

## **В последнее время саморазрушающее поведение становится активной формой протеста детей и подростков против бездушия, безразличия и жестокости**

Суицидом ребенок стремится изменить неблагоприятные жизненные обстоятельства: избавиться от невыносимых переживаний, уйти от травмирующих условий, вызвать жалость и сострадание, **обратить на себя внимание!**

Практически все виды аутоагрессии у детей и подростков нужно рассматривать как разновидности суицидального поведения. Несерьезность, мимолетность и незначительность (с точки зрения взрослых) мотивов и ситуаций, приводят к детскому суициду.

Педагогам необходимо формировать суицидальную настороженность и уметь распознавать сигналы суицидального риска:

### **СИТУАЦИОННЫЕ**

Любая ситуация, воспринимаемая человеком как кризис: смерть одного из родителей, сиблинга, друга, сексуальное насилие, долги, раскаяние за совершенное преступление, предательство, угроза тюремного заключения, физической расправы, арест, получение тяжелой инвалидности, неизлечимая болезнь и ожидание смерти, развод родителей, конфликты в семье, постоянные переезды, переход в другую школу, систематические избиения, публичное унижение, возложение ответственности по уходу за тяжелобольным взрослым, за маленькими детьми, коллективная травля, одиночество, тоска, усталость, религиозные мотивы, подражание кумиру т.д.

### **ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ**

- Злоупотребление ПАВ
- Эскейп-реакции (ухода из дома)
- Резкое снижение повседневной активности
- Изолирование себя от семьи и любимых людей.
- Вялость и безразличие. Замкнутость, отказ посещать школу, ОУ
- Потеря интереса к увлечениям, спорту, работе и школе
- Несоблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью
- Чувство вины, упреки в свой адрес, ощущение бесполезности и низкая самооценка.
- Стремление к тому, чтобы все «оставили в покое».
- Неспособность принимать решения
- Изменение привычек
- Частое прослушивание грустной, траурной музыки
- Приведение дел в порядок
- Внезапные изменения в поведении, отдаляющие от людей
- Склонность к рискованным поступкам
- Посещение врача без причины
- Нарушение дисциплины
- Расставание с дорогими вещами
- Приобретение средств для суицида

### **КОММУНИКАТИВНЫЕ**

- Прямые сообщения о суицидальных намерениях «Хочу умереть», «Скоро все закончится» «Я подумываю о самоубийстве», «Было бы лучше умереть», или «Я не хочу больше жить!»

- Косвенные высказывания, например «Вам не придется, больше обо мне беспокоиться» или «Мне все надоело», или «Они пожалеют, когда я уйду», «Может, кода меня не станет, тогда они будут любить меня?!».
- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни
- Неоднократное обращение к теме смерти в литературе и живописи.
- Уверения о беспомощности и зависимости от других
- Сообщение о конкретном плане суицида
- Самообвинения
- Двойная оценка значимых событий
- Медленная маловыразительная речь

### **КОГНИТИВНЫЕ**

- Разрешающие установки относительно суицидального поведения
- Негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего
- Представление о собственной личности, как о ничтожной, не имеющей права жить
- Представление о будущем как бесперспективном, безнадежном
- Отсутствие планов на будущее
- Представление о мире как месте потерь и разочарований
- «Туннельное видение»
- Наличие суицидальных мыслей, намерений, планов

Следует помнить, что наличие отдельных признаков у ребенка необязательно должно привести к трагедии или попыткам с его стороны совершить опасный шаг. Но в любом случае это – серьезный повод задуматься «Что же не так?»

и  
**организовать  
своевременную помощь**

## **КАК ВЕСТИ СЕБЯ С «СУИЦИДООПАСНЫМ» ПОДРОСТКОМ**

К любому разговору на тему самоубийства и соответствующим действиям необходимо относиться серьезно и обращать на них внимание.

Если подросток находится в депрессии (расстройства настроения встречаются у 15% подростков и юношей), не игнорируйте его состояние, не преуменьшайте и не отрицайте, а поддержите его эмоционально и похвалите за недавние успехи. Если возникает впечатление, что подросток готовится к самоубийству, постарайтесь выяснить, есть ли у него конкретный план действий, и чем острее ситуация, тем важнее:

- постараться добиться от подростка обещания, что он не будет действовать под влиянием нахлынувших чувств, не поговорив с Вами или по «телефону доверия» Минобразования 4-88-22;
- спрятать опасные предметы (таблетки, бритвы, ножи и т.п.), которые могут быть использованы для реализации попытки самоубийства
- Центр психического здоровья детей и подростков 3-00-15 (раб.время)
- Всероссийский ТД для женщин и детей, подвергшихся насилию 8-800-700-0600
- Не морализируйте, а посочувствуйте ребенку, подставьте «дружеское плечо»
- в случае устойчивого желания умереть **обязательно обратиться за медицинской помощью адрес детского психиатра**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ и НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ ТЫВА

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО  
СОПРОВОЖДЕНИЯ «САЙЗЫРАЛ»

## **Индикаторы суицидального риска**

**Памятка для классных руководителей  
по проблеме детского и подросткового  
суицида**

КЫЗЫЛ 2016 г.