

# Профилактика суицидального поведения у детей и подростков



## *В беседе с ребенком важно:*

- *Внимательно слушайте ребенка, так как дети очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу*
- **ВАЖНО!** *Распросите ребенка о сути тревожащей ситуации. Формируйте прямые и простые вопросы спокойно и доходчиво*
- *Поинтересуйтесь, какая помощь необходима*
- *Выражайте спокойствие от услышанного без осуждения ребенка за любые, даже самые шокирующие высказывания*
- *Избегайте споров и наставлений о том, что беда ребенка ничтожна*
- *Воздержитесь от убеждений, что жизнь ребенка лучше других, поскольку высказывания типа: «У всех есть такие же проблемы», заставляют ребенка чувствовать себя ненужным и бесполезным*
- *Постарайтесь изменить романтико-трагедийный ореол представления о смерти*
- *Избегайте неоправданных утешений, так как ребенок зачастую отказывается принимать советы*
- **ВАЖНО!** *Ненавязчиво подчеркнуть временный характер проблем*
- *Обсудите и проговорите с ребенком конструктивные способы выхода из сложившейся ситуации. **ВАЖНО!** Варианты решения задач должны быть максимально приближены к реальности.*

Телефон доверия анонимный бесплатный - 8 800 2000 122

Горячая линия Следственного комитета РФ

"Ребёнок в опасности" - 8 800 250 37 31 (круглосуточно)

Центр психолого-педагогической помощи семье и детям

"на Московской" (4932)33-25-63 (запись к психологам)

Ивановская городская служба психолого-педагогического сопровождения "Перспектива" (4932) 32-53-59 (запись к психологам)

Региональный консультативный центр

"Семейная академия" 8-(905) 109-31-01 (34-31-01)

"Телефон доверия" на базе

**Суицид** – намеренное умышленное лишение себя жизни, если проблема остаётся актуальной в течение длительного времени. При этом ребёнок не делится переживаниями с окружающими.

Детский суицид – это то, чего практически всегда можно избежать.

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

Ни один ребёнок не решит уйти из жизни и воплотит своё решение за считанные часы.

#### Причины суицидального поведения:

- Семейные – около 50%
- Конфликты со сверстниками – 13-15%
- Любовные – 13-15%
- Индуцированные СМИ – большинство групповых суицидов.

**Цель суицида:** желание привлечь к себе внимание или сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.

**Пик суицидов:** возраст **15-16 лет**; весна – **Апрель, Май**, осень – **Октябрь**; день недели - **понедельник**.

#### Признаки суицидальных намерений:

- Разговоры и фантазии ребёнка о самоубийстве
- Акцент внимания на эпизодах суицида в фильмах и новостях
- Появление у ребёнка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в Интернете
- Стремление к одиночеству и уединению, отказ от общения всегда говорят о психологическом дискомфорте
- Разговоры и рассуждения ребёнка о его ненужности
- Маскируемые попытки ребёнка попрощаться с Вами или одноклассниками
- Непривычные разговоры о любви к Вам, близким или одноклассникам
- Попытки быстрее закончить все свои дела
- Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с

- Утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие.
- Резкие перепады настроения, неадекватная реакция, беспричинные слёзы
- Плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины
- Склонность к риску и неоправданным опрометчивым поступкам

#### Советы родителям:

- Если увидели хоть один из вышеперечисленных признаков, уделите внимание ребёнку, поговорите с ним
- Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей
- Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним
- Обязательно содействуйте в преодолении препятствий
- Одобряйте положительные начинания детей словом и делом
- Не применяйте физические наказания
- Больше любите своих детей, будьте внимательны и деликатны с ними
- Принимайте своих детей такими, какие они есть
- Внушайте детям оптимизм и уверенность в себе
- Если кто-либо из Ваших знакомых и друзей вызывает у Вас опасение в отношении Вашего ребёнка, проверьте свои сомнения и не общайтесь больше с этим человеком
- Научите ребёнка ответственности за свои поступки и решения. Сформируйте у него потребность, предвидеть последствия своих поступков
- Не оставляйте нерешёнными проблемы, касающиеся психического и физического здоровья Вашего ребёнка.

**Помните! Недооценка серьёзности чувств и намерений ребёнка может привести к непоправимым последствиям. Безразличное или пренебрежительное отношение к его жалобам способно подтолкнуть к необдуманному шагу.**

**При необходимости воспользуйтесь телефонами, указанными на обороте.**