

## **Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних**

- Памятка родителям**
- Приемы предупреждения суицида**
- Родителям о наказании детей**
- СУИЦИДАЛЬНЫЕ МОТИВЫ**
- Памятка по суицидальному поведению детей и подростков**

## **Воспитание ребенка –**

это не милая забава, а задание, требующее капиталовложений, тяжелых переживаний, усилий, бессонных ночей и много, много мыслей...

Януш Корчак

## **Психологи рекомендуют**

### **Употреблять чаще:**

- ты у меня самый умный, красивый...
- как хорошо, что у меня есть ты...
- ты у меня молодец...
- я тебя очень люблю...
- спасибо тебе...
- без тебя я бы не справился...

### **Не употреблять выражения:**

- я тысячу раз говорила тебе...
- сколько раз надо повторять...
- неужели трудно запомнить...
- о чем ты только думаешь...
- ты становишься...
- ты такой же, как...
- отстань, некогда мне...
- почему ... такая хорошая, а ты – нет...

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **"КАК ОТНОСИТЬСЯ К ОТМЕТКАМ РЕБЕНКА»**

- Не ругайте своего ребенка за плохую отметку. Ему очень хочется быть в наших глазах хорошим. Если таким быть не получается, ребенок начинает врать и изворачиваться, чтобы быть в ваших глазах хорошим.
- Сочувствуйте своему ребенку, если он долго трудился, но результат его труда невысок. Объясните ему, что важен не только высокий результат. Больше важны знания, которые он сможет приобрести в результате ежедневного упорного труда.

- Не заставляйте своего ребенка вымалывать себе оценку в конце четверти ради вашего душевного спокойствия.
- Не учите своего ребенка ловчить, унижаться и приспособливаться ради положительного результата в виде высокой отметки.
- Никогда не выражайте сомнений по поводу объективности выставленной вашему ребенку оценки вслух.
- Есть сомнения - идите в школу и попытайтесь объективно разобраться в ситуации.
- Не обвиняйте беспричинно других взрослых и детей в проблемах собственных детей.
- Поддерживайте ребенка в его, пусть не очень значительных, победах над собой, над своей ленью.
- Устраивайте праздники по случаю получения отличной отметки. Хорошее, как и плохое, запоминается ребенком надолго, и его хочется повторить. Пусть ребенок получает хорошую отметку ради того, чтобы его отметили. Вскоре это станет привычкой.
- Демонстрируйте положительные результаты своего труда, чтобы ребенку хотелось вам подражать.



### Советы родителям

1. Доверие – основное правило.
2. Всегда говорите ребенку правду, не обманывайте его.
3. Стараетесь быть примером для ребенка.
4. Уважайте ребенка как личность, имеющую право на свою точку зрения.
5. Советуйтесь с ребенком.
6. Учите правильно оценивать свои поступки и поступки других людей.
7. Если ребенку нужна помощь, дела откладывайте на потом.
8. Выход из затруднительного положения – шутка.
9. Телевизор хорошо, а природа лучше.
10. Познание, чтение – радость для всей семьи. Постоянно читайте вслух.
11. Осуждая ребенка за поступок, вспоминайте себя в его возрасте.

12. Знайте друзей своего ребенка и приглашайте их в дом.

13. Вечером всей семьей обсуждайте, как прошёл день.

### **Как можно помочь человеку с суицидальными наклонностями**

- Прежде всего, нужно понять и запомнить, что не каждый потенциальный самоубийца – психически больной. И тех, кого вытаскили с того света, вовсе не обязательно клеймить психиатрическим диагнозом. Вообще, суицид – не повод для осуждения. Конечно, человек выбрал не самый лучший и не самый умный способ решения проблем. Но не его вина, а его беда в том, что других способов он найти не сумел.
- Не стоит доверять и распространенному мифу о том, что «кто говорит о самоубийстве, никогда этого не сделает». Иногда заявление о возможном суициде может быть и демонстрацией, но может быть и криком о помощи, причем сорвавшимся случайно. И неспециалисту «диагноз» здесь поставить очень сложно. Поэтому следует не пропускать мимо ушей, а уделять внимание таким высказываниям.
- Важно помнить, что часто человеку в состоянии острого кризиса надо просто выговориться – эмоции требуют выхода. Ведь, возможно, он не может доверить свои чувства кому-то близкому. Так что искренний интерес, проявленное участие или просто терпеливое, безоценочное выслушивание способно спасти от самоубийства.
- Если человек начал вести себя слишком рискованно – это тоже повод прислушаться к его проблемам. Ничего, что он может быть вполне сильной личностью – может, ему просто не хватает душевного тепла и понимания? Учтите, что скрытый суицидент чаще всего сам вам никогда не пожалуется.
- Следует проявлять особую осторожность с демонстративными суицидами. Распространенный в народе способ отговорок – «чего встал, прыгай, давай» – может сработать с точностью до наоборот. Здесь лучше сказать такому самоубийце, что решение о суициде – дело сугубо личное. Вся ответственность за это решение лежит на самом человеке.
- Если же кто-то с помощью попыток к суициду вами откровенно манипулирует, лучший способ – держаться от него подальше (таким образом, без зрителей спектакль не состоится). Не поддерживайте диалог негодными методами. Разумеется, поддержать другие способы разговора, более приемлемые, здесь можно и даже нужно.
- Необходимо показать людям, склонным к демонстративному суициду, что вовсе не обязательно значимая личность, объект внимания, среагирует именно так, как хочет того суицидент: возможно, любимый вовсе не будет убиваться над могилой, а весь мир вовсе не будет терзать себя чувством вины. И проверить это лично он уже не сможет. Стоит ли рисковать жизнью, чтобы только попытаться «кому-то что-то доказать»? Лучше всего попытаться выйти на диалог конструктивными методами, а такие методы

существует в любой ситуации. И Вы можете помочь человеку, открыв их для него.

- Очень сложно отговорить человека от суицида, упирая на его чувство долга: нельзя причинять боль родителям, нельзя бросать близких, ты не имеешь на это права... Такое давление может лишь подтолкнуть к роковому шагу: мол, я настолько уже ничего не значу, что и жизнью собственной распоряжаться не вправе! Постарайтесь донести до этого человека, что если он хочет в этой жизни быть значимой личностью: не лучше ли приложить свою голову и руки к тому, чтобы добиться значимости более адекватными способами?
- Очень важно переключить возможного самоубийцу с мысли о суициде. Но ни в коем случае не говорить ему «Да ты не думай об этом!»; его мысли будут вновь и вновь возвращаться к «запретному плоду». Вот проделайте такой эксперимент. Представьте, что вам кто-то сказал: «Не думай о слоне». Ну-ка, о чем вы сейчас в первую очередь подумали? То-то и оно. Точно так же нельзя напрямую отговорить человека «не думать о суициде». Лучше предложить ему иную тему для обдумывания.
- Обратитесь за помощью к специалисту. Если Вы заметили в поведении, внешнем виде, при разговоре возможные признаки приближающегося суицида, не пытайтесь решить проблему самостоятельно, не бойтесь обратиться за помощью к психологу учреждения. Это станет большим вкладом в спасение чужой жизни.

#### **Приемы предупреждения суицидов**

**ВОСПРИНИМАЙТЕ** человека всерьёз. Относиться снисходительно нельзя: он уже не «на верхнем уровне детскости», а на «нижнем уровне взрослости».

**ВЫСЛУШИВАЙТЕ.** «Я слышу тебя». Не пытайтесь сразу броситься разуверять его или утешать общими словами типа «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте. Если его слова вас пугают, скажите об этом прямо. Его поздно оберегать: ему нужна помощь, а не фальшивые заверения о том, что всё в порядке.

**ОБСУЖДАЙТЕ.** Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом – большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к собеседнику. Не давите на него. Но покажите, что его судьба вам не безразлична.

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ** к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьёз. Иногда люди отрицают, что говорили всерьёз, пытаются высмеивать собеседника за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьёз.

**ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ.** Обобщайте, проводите рефрейминг –«Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Если вы получаете ответ, переходите на конкретику. «Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет?» Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите человеку открыто говорить и думать о своих замыслах.

**ПОДЧЕРКИВАЙТЕ** временный характер проблем. Признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны; узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации. Если вы не очень компетентны, рекомендуйте обратиться к специалисту (врачу, психологу). Ищите информацию вместе с ним. В данном случае признанием своей некомпетентности вы завоеуете уважение. А потом уже, когда ситуация прояснится, сможете помочь добрым советом.

**...Помните!** Виноватых в самоубийстве, как правило, нет. Любой суицид – это личное, осознанное решение самого человека. И распоряжаться своей жизнью – неотъемлемое право каждой личности. Но лучшая профилактика суицида – дать возможность каждому ощутить это право, равно как и право искать другие методы для решения проблем. Если человек чувствует себя нужным хотя бы самому себе, если он имеет право голоса хотя бы в отношении себя самого, – уже поэтому жизнь становится для него достаточно большой ценностью!

## Родителям о наказании детей

### Общие советы для родителей.

1. Если хотите, чтобы ребенок уважал вас, уважайте его сами. Признавайте в каждом ребенке личность.
2. Критикуя поступки ребенка, не переходите на личность. Осуждайте поведение, а не ребенка.
3. Не требуйте от ребенка того, что не соответствует его возрастным или индивидуальным возможностям.



4. Если есть необходимость в «проработке» ребенка, связанный с наказаниями и упреками, помните, что они действенны только в течение 2 – 3 минут.
5. Не стремитесь любой ценой получить от ребенка признание им ошибок и обещание «больше так не делать». Это всегда или фальшь, или унижение, которого ребенок чаще всего не прощает, особенно если это унижение ты заставил его пережить публично.
6. Увидев, как ваш ребенок вздрагивает при внезапном громком звуке или при движении вашей руки – родитель, испугайся и задумайся!

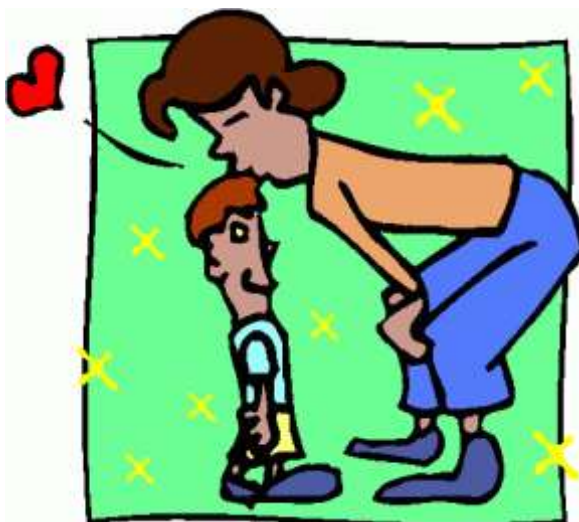


7. Ваша тревожность, уныние, депрессия, страх передаются ребенку, ваша взрывоопасность заразна.



8. Умейте слушать детей. Не торопитесь высказать свое мнение по каждому поводу.

9. Учите ребенка делать бескорыстные подарки, если хотите сами получать от него их в старости.



Ребенок — Человек! И этот Человек нуждается не в окрике и наказании, а в поддержке и мудром совете родителей, не в злом и жестоком обращении, а в добре, заботе и любви. Ребенок еще не может и не умеет защитить себя от физического насилия и психического давления со стороны взрослого. Но дети учатся у нас поведению, манерам общения, крику, если мы кричим, грубости, если мы грубим, жестокости, если мы это демонстрируем. Ребенок, который воспитывается в условиях бесправия, никогда не будет уважать прав другого человека. И, наоборот, доброе, хорошее поведение наших детей порождается только добром. Удивительно, но ненасилие гораздо больше способствует гармоничному росту и всестороннему развитию ребенка, чем грубое и жесткое обращение с ребенком.

Наши необдуманные агрессивные действия по отношению к ребенку порой могут быть вызваны даже не проступками ребенка, а нашей усталостью, неприятностями и неудачами, раздражением и т.д. Гнев, вылитый в этом случае на ребенка, ничему его не учит, а только унижает.

**Как можно и нельзя наказывать ребенка**



Вот каковы правила, которым желательно следовать при наказании ребенка:

- 1) наказание не должно вредить здоровью ребенка;
- 2) если есть сомнение - наказывать или не наказывать - НЕ НАКАЗЫВАЙТЕ!
- 3) лучше не наказывать, если наказание запоздало;
- 4) наказан - прощен, после наказания следует прощение;
- 5) наказывать необходимо без унижения.

#### **Родителям о наказании**

1. Шлепая ребенка, Вы учите его бояться Вас.
2. Проявляя при детях худшие черты своего характера, вы показываете им дурной пример.



3. Телесные наказания требуют от родителей меньше ума и способностей, чем любые другие воспитательные меры.
4. Шлепки могут только утвердить, но не изменить поведение ребенка.
5. Наказания вынуждают ребенка опасаться потерять родительскую любовь. Он чувствует себя отверженным и начинает ревновать к брату или сестре, а порой и к родителям.
6. У наказанного ребенка может возникнуть враждебное чувство к родителям. И едва в нем объединятся два чувства: любовь и ненависть,- как сразу возникает конфликт.
7. Если Вы шлепаете ребенка под горячую руку, это означает, что Вы хуже владеете собой, нежели требуете от ребенка.
8. Частые наказания побуждают ребенка привлекать внимание родителей любыми средствами.

## **Чем заменить наказание**

1. Терпением. Это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей.
2. Объяснением. Объясняйте ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратки.
3. Неторопливостью. Не спешите наказывать сына или дочь – подождите, пока проступок повторится.
4. Наградами. Они более эффективны, чем наказание.

## **СУИЦИДАЛЬНЫЕ МОТИВЫ**

### **1 группа: Лично-семейные мотивы**

- Семейные конфликты
- Развод родителей
- Одиночество ребенка
- Неразделенная любовь
- Половая несостоятельность
- Оскорбления со стороны окружающих (родителей, учителей, сверстников)

### **2 группа: Состояние здоровья**

- Психические заболевания
- Соматические, хронические заболевания
- Сердечно-сосудистые заболевания – у представителей синие губы, очень бледные – очень красные, астеничные, быстро устают.
- Болезни почек – дети часто ходят в туалет, темные круги под глазами, астеничны, не любят двигаться, слабое питание головного мозга.
- Уродства (явные или выдуманные)

### **3 группа: Конфликты, связанные с антисоциальным поведением**

- Опасения уголовной ответственности
- Боязнь иного наказания, позора

### **4 группа: Конфликты, связанные с учебой или работой**

### **5 группа: Материально-бытовые трудности**

## **Памятка по суицидальному поведению детей и подростков**

### ***Что означает:***

**Самоубийство (суицид)** - намеренное желание лишиться себя жизни.

Суицидальное поведение включает в себя суицидальные мысли, намерения,

попытки (покушения) и завершённые суициды. В подростковом возрасте уровень завершённых суицидов на 3-м месте среди других возрастных групп, уровень суицидальных попыток максимальный. В возрасте до 10 лет суицидальные попытки редки, завершённые суициды единичны.

Выделяется **3 типа суицидального поведения**

- 1) демонстративное без намерения покончить с собой
- 2) аффективное - суицидальные попытки, совершённые на высоте аффекта
- 3) истинное - обдуманное и постепенное выполнение намерения покончить с собой.

### **Причины:**

1. Лично-семейные конфликты (развод, болезнь или смерть близких, одиночество, неудачная любовь, оскорбление);
2. Состояние здоровья (психические и соматические заболевания, инвалидность);
3. Конфликты, связанные с антисоциальным поведением суицидента (опасения уголовной ответственности, позор, боязнь наказания);
4. Конфликт, связанный с работой или учёбой;
5. Материально-бытовые трудности.

Выделяют следующие *причины подростковых самоубийств*:

конфликты с окружающими - 94%,

в первую очередь с родителями - 66%

переживание обиды - 32%

чувство одиночества, стыда, недовольства собой, боязнь наказания - 38%

состояние здоровья - 15%.

Детским попыткам самоубийств могут **предшествовать**:

вина и стыд за проступки

насилие над детьми, развод родителей

алкоголизм или амбивалентное отношение матери

потеря близких, а также гиперопека или заброшенность.

**Мотивы** часто не соответствуют причинам, для каждого суицидента самоубийство имеет личностный смысл, причем не смертельный, а вполне жизненный. Подростковые попытки бывают продиктованы мотивами манипулирования, контроля над другими и нежеланием умереть.

**1. Протест** - непримиримость, желание наказать обидчиков, причинить им вред хотя бы фактом собственной смерти.

**2. Призыв** - желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие: "Посмотрите, как мне больно!"

**3. Избежание** - устранение себя от наказаний, непереносимой угрозы или физических страданий, например, в случае тяжелого заболевания.

**4. Самонаказание** - протест во внутреннем плане, когда разрушительной силой выступает чувство стыда или вины.

**5. Отказ** - полная капитуляция, сближение цели суицида с мотивом, нарастает серьезность.

### **Психологические особенности самоубийц**

-**Эгоцентризм**. Человек весь погружен в себя, свои мучительные переживания, страдания.

-**Аутоагрессия**. Негативное отношение к себе включает негативную самооценку, суицидальные мысли и действия.

-**Пессимистическая установка** на перспективы выхода из кризиса, депрессия.

-**Паранойяльность**. Одна ценность приобретает сверхценный характер, если она не удовлетворяется, то вся жизнь обесмысливается.

-**Система мотивов**. Суицидальное поведение всегда полимотивировано и зависит от многих факторов: возраста, пола, социального, экономического положения, причины самоубийства.

### **Признаки появления суицидальных намерений у детей**

- Сужение интересов, внутренняя концентрация

- Торможение агрессии, направленной вовне и переключение ее на собственную личность

- Желание умереть и фантазирование на темы самоубийства.

### **Как относиться:**

Если вы родитель, воспитатель, социальный работник или любой другой специалист, который сталкивается с какими либо проявлениями суицидального поведения, вам необходимо знать ***о мифах, существующих в обществе:***

1) "У самоубийцы нарушена психика". Лишь 15-20% совершивших самоубийство психически нездоровы.

- 2) "Это особый склад характера: чувствительные, меланхоличные и эксцентричные люди". Мысли о самоубийстве могут возникнуть у любого человека.
- 3) "Существует влечение к самоубийству, однажды возникнув, такие мысли не отступят". Именно в этом случае можно говорить о невротическом состоянии, а такие представления объясняются страхом перед неведомым и запретным.
- 4) "Существует наследственная предрасположенность к суициду". Возможно суицидальное подражание у ближайшего окружения, но генетической предрасположенности не существует.
- 5) "Тот, кто действительно решает лишить себя жизни вряд ли будет предупреждать об этом окружающих". Истинность намерений всегда проверить очень сложно, разговоры собственной смерти - это признак кризиса.

Вы можете столкнуться с самыми разными чувствами, возникающими, когда кто-либо из близких или клиентов выражает суицидальные намерения. *Это могут быть:*

- страх, тревога, сочувствие
- нетерпение, раздражение, отвержение.

Если вы не верите высказываниям о самоубийстве, помните, что они всегда означают, что человеку трудно и он пытается найти выход из кризисной ситуации.

Для подростков проблема собственной смерти может быть связана с развитием самосознания, процессом поиска смысла жизни и этот вопрос им необходимо решить для перехода к зрелости. 50 % подростков думали об этом (по анкетным данным).

#### **Что делать:**

Если вы не видите серьезных оснований для кризиса и он продолжается - необходимо **обсуждать** трудную для подростка ситуацию и **искать ее причины**. В детском возрасте трудно переоценить роль спокойной уверенности и любви матери в предотвращении суицидальных попыток. Сплоченность родителей, умение нести ответственность за суицидальное поведение детей (не обольщайтесь - это не только "шантаж"), установление

доверительных отношений с детьми могут быстро воздействовать на суицидальное поведение подростков.

*Если связи родитель-ребенок затруднены, всегда есть возможность обратиться в службу **Телефон Доверия**.*