

### **Советы для родителей по профилактике суицидального поведения детей:**

- необходимо открыто обсуждать семейные и внутренние проблемы детей;
- необходимо помогать своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним;
- необходимо обязательно содействовать в преодолении препятствий;
- необходимо одобрять словом и делом любые стоящие положительные начинания детей;
- нельзя применять физическое наказание ни при каких обстоятельствах;
- необходимо больше любить своих подрастающих детей, быть внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

### **Первая помощь при суициде**

1. Если Вы стали свидетелем самоубийства, а у Вас нет времени на преодоление собственного эмоционального шока, нужно принять быстрые действия.
2. Необходимо вызвать помощь по телефону:
3. Попытаться оказать первую доврачебную помощь:
  - остановить кровотечение - на вены наложить давящую повязку, на артерии (пульсирующая алая струя)- жгут выше раны;
  - при повешении часто травмируются шейные позвонки, потому, после того как пострадавшего вынули из петли, надо избегать резких движений;
  - если нет пульса, проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия бригады скорой помощи;
  - при отравлении - вызвать рвоту, если человек в сознании!
  - при бессознательном состоянии следить за проходимость дыхательных путей и повернуть голову на бок, чтобы не запал язык;
  - если пострадавший может глотать, принять 10 таблеток активированного угля;
  - если пострадавший в сознании - необходимо поддерживать с ним постоянный!!! контакт, психологически не оставляя его одного!!!

### **Типичные ошибки и заблуждения, бытующие среди взрослых, которые затрудняют профилактику самоубийств**

#### **Заблуждение 1.**

Самоубийства совершаются в основном психически ненормальными людьми.

#### **Заблуждение 2.**

Самоубийства предупредить невозможно. Тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает.

#### **Заблуждение 3.**

Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства.

#### **Заблуждение 4.**

Если загрузить человека работой, то ему некогда думать о самоубийстве.

#### **Заблуждение 5.**

Чужая душа - потемки. Предвидеть попытку самоубийства невозможно.

#### **Заблуждение 6.**

Существует некий тип людей, «склонных к самоубийству».

#### **Заблуждение 7.**

Не существует никаких признаков, которые указывали бы на то, что человек решил на самоубийство.

#### **Заблуждение 8.**

Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки.

### **Признаки готовящего самоубийства**

- Приведение своих дел в порядок - раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить всё в порядок. Делает последние приготовления.

- Прощание. Может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время.

- Внешняя удовлетворённость - прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить.

- Письменные указания (в письмах, записках, дневнике). Словесные указания или угрозы.

- Вспышки гнева у импульсивных подростков.

- Потеря близкого человека

- Уход из дома.

- Бессонница.

**Самоубийство ребёнка часто бывает полной неожиданностью для родителей.**

### **Помните, дети решаются на это внезапно!**

Анализ материалов уголовных дел и проверок обстоятельств самоубийств несовершеннолетних, проведенный Генеральной Прокуратурой России, показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием.

#### **Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида**

##### **Сохраняйте контакт со своим ребенком**

Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

**Для этого:**

**Расспрашивайте и говорите с ребенком** о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым. Главное при этом делать акцент на мысли «**Я – не просто родитель, я – твой друг**».

Придя домой после работы, **не начинайте общение с претензий**, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

Помните, что **авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен**. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (т.е. агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

**Говорите о перспективах в жизни и будущем.** У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий

момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.

**Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? В чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?** Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно для вас в жизни. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что не правильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

**Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – это та ценность, ради которой стоит жить.** Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – наш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

**Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.** Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

**Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.** Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

**Найдите баланс между свободой и не свободой ребенка.** Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

**Не вмешивайте детей в решение междоусобных семейных конфликтов.** Оберегайте юную, ранимую душу от скверных ругательств и оскорблений.

**Позволяйте ребенку участвовать в распределении средств семейного бюджета.** Уважительно относитесь к его позиции.

**Содействуйте ребенку в решении разных вопросов:** помогите выбрать телепрограмму по интересам, читайте и обсуждайте журналы, статьи из газет, ходите с ним пешком, на лыжах, ездите на дачу, в отпуск.

**Доверяйте ребенку,** прощайте случайные шалости, будьте честными в требованиях, последовательными.

**Вовремя обратитесь к специалисту,** если поймете, что по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

## Глоссарий

**Самоубийство (суицид)** - это осознанное лишение себя жизни.

**Суицид** - намеренное самоубийство

**Суицидальное поведение** - понятие более широкое и помимо суицида включает в себя суицидальные покушения, попытки и проявления.

**Суицидальное поведение** - различные формы активности человека, направленные на лишение себя жизни и служащие средством разрешения личностных кризисов в условиях конфликтной ситуации.

К покушениям относят все суицидальные акты, не завершившиеся летально по причине, не зависящей от суицидента (обрыв веревки, своевременно проведенные реанимационные мероприятия и т.д.).

Суицидальными попытками считают демонстративно-установочные действия, при которых суицидент чаще всего знает о безопасности применяемого им при попытке акта.

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

Парасуицид как акт намеренного самоповреждения, не приводящий к смерти.

**Суицидент** - человек, совершивший суицид или имеющий суицидальное поведение.

**Типология лиц, склонных к самоубийству (E. Schneidman, 1980)** — это люди, действия которых непосредственно (часто осознанно и преднамеренно) приближают их смерть:

— искатели смерти: лица, осознанно и преднамеренно совершающие суицидальные действия, при осуществлении которых спасение невозможно или крайне затруднительно;

— инициаторы смерти: обычно неизлечимо больные люди, осуществляющие в качестве самоубийства действия, которые прекращают оказание помощи и непосредственно приводят к смерти;

— игроки со смертью: лица, осознанно стремящиеся к неоправданному риску, преднамеренно осуществляющие действия с низкой вероятностью выживания;

— одобряющие смерть: лица, осознанно заявляющие о желании своей смерти, однако непредпринимающие для этого активных действий.

## **Детский телефон доверия**

**8-800-2000-122**

звонок на номер доверия бесплатный и анонимный для жителей всей страны

**Рецензент:** Силина С.Н., д.п.н., профессор  
кафедры педагогики и психологии

© Лонгинова И.Э., 2014

© муниципальное автономное  
учреждение города Калининграда  
«Учебно-методический образовательный центр», 2014

© муниципальное автономное учреждение  
города Калининграда «Учебно-  
методический образовательный центр»,

2014 год