

Детский суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы. Ни один ребенок не решит уйти из жизни и воплотит свое решение в жизнь за считанные часы. Как правило, подобное решение зреет в голове у ребенка не один день, и даже не неделю. И все это время ребенок отчаянно взывает к взрослым, различными способами давая понять родителям, что ему очень плохо. Внимательные родители ни за что не оставят без внимания изменившееся поведение их чата.

### ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ, СОВЕРШАЮЩИХ ПОПЫТКУ СУИЦИДА

Как правило, попытки суицида не совершают дети младше 11 лет. Но не стоит обольщаться и считать, что у маленьких деток не бывает тяжелого психического состояния. Просто малыши еще до конца не осознают, что такое смерть. Однако зачастую в их разговорах и мыслях любящие и внимательные мама и папа могут заметить повод для тревоги.

На возраст 13 – 16 лет, приходится пик подростковых самоубийств. Многие детские психологи склоняются к мысли, что желание смерти – это достаточно распространенная реакция подростковой психики на возникновение стрессовой ситуации.

### ПРИЧИНЫ СУИЦИДА

Как правило, причинами суициды становятся сугубо личные причины и переживания, проблемы, которые подростку зачастую кажутся глобальными и абсолютно неразрешимыми:

✓ *ссора с друзьями.* Причем ссора может быть из-за абсолютного пустяка.

✓ *расставание с любимым человеком или его измена.* В подростковом возрасте дети уверены, что первая любовь – это навсегда и относится к ней крайне серьезно.

✓ *смерть кого-либо из близких родственников.*

✓ *частое попадание ребенка в стрессовые ситуации.*

✓ *сложная психологическая обстановка в семье* – ссоры с родителями, скандалы родителей между собой, их развод.

✓ *затяжное депрессивное состояние подростка.*

✓ *проблемы ребенка с наркотиками.* Как правило, наркотическая зависимость влечет за собой финансовые проблемы и проблемы с правоохранительными органами.

✓ *игровая зависимость и зависимость от интернета.*

✓ *насилие в семье.* Зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать взрослым о происходящем.

✓ *подростковая беременность.* Беременность девочки подростка становится поводом для суицида примерно в 21% всех случаев.

### ПРОФИЛАКТИКА

Следует обратить пристальное внимание на следующие факторы, свидетельствующие о том, что возможен детский и подростковый суицид:

➤ Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях.

➤ Появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете.

➤ Попытки ребенка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит о моральном дискомфорте ребенка.

➤ Разговоры и размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия. Ни в коем случае не оставляйте такие заявления без внимания и не подшучивайте над ними. Постарайтесь выяснить причину подобного настроения и убедить ребенка в обратном.

➤ Музыка или живопись могут послужить симптомами для родителей о том, что что-то не так. Обращайте внимание на то, какую музыку слушает ваш ребенок.

➤ Тщательно маскируемые попытки ребенка попрощаться с вами – непривычные разговоры о любви к вам, попытки закончить все свои дела как можно быстрее.

➤ Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям.

В том случае, если хоть что-то в поведении вашего ребенка вам показалось странным, либо тревожным, немедленно бросайте все свои дела и старайтесь практически все время проводить рядом с ребенком до тех пор, пока не будете твердо уверены в том, что суицидальное настроение вашего ребенка ушло без следа. Если же вы не в состоянии самостоятельно справиться с существующей проблемой, не стесняйтесь и немедленно обращайтесь за помощью к детским психологам или даже психиатрам.

**НАШ АДРЕС:**

**КАЗАНЬ,  
УЛ. АКАДЕМИКА КОРОЛЁВА, 4 «Б»  
тел.: 543-58-19**

*[cpprkrostok@mail.ru](mailto:cpprkrostok@mail.ru)*



**Министерство образования  
и науки РТ**

## **ПРИЧИНЫ ДЕТСКОГО СУИЦИДА. ЕГО ПРОФИЛАКТИКА**



## Приемы предупреждения суицидов

ВОСПРИНИМАЙТЕ РЕБЕНКА  
ВСЕРЬЕЗ. Относиться снисходительно  
нельзя

ВЫСЛУШИВАЙТЕ - «Я слышу тебя».  
Дайте ему возможность высказаться.  
Задавайте вопросы и внимательно  
слушайте.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ к косвен-  
ным показателям при предполагаемом  
самоубийстве. Каждое шутливое упо-  
минание или угрозу следует восприни-  
мать всерьез.

ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ  
ХАРАКТЕР проблем — признайте, что  
его чувства очень сильны, проблемы  
сложны — узнайте, чем вы можете по-  
мочь, поскольку вам он уже доверяет.

**Спасти ребенка можно  
только любовью!**

**За поддержкой вы можете  
обратиться:**

**Всероссийский телефон доверия  
8-800-2000-122**

**Молодежный центр доверия  
(круглосуточно):**  
на русском языке – 52-96-96  
на татарском языке – 52-55-52

**Социально - психологический  
центр «Диалог» 51-57-90**

**Центр социального обслуживания  
населения «Доверие» 46-97-17**



Составители: творческая группа педагогов-  
психологов,  
МБУ «Информационно-методический центр»

# Как уберечь ребенка от рокового шага?



(рекомендации родителям)

**Суицид** - умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

### Причины подросткового суицида

- ✚ Недостаток внимания со стороны родителей
- ✚ Отсутствие эмоциональной поддержки
- ✚ Алкоголизм и насилие в семье
- ✚ Информационная доступность сети интернет и телевидения
- ✚ Материальное неблагополучие семьи
- ✚ Низкий уровень духовно-нравственного воспитания
- ✚ Семейное неблагополучие (ссоры, развод родителей, потеря близкого человека)
- ✚ Переживание подростком одиночества, беспомощности, безнадежности, собственной незначительности
- ✚ Безответная любовь
- ✚ Влияние молодежных субкультур и сект.

**Суицид - это то, чего практически всегда можно избежать.**

*Главное, что для этого необходимо вовремя заметить тревожные сигналы.*

### Если вы слышите:

- . Ненавижу жизнь, ненавижу всех;
- . Всем будет легче без меня;
- . Мне нечего ждать от жизни, все безнадежно и бессмысленно;
- . Вы пожалеете о том, что вы мне сделали;
- . Не могу этого вынести, это выше моих сил;
- Я стал обузой для всех;
- . Никому я не нужен.

### Не следует говорить

- . «Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»;
- . «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»;
- . «Не говори глупостей. Поговорим о другом»;
- . «Где уж мне тебя понять!»;
- . «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»;
- . «Не получается - значит, не старался!».

### Обязательно скажите:

- . «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»;
- . «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»;
- . «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»;
- . «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».

### Риск суицида выше в семьях, отношения в которых строятся на зависимости.

#### **Четыре основные причины самоубийства:**

- . изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- . беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- . безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- . чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).