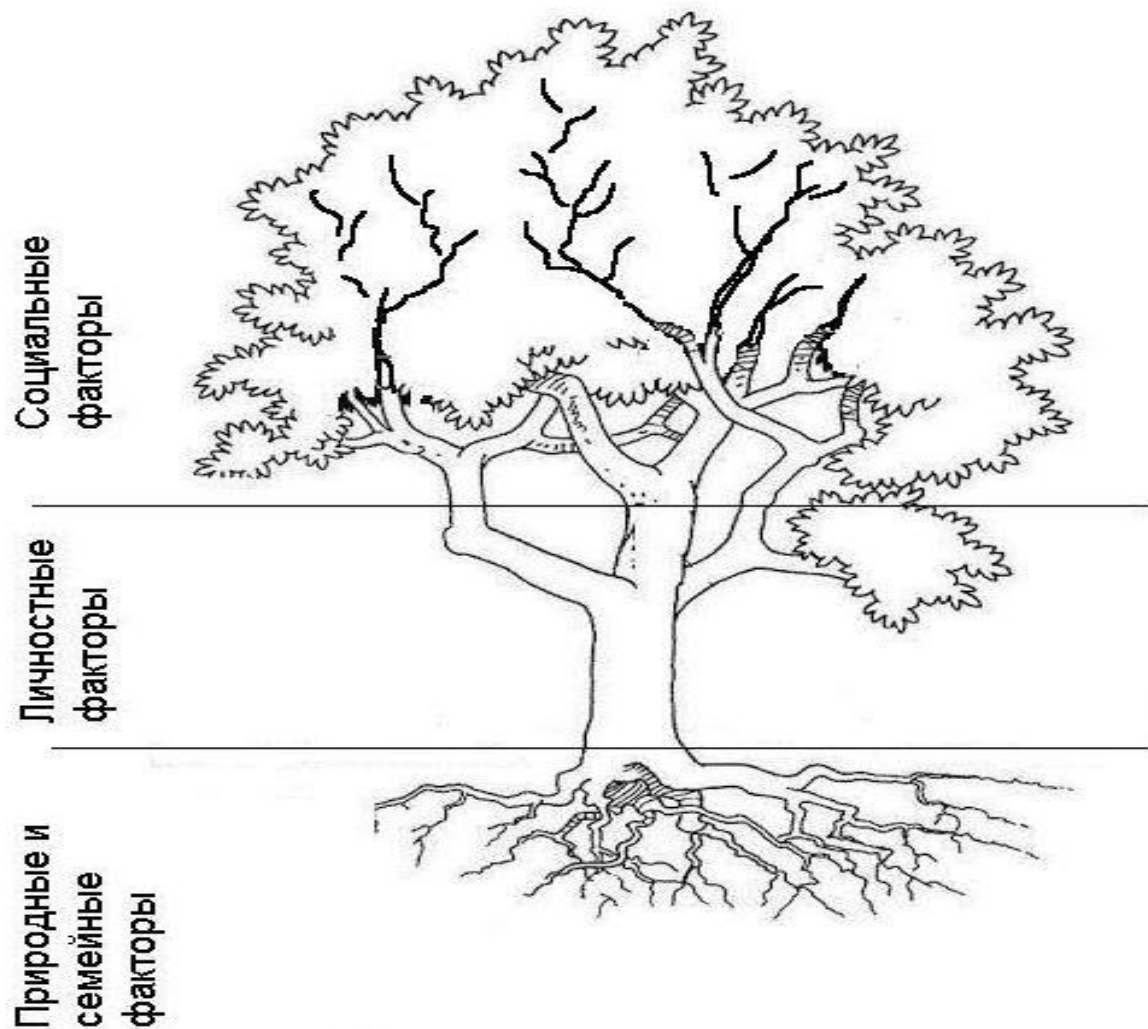


# **Профилактика суицидального поведения детей**

**О чем важно знать родителям**



# Дерево держится корнями, а человек - семьей



# **Родители могут снизить риск возможного суицидального поведения:**

- вовремя распознать признаки суицидального поведения у ребенка
- суметь оказать своевременную поддержку
- вовремя при необходимости обратиться к специалистам

# Что такое суицид

- Суицид (самоубийство) - осознанное лишение себя жизни.
- Суицидальное поведение – понятие более широкое и помимо суицида включает в себя суицидальные покушения, попытки и проявления.

К суицидальным проявлениям относят мысли, высказывания, намеки, не сопровождающиеся, однако, какими - либо действиями, направленными на лишение себя жизни .

**«Самоубийство совершается в особую исключительную минуту жизни, когда черные волны заливают душу и теряется всякий луч надежды.»**

Н.А. Бердяев, О самоубийстве. — Париж, 1931. — 46 с.

# Важно принимать во внимание особенности подросткового возраста

- противоречивость чувств, импульсивность
- сочетание чувствительности, ранимости, романтизма и жестокости , холодности
- завышенная самооценка и неуверенность в себе
- отказ от общепринятых норм поведения и подчинение себя случайным «кумирам»
- поиск и включение в значимую для подростка группу сверстников
- отказ от поиска выхода из сложных ситуаций, низкая сопротивляемость стрессу
- максимализм в оценках и неспособность к принятию аргументированных решений упрямство и внушаемость .
- проявляется интерес к вопросам жизни и смерти, своего места в обществе
- недостаточно развитая способность к объективной оценке конкретных поступков, к самоконтролю поведения, повышенная внушаемость, склонность к рискованному поведению
- негативное отношение к общественной морали, установкам родителей, стилю семейных отношений.

# Особенности суицидального поведения в детском и подростковом возрасте

Понятие «смерть» в младшем возрасте воспринимается весьма абстрактно, как что - то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. Нередки случаи, когда самоубийство детей и подростков вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других, детям и подросткам присуща недостаточно адекватная оценка последствий своих действий.

- ▶ В *дошкольном возрасте* дети не считают смерть концом жизни.
- ▶ В *младшем школьном возрасте* дети думают , что смерть невидима, ее отождествляют с привидениями или покойниками, смерть является наказанием за плохие дела, смерть маловероятна, не осознают ее возможности для себя, не считают необратимой .
- ▶ *Подросток* принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность этой возможности.

*Дети и многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода.*

- ▶ психологический смысл подросткового суицида — это « крик о помощи», или «протест, месть» , стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо, инфантильно
- ▶ у подростков суицидальное поведение может быть подражательным, так как они копируют образцы поведения, которые видят вокруг себя, ( телевидение , Интернет, подростковые субкультуры). Подросткам свойственна повышенная внушаемость, в силу которой возможны групповые суицидальные попытки.
- ▶ наличие взаимосвязи попыток самоубийств с отклоняющимся поведением: побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д.
- ▶ возникновению суицидального поведения способствует наличие депрессивных состояний детей и подростков.

# Что может стать причиной суицидального поведения подростков

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность
3. Переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом )
5. Боязнь позора, насмешек или унижения
6. Страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка), нежелание извиниться
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность
8. Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека
10. Сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов

# ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

## ► Вербальные (словесные) проявления

- **Непосредственные заявления** *«Я подумаю о самоубийстве», «Было бы лучше умереть», «Я не хочу больше жить», «Мне скучно в этом мире»* и т.п.
- **Косвенные высказывания** *«Вам не придется больше обо мне беспокоиться», «Мне все надоело», «Они пожалеют, когда я уйду»*
- **Намек на смерть** или шутки по этому поводу. Многозначительное прощание, иногда шуточное, с другими людьми.



# ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

## Поведенческие проявления

- Повышенный интерес к произведениям литературы, живописи, музыки, тематика которых указывает на бессмысленность земного существования, безысходность, содержит призыв покинуть этот мир
- Изменение суточного ритма. Сонливость, несмотря на то, что ребенок вовремя ложится спать. Несоблюдение правил личной гигиены
- Повышение или потеря аппетита (особенно у девочек)
- Вялость и апатия. Подавленность
- Самоизоляция от семьи и любимых людей. Замкнутость. Стремление к тому, чтобы их оставили в покое. Наличие тайны
- Приведение в порядок своих дел. Отказ от любимых личных вещей (возможно раздаривание)
- Потеря интереса к увлечениям, спорту, хобби. Резко снизилось желание ходить в школу, упала успеваемость
- Появление рисунков с изображением непонятных знаков и символов
- Стремление к рискованным действиям
- Появление на теле, руках, ногах истинных или нарисованных шрамов или порезов. Появление фотографий (в телефоне, компьютере) порезов, шрамов, увечий
- Низкая самооценка, неудовлетворенность своей внешностью, превращающаяся в навязчивую идею
- Звонки или смс-сообщения от неизвестных родителям людей, иногда безименные, очень короткие, после которых ребенок резко меняет планы и куда-то уходит
- Неожиданный интерес к какому-то имени, частое написание его в тетрадях, записных книжках, учебниках, восхищение его звучанием
- Внезапный интерес ребенка к различным религиям, учениям, философиям.

# Как родители могут помочь ребенку в тяжелой эмоциональной ситуации

Родители, близкие люди могут привить ребенку навыки преодоления, совладения со сложными ситуациями, научить справляться со стрессом.

1. Ребенку поможет любая деятельность, требующая *физических усилий*: всевозможные виды спорта, пение, танцы. Однако, не следует чрезмерно поощрять в ребенке дух соревнования или стремление к общественному признанию, ведь это тоже давление, которого и так немало

2. Родители должны:

- поддерживать и стимулировать *творческий ручной труд* подростка. Даже если Вам кажется, что он «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение. Через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

- заботиться о том, чтобы подросток «принимал» *свое тело*, не отвергал свои телесные ощущения (в этом помогут занятия йогой, специальные психологические тренинги). Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания).

- поощрять ребенка к заботе о ближних (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы).

Приятные необходимые обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то» являются в жизни дополнительным ресурсом для подростка.

- поддерживать семейные традиции, ритуалы. Хорошая семейная традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Семейные ритуалы можно и нужно трансформировать с течением времени, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

- стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давайте подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.).

- научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях.

# Что защитит ребенка в тяжелой эмоциональной ситуации

## индивидуальные особенности

- Сформированное чувство собственного достоинства
- Уверенность в себе и своих силах
- Хорошие социальные навыки
- Готовность обратиться за помощью
- Способность воспринимать опыт других
- Открытость и восприимчивость к новым знаниям
- Способность к взаимодействию

# Что защитит ребенка в тяжелой эмоциональной ситуации

## **семейные отношения**

- Доверительные отношения с членами семьи
- Поддержка от членов семьи

## **экологические факторы**

- Качественное питание, сон, солнечный свет, физическая активность, ЗОЖ

# Что защитит ребенка в тяжелой эмоциональной ситуации

## культурные и социально-демографические факторы

- Приверженность культурным традициям
- Поддержка социального окружения
- Отсутствие друзей с асоциальным и зависимым поведением
- Социальная интеграция (кружки, секции, дома молодежи и пр.)
- Наличие жизненных целей, планов на будущее

# ВАЖНО

У наших детей с определенного возраста появляется своя личная жизнь, в которую не всегда заглянешь, как в открытую книгу.

Далеко не всегда они готовы делиться с взрослыми своими мыслями. С возрастом объем внутренней, скрытой жизни растущего человека увеличивается и ему бывает сложно подобрать слова, чтобы описать все, что происходит у него в душе. Неопытное нежное сердце подростка очень ранимо, а нужного опыта, слов, чтобы обратиться за помощью, не находится.

**Поэтому родителям так важно быть внимательными и вовремя увидеть признаки эмоционального неблагополучия своего ребёнка.**

Для подростка, в силу возрастных особенностей, **кризисной может стать любая ситуация**, которую лично он переживает как неразрешимую.

Взрослые могут **не оценить** всю серьёзность **переживаний** своего ребёнка и **не оказать вовремя** необходимой эмоциональной поддержки, что рождает у ребёнка ощущение непонимания и одиночества и может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами.

# Рекомендации родителям

В вашу задачу входит наладить с сыном или дочерью доверительные отношения, чтобы он смог рассказать вам правду о том, что у него на уме.

- Важно, КАК вы разговариваете с ребенком. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация, прикосновения передадут ее.
- Говорите с ребенком как равный, а не как старший. Если вы попытаетесь действовать как учитель или эксперт или прямолинейно разрешать проблемы, это может оттолкнуть вашего ребенка.
- Вслушивайтесь в чувства, а не только в факты. Позвольте ребенку излить душу, не перебивая его.
- Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами вашего ребенка. Будьте в этот момент на его стороне, не принимайте сторону других людей.
- Дайте возможность сыну или дочери найти свои собственные ответы, даже если вы считаете, что знаете очевидное решение или выход.
- **Когда вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. Но будьте рядом!**
- **Сразу обращайтесь за консультацией к специалисту - неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу**

# КУДА ОБРАЩАТЬСЯ

- Фонд ВРАЧИ-ДЕТЯМ: сайт [помощьрядом.рф](http://помощьрядом.рф)
- Общероссийский детский ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
**8-800-2000-122 (круглосуточно)**
- Телефон экстренной психологической помощи для детей и взрослых **(812) 708-40-41 (круглосуточно)**
- Кризисная психологическая помощь  
**576-10-10 (круглосуточно)**
- ГБУ ДО ЦППМС Василеостровского района  
**715-12-06, <http://pms-centr.spb.ru/>**

Ссылки на интернет источники:

- <http://psychlib.ru/resource.php/pdf/documents/VChn-2013.pdf#page=1>
- <https://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2019/01/02/roditelyam-podrostok-i-suitsid>