

## **Алгоритм действий родителей (законных представителей) в случае выявления суицидальных признаков и аутоагрессивного поведения у несовершеннолетних**

**1 этап. Раннее выявление признаков аутоагрессивного поведения, влияющих на возникновение и фиксацию различных форм самоповреждающего или саморазрушающего поведения.**

Признаками аутоагрессивного, суицидального поведения являются соответствующие мысли, высказывания, планы, угрозы и попытки. Они говорят о том, что подросток нуждается в помощи и так или иначе выражает свои намерения, ставя в известность окружающих.

Для подростков чаще характерен аффективный, импульсивный либо демонстративный, шантажирующий механизм аутоагрессивных действий и суицидальных попыток.

В связи с этим родителям (законным представителям) необходимо быть внимательными к своему ребенку, когда он сообщает о своих внутренних переживаниях, плохом самочувствии либо проявляет признаки аутоагрессивного поведения. Важно проявлять внимание не только к общему состоянию подростка, но и к тому, как и что он говорит.

Примеры выражений, которые могут сигнализировать о суицидальных тенденциях: *«хочу заснуть и не проснуться»*, *«устал(а) от жизни»*, *«не хочу ничего»*, *«без меня всем было бы лучше»*, *«моя жизнь бессмысленна»*.

Необходимо обращать внимание на слова и выражения, которые прямо или косвенно свидетельствуют о снижении ценности собственной жизни, утрате её смысла или нежелании жить.

**Признаками возможного аутоагрессивного, суицидального поведения являются:**

Резкое изменение поведения. Например, ребенок теряет интерес к тому, чем любил заниматься, у него резко сокращается круг привычных и любимых увлечений.

Ребенок проводит в сети практически все время, зачастую в ущерб учебе, развлекательным мероприятиям и так далее, почти никогда не расстается с мобильным телефоном. При этом он устанавливает пароли на всех девайсах (Девайс представляет собою технологичное устройство с аккумуляторами и различными функциями: умные часы, смартфон, ноутбук и пр.), использует графические ключи для входа, проводит постоянную очистку используемых браузеров и корзины.

«Зависание» в социальных сетях в любое время, в том числе ночью.

Изменение образа жизни. В частности, ребенок уходит из дома, не поясняя, куда, в том числе вечером и даже ночью.

Проявление аутоагрессии – наличие на теле и конечностях ран, порезов (как правило, в области запястий), иных повреждений, происхождение которых подросток не может объяснить, либо, наоборот, стандартно оправдывает («упал», «случайно порезался» и так далее).

В своих изображениях, публикуемых на страницах социальных сетей, дети могут размещать фотографии, демонстрирующие самоунижение и оскорбление себя в разных, порой даже жестоких формах, вплоть до нанесения себе травм, в частности, порезов.

**Наличие следующих проявлений свидетельствует о более высоком риске суицидального поведения:**

- предшествующая попытка суицида;
- суицидальная угроза;
- тяжелая реакция подростка на стресс, особенно на утраты;
- уязвимость подростка к трем угрожающим жизни аффектам — одиночеству, презрению к себе и ярости;
- недостаток поддерживающих условий в окружении подростка (доверительные отношения в семье, друзья, увлечения и т.д.);
- возникновение и эмоциональная значимость фантазий о смерти;
- наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников;
- иногда в «статусе» страницы в сети «Интернет» указывается так называемый «обратный отсчет» (например, «До самоубийства осталось 10 дней»).

**Задача родителей (законных представителей) при возникновении подозрения или проявлении первых признаков саморазрушающего поведения:**

Обратиться к психологу, получить экстренную психологическую помощь по телефону доверия (Всероссийский телефон доверия 8-800-2000-122) и другим возможным контактными данными.

Не отказываться от очной консультации со специалистом кризисной службы. Принять предложение очной встречи с психологом с целью диагностики психоэмоционального состояния ребенка, с оценкой суицидального риска и получения консультации врача-психиатра при необходимости. Продолжить кризисную помощь при необходимости, не прекращать по своей инициативе.

**Самостоятельные действия родителей (законных представителей):**

Наблюдать за подростком, попытаться понять причину внезапно возникших переживаний, влияющих на поведение и общение.

При сложившихся доверительных отношениях постараться конструктивно обсудить с подростком сложившуюся ситуацию.

Для разрядки эмоционального напряжения полезно научить подростка использовать юмор, самим уметь с помощью шутки разряжать напряженные ситуации.

Уважая права ребенка, выяснить содержание его занятий в сети «Интернет». Фиксировать время посещения (а в отдельных случаях и продолжительность) ребенком своей страницы в социальных сетях.

Обратить внимание на круг друзей и подписчиков в сети «Интернет», изучить оставленные ребенком комментарии в различных группах, съемки с высоты, крыш, чердаков и т.д.

Родителям (законным представителям) необходимо знать, что в процессе беседы наличие всех вышеперечисленных признаков дети чаще всего объясняют тем, что хотели «разыграть» родителей (законных представителей) или друзей, отрицая любые подозрения в намерении совершить суицид.

## **2 этап. Психолого-педагогическое и при необходимости медикаментозное сопровождение подростков «группы риска» аутоагрессивного или суицидального поведения.**

При выявлении случаев аутоагрессивного или суицидального поведения и обращении за помощью к специалистам, совместно со специалистами проводится работа по выявлению и устранению возможных причин и условий данных проявлений, оказывается психокоррекционная и психотерапевтическая помощь подростку и родителям для повышения личностной зрелости. Участие родителей (законных представителей) делает помощь подростку более эффективной.

## **3 этап. Оказание медицинской и психолого-педагогической помощи подросткам с нарушениями поведения и предупреждение рецидивов аутоагрессивного и суицидального поведения.**

Профилактика повторных попыток суицида у несовершеннолетних. Создание условий для социальной адаптации, продолжения учебы, прохождение родителями семейной психотерапии для изменения стилей воспитания подростка и гармонизации взаимоотношений в семье.

**Что могут сделать родители (законные представители), чтобы не допустить попыток суицида:**

**Алгоритм действий в случае, если ребенок предпринял попытку суицида:**

Непосредственно устранить угрозу жизни в текущий момент.

Обратиться к специалисту.

Предотвратить возможность повторной попытки. Спрятать потенциально опасные вещи: острые предметы, лезвия, таблетки, веревки и т.п. Не оставлять ребенка одного.

**Сохраняйте контакт со своим ребенком.** Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей (законных представителей).

**Для этого:**

**расспрашивайте и говорите с ребенком** о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым. Главное при этом делать акцент на мысли: **«Я – не просто родитель, я – твой друг»;**

придя домой после работы, **не начинайте общение с претензий**, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсудите его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

помните, что **авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен**. Чрезмерные запреты, ограничение свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (т.е. агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

**Говорите о перспективах в жизни и будущем.** У подростков еще только формируется картина будущего, они видят либо совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, чего 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. Говорите о том, что ценно для вас в жизни. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что, не правильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в сети «Интернет»), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

**Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – это 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. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: от

природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – наш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

**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. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порой приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

**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 и поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

**Найдите баланс между свободой и не свободой ребенка.** Современные родители (законные представители) стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может пониматься как вседозволенность. Родителю (законному представителю) важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

**Не вмешивайте детей в решение междоусобных семейных конфликтов.** Оберегайте их психику от негативных эмоций и словесных нападок.

**Позволяйте ребенку участвовать в распределении средств семейного бюджета.** Уважительно относитесь к его позиции.

**Содействуйте ребенку в решении разных вопросов:** помогите выбрать телепрограмму по интересам, читайте и обсуждайте журналы, статьи из газет, ходите с ним пешком, на лыжах, ездите на дачу, в отпуск.

**Доверяйте ребенку.** Прощайте, случайные шалости. Будьте честными в требованиях, последовательными.

**Вовремя обратитесь к специалисту,** если поймете, что по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношения с ребенком.

В случае необходимости получения психологической помощи родители (законные представители) и дети всегда смогут получить профессиональную помощь в ГАОУ ЦППРК «Росток» по адресу: г.Казань, ул. Ак.Королева, д.4 Б, тел. 8(843) 563-35-16.