

## Алгоритм действий родителей, направленных на предотвращение суицидов среди детей и подростков

*Самоубийство, суицид* – намеренное лишение себя жизни. Суицид несовершеннолетних, а также проявление суицидальных намерений являются формой девиантного (отклоняющегося) поведения.

Мотивация и непосредственная причина суицида в детско-подростковом возрасте имеют, прежде всего, психологические и социально-психологические проблемы, не решенные обучающимся самостоятельно или с помощью иных лиц.

Суицидальное поведение включает различные формы активности: от устных заявлений о намерениях и рассуждений на данную тему до неоднократных попыток, в том числе с летальным исходом.

В целях профилактики кризисных ситуаций и суицидальных попыток их разрешения рекомендуется особенно **пристальное внимание уделять следующим моментам в поведении:**

- жалобы на отсутствие смысла в жизни («Мне все надоело»; «Не хочу никого видеть»; «Не хочу ничем заниматься»);
- жалобы на дурные предчувствия («Я чувствую, что скоро умру»);
- жалобы на неразделенные чувства любви, дружбы; отверженность в семье или в среде сверстников;
- повышенный, стабильный интерес к проблемам смерти, частые разговоры о смерти, интерес к загробной жизни, к похоронным ритуалам;
- словесные намеки на приближающуюся смерть («Потерпите, недолго вам осталось со мной мучиться!», «Вы еще пожалеете (он, она еще пожалеет), но будет уже поздно!» и т.д.);
- приведение в особенный порядок своей комнаты, своих личных вещей; раздача некоторых вещей товарищам, окончательное выяснение отношений;
- внезапное (без видимых причин) наступившее спокойствие, умиротворенное состояние после длительного состояния депрессии;
- тайные приготовления к чему-то, объяснить которые подросток отказывается или объясняет неудачно;
- длительное состояние внутренней сосредоточенности, которое раньше не было для подростка характерным, отсутствие желания общаться с кем-либо.
- проведение длительного времени за компьютером, отгороженность от семейной и школьной жизни, нахождение и пребывания на сайтах особого содержания (самоубийства, молодежные течения и организации, аноректики, сексуального характера, агрессивного и т.д.);
- смена настроения/пониженное настроение или оживленность несоответствующая ситуации;
- изменение аппетита (избирательность, отказ от еды/прожорливость...);

- нарушение сна (трудность засыпания, частые пробуждения, ранние просыпания, чувство усталости и разбитости после сна...);
- конфликтность/обидчивость при контактах со сверстниками и взрослыми (школа, семья);

***Состоянием, предшествующим попытке самоубийства, в любом случае является глубокая депрессия.***

**Основными признаками депрессивного состояния являются:**

- резкие и немотивированные перепады настроения;
- частые вспышки агрессивности, беспричинная озлобленность, повышенный тон разговора;
- стремление к длительному уединению;
- болезненная реакция на ту или иную тему разговора;
- жизненная апатия, проявляющаяся в равнодушии к тому, к чему ранее был выраженный стойкий интерес (например, к общению с домашним питомцем);
- изменение пищевых привычек;
- часто повторяющиеся попытки убежать из дома;
- потеря интереса к той деятельности, которой ребёнок до определенного периода был сильно увлечен (чтение, компьютерные игры, спорт и т.д.);
- пессимистические рассуждения о будущем;
- отсутствие желания заботиться о собственной внешности и личной гигиене (внезапная, ранее не характерная неопрятность);
- неспособность концентрировать свое внимание и мысли, неспособность к их четкому вербальному выражению.

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

### 1. Беседа с ребёнком.

Разговор стоит проводить в случае, если вы уверены, что подозрения не напрасны.

- ✓ Создать условия для спокойного разговора.
- ✓ Подозрения и претензии предъявите ребёнку уверенно.
- ✓ Следует показать ребёнку, он не останется без внимания родителей и вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями.

✓ Установите эмоциональный контакт и доверительное общение «сопереживающего партнерства»:

- *«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»;*
- *«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»;*
- *«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»;*
- *«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»;*
- *«Я чувствую, что ты ощущаешь себя виноватым. Давай поговорим об этом»;*
- *«Ты сейчас ощущаешь усталость, недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить».*

2. Оценить серьёзность намерений и чувств ребёнка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны. Оценить глубину эмоционального кризиса.

3. Установить последовательность событий, которые привели к трудной жизненной ситуации. Прояснить ситуацию и помочь ребёнку проговорить мысли о смерти. Понять и разделить эмоциональное состояние ребёнка. Выяснить, связаны ли мысли о смерти с нашими взаимоотношениями. Если «да», то с какими именно. На протяжении всего разговора с ребёнком укреплять доверительные отношения.

4. Расспросить ребёнка о его намерениях совершить суицид. Выяснить, каким средством он намерен лишиться себя жизни. Узнать о причине таких намерений. Проговорить, какие чувства ребёнку трудно выносить, что он думает о суициде, помочь высказаться.

5. Взвесить собранную в беседе информацию и оценить степень суицидального риска ребёнка.

6. Обсудить с ребёнком совместный план последовательных действий по преодолению трудной ситуации.

7. Обратиться за получением квалифицированной помощи к психологу или к врачу (психотерапевту, психиатру).

8. Посещение групповых занятий для повышения психолого-педагогической компетентности во взаимоотношениях с ребёнком.

9. Совместный с ребёнком поиск внутренних личностных ресурсов в проживании трудной жизненной ситуации.

10. В случае если ребёнок (подросток) не идет на контакт с родителями, можно предложить ему позвонить на экстренную линию Детского телефона доверия **8-800-2000-122**. Линия работает круглосуточно.

### **ТЕЛЕФОНЫ ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИЙ**

- телефоны экстренной психологической помощи Челябинского областного центра социальной защиты «Семья» (телефоны «Доверия») **8-800-2000-122; 007; 8(351)721-19-21;**

- телефон Доверия Министерства Здравоохранения Челябинской области - **8(351)269-77-77** работает по будням с 17-00 до 08-00;

- телефон доверия г.Магнитогорска **8(3519)30-30-55** работает по будням с 17-00 до 07-00;

- Областного центр диагностики и консультирования **8(351)261-10-87;**

- Аппарат обеспечения деятельности Уполномоченного по правам ребёнка в Челябинской области тел. **8 (351)264-24-37, 8 (351)264-24-35.**

#### **Важно!**

При работе по данному алгоритму необходимо помнить 2 основные цели:

- 1 снять остроту психо-эмоционального состояния ребёнка;
- 2 подключить специализированные психологические службы.