувствуешь себя лучше».

8. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

9. Следует предложить подростку обратиться за помощью к специалистам: психологам, психотерапевтам, врачам, священникам. Также и другие возможные источники помощи: друзей, семью, значимых взрослых, к которым можно обратиться.



О подростковом суициде.

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

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком
- Будьте внимательным слушателем
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
- Помогите определить источник психического дискомфорта

**ВЫСЛУШИВАЙТЕ** — «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами такими как «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

**А самое лучшее - почаще говорите ребенку, что вы его любите!**

Советы родителям и педагогам!

Составитель:

Педагог-психолог

МБОУ «СОШ №3»

Вахитова Г.В

Источники : <https://kopilkaurokov.ru>,  
<http://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/pamyatka-dlya-roditelei-chto-takoe-suicid-i-kak-snim-borot>

**Особенности подростковых суицидов.** В большинстве случаев подростки решаются на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестуя, таким образом, против бездушия, безразличия и жестокости взрослых.

#### **Мотивы подростковых суицидов:**

- переживание обиды, одиночества, отчужденности, непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
- переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания, нежелание извиниться;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- совокупность отрицательных событий;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

#### **Признаки суицидального поведения.**

##### **Словесные:**

- подросток прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»,

«Тебе больше не придется обо мне волноваться»;

- много шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

##### **Поведенческие:**

- раздает другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами;
- отчаяние, плач;
- демонстрирует радикальные изменения в поведении, такие как: слишком мало или слишком много ест; слишком мало или слишком много спит;
- изменяется отношение к учебе, подросток перестает интересоваться своей успеваемостью, часто просто не посещает занятия;
- происходит потеря интересов, хобби, менее интенсивным становится общение с друзьями;
- ребенок перестает строить планы на будущее, интересоваться новыми возможностями от поступления в ВУЗ до места проведения каникул;
- перестает следить за собой или, наоборот, резко меняет имидж. Например, девушки отрезают длинные волосы, перестают следить за своим весом, юноши, вообще, могут перестать причесываться и мыться;
- подросток проявляет постоянный интерес к музыке и книгам, в которых, так или иначе, упоминается смерть.

##### **Ситуационные:**

- подросток социально изолирован, чувствует себя отверженным;
- живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье: алкоголизм, личная или семейная проблема);

- подросток ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального;
- предпринимал раньше попытки самоубийства;
- имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
- ребенок перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
- слишком критически относится к себе.

***Помните, что о суицидальном поведении говорит не один из признаков, а их совокупность!***

#### **Советы**

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
  2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
  3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
  4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте, словом и делом.
  5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
  6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
- От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

**Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть.**