КОРПОРАТИВНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
Центр социально-педагогического сопровождения

КУРО

СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Количество подростковых суицидов и попыток самоубийств увеличивается каждый год. Формированию устойчивого желания «уйти из жизни» способствуют переживания, связанные с разводом родителей, действительной или мнимой утратой их любви, обиды и непонимание, неразделенные чувства, боязнь насмешек и унижения со стороны сверстников, неадаптивные формы воспитания в семье, неуспешность ребенка в учебной деятельности, неумение выстраивать отношения со сверстниками, погружение в мир социальных сетях и т.п.

Большинство людей, планирующих суицид, в разных формах предупреждают окружающих о своем желании «уйти из жизни». Дети и подростки не исключение.

Существует миф, что человек, который пугает близких суицидом, никогда его не совершит. Это не так! Отчаявшийся подросток в состоянии аффекта вполне может довести свое намерение до конца.

Что в поведении подростка должно насторожить родителей?

Ребенок может прямо говорить о том, что ***«жизнь не удалась»*** или рассуждать о ее бессмысленности.

В речи могут присутствовать фразы ***«мне все надоело»***, ***«ненавижу всех и себя»***, ***«когда все это кончится»***, ***«так жить невозможно»***, вопросы ***«а что бы ты делал, если бы меня не стало?»***.

Тревожными сигналами являются попытки раздать свои вещи, которые ***«больше не понадобятся»***, помириться с «врагами».

Следует обратить особое внимание на:

- утрату интереса к любимым занятиям и снижение активности;
- пренебрежение собственным внешним видом;
- отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватную (чрезмерно эмоциональную) реакцию на слова, беспричинные слезы;
- внезапное снижение успеваемости, прогулы, нарушения школьной дисциплины;
- склонность к неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, ночные кошмары.

Что делать родителям, если они обнаружили опасность?

Если вы обнаружили один из перечисленных выше признаков, необходимо отложить дела и уделить внимание ребенку, поговорить с ним «по душам». Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше.

НЕ ИГНОРИРУЙТЕ СИТУАЦИЮ!

НЕ СТЫДИТЕ! НЕ ОБВИНЯЙТЕ!

НЕ ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСА О СУИЦИДЕ.

ПОПЫТАЙТЕСЬ ВЫЯСНИТЬ, ЧТО РЕБЕНКА ВОЛНУЕТ, КТО ЕГО ДРУЗЬЯ И ЧЕМ ОН УВЛЕЧЕН.

Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида?

Выслушивайте ребенка

В состоянии душевного кризиса любому из нас необходим человек, который нас выслушает. Постарайтесь понять проблему, скрытую за словами.

Сохраняйте контакт

Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

НЕ НАЧИНАЙТЕ ОБЩЕНИЕ С ПРЕТЕНЗИЙ, ДАЖЕ ЕСЛИ РЕБЕНОК ЧТО-ТО СДЕЛАЛ НЕ ТАК!

Оцените серьезность намерений и чувств

Если у ребенка уже есть конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

Определите «глубину переживаний»

Ребенок может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Отнеситесь внимательно ко всем, даже самым незначительным, обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.

Говорите о перспективах в жизни и будущем

Говорите о перспективах в жизни и будущем

У подростков еще только формируется «картина будущего», они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Сделайте все, чтобы ребенок поверил: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить.

Что делать, если ваш ребенок наносит себе телесные повреждения?

- Постарайтесь держать себя в руках и не впадать в панику, **не осуждать, не ругать ребенка, не кричать** на него. Ребенку необходимы **поддержка и понимание**, и, если вы напугаете его своей реакцией, вы рискуете потерять контакт и доверие. Дети наносят себе повреждения в тот момент, когда надеются, что физическая боль заглушит душевную.
- Проявите **сочувствие** и мягко расспросите ребенка о причинах, заставивших его нанести себе повреждения.
- Напомните ребенку, как он **дорог и важен** для вас, как вы его любите, несмотря ни на что. Скажите, что вы рядом и готовы оказать помощь и поддержку в любой ситуации.
- Когда первый этап кризиса прошёл, **обратитесь за помощью к педагогу-психологу в школе** или в психологическую службу – специалисты помогут понять, какие события или чувства стали причиной самоповреждения и как справиться с проблемой.

Куда обратиться за помощью?

ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

(бесплатно, анонимно, круглосуточно)

+7 800 2000 122

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

- Авдулова, Т. П. **Агрессивный подросток**: книга для родителей / Т. П. Авдулова. – Москва: Академия, 2008 – 128 с.
- Вроно, Е.М. **Предотвращение самоубийства**. Руководство для подростков / Е.М. Вроно. – Москва, 2001 – 39с.
- Раевский, С. **Поддержка** / С. Раевский, А. Чугуева. – Москва: Ин-т креативной психологии, 2015 – 118с.
- Синягин, Ю.В. **Детский суицид: психологический взгляд** / Ю.В. Синягин, Н. Синягина. – Санкт-Петербург: КАРО, 2006 – 176с.

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ И РЕСУРСЫ

- Телефон доверия для детей, подростков и родителей **http://telefondoveria.ru/**
- Дети России ОНЛАЙН **http://detionline.com/**
- Я — родитель **http://www.ya-roditel.ru/**
- Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации **http://fond-detyam.ru/**
- Информационный портал о всех видах зависимостей, связанных с компьютерными и мобильными устройствами **http://netaddiction.ru**
- Информационно-аналитический журнал «Дети в информационном обществе» **http://www.fid.su/projects/journal**