

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

*Изучение причин и условий, при которых дети и подростки заканчивали жизнь самоубийством, позволило выявить ряд факторов, сопутствующих этому чрезвычайному происшествию.*

**К ним относятся:**

### **Условия семейного воспитания:**

- ОТСУТСТВИЕ ОТЦА В РАННЕМ ДЕТСТВЕ;
- МАТРИАРХАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ;
- ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ, ГДЕ ЕСТЬ ЛЮДИ, СТРАДАЮЩИЕ АЛКОГОЛИЗМОМ ИЛИ ПСИХИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ;
- ОТВЕРЖЕННОСТЬ В ДЕТСТВЕ;
- ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ, ГДЕ БЫЛИ СЛУЧАИ САМОУБИЙСТВА И Т.Д.

### **Стиль жизни и деятельности:**

- ОСОБЕННАЯ ВЫРАЖЕННОСТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ЧЕРТ ХАРАКТЕРА;
- УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ;
- НАЛИЧИЕ СУИЦИДАЛЬНЫХ ПОПЫТОК РАННЕЕ;
- СОВЕРШЕНИЕ УГОЛОВНО НАКАЗУЕМОГО ПОСТУПКА.

### **Взаимоотношения с окружающими людьми:**

- ИЗОЛЯЦИЯ ИЗ СОЦИУМА, ПОТЕРЯ СОЦИАЛЬНОГО СТАТУСА (ИСКЛЮЧЕНИЕ ИЗ ШКОЛЫ, ДРУГОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ);
- РАССТАВАНИЕ С ДЕВУШКОЙ/ПАРНЕМ;
- ЗАТРУДНЕННАЯ АДАПТАЦИЯ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ДР.

### **Недостатки физического развития (заикание, картавость и др.)**

#### **Хронические заболевания**

**ЗНАНИЕ И УЧЕТ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ФАКТОРОВ РИСКА КРАЙНЕ НЕОБХОДИМЫ, ТАК КАК ОНИ ПОЗВОЛЯЮТ ВЫЯВИТЬ ЛИЦ С ПОВЫШЕННЫМ РИСКОМ СУИЦИДА.**

Наиболее точным, но и наиболее трудным методом изучения личности является наблюдение.

### **Поведенческие признаки суицидального поведения**

**1. Уход в себя.** Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и

товарищей. Суицидальные подростки часто замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.

**2. КАПРИЗНОСТЬ, ПРИВЕРЕДЛИВОСТЬ.** Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками смерти.

**3. ДЕПРЕССИЯ.** Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях — прямой и открытый разговор с человеком.

**4. АГРЕССИВНОСТЬ.** Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости и окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат — неприязнь окружающих, их отчуждение от суицидента. Вместо понимания человек добивается осуждения со стороны товарищей.

**5. САМОРАЗРУШАЮЩЕЕ И РИСКОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ.** Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя “на грани риска”, где бы они ни находились – на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях.

**6. ПОТЕРЯ САМОУВАЖЕНИЯ.** Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они аутсайдеры и неудачники, что у них ничего не получается и что никто их не любит. В этом случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут.

**7. ИЗМЕНЕНИЕ АППЕТИТА.** Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности. Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят “в три горла”.

Соответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.

**8. ИЗМЕНЕНИЕ РЕЖИМА СНА.** В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в “сов”: допоздна они ходят взад-вперед по своей комнате, кто-то ложится только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

**9. ИЗМЕНЕНИЕ УСПЕВАЕМОСТИ.** Многие учащиеся, которые раньше учились на “хорошо” и “отлично”, начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из школы.

**10. ВНЕШНИЙ ВИД.** Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

**11. РАЗДАЧА ПОДАРКОВ ОКРУЖАЮЩИМ.** Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает опыт, эта зловещая акция — прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.

**12. ПРИВЕДЕНИЕ ДЕЛ В ПОРЯДОК.** Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью “привести свои дела в порядок”.

**13. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА.** Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слову может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку трагедией его жизни.

***Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.***

### **ВЕРБАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Словесные заявления обучающегося, типа:

- «ненавижу жизнь»;
- «они пожалеют о том, что они мне сделали»;
- «не могу этого вынести»; • «я покончу с собой»; • «никому я не нужен»;
- «это выше моих сил».

## **14. Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно.**

Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях нельзя допускать черствости, агрессивности к суициденту, которые только подтолкнут его к исполнению угрозы. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, консультацию у специалистов.

### **Признаки высокой вероятности реализации попытки самоубийства**

- открытые высказывания знакомым, родственникам, любимым о желании покончить жизнь самоубийством;
- косвенные «намекы» на возможность суицидальных действий (например, появление в кругу друзей, родных, одноклассников с петлей на шее, «игра» с оружием, имитирующая самоубийство...);
- активная подготовка: поиск средств (собрание таблеток, хранение отравляющих веществ, жидкостей и т.п.), фиксация на примерах самоубийств (частые разговоры о самоубийствах вообще), символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей);
- изменившийся стереотип поведения: несвойственная замкнутость и снижение двигательной активности у подвижных, общительных, возбужденное поведение и повышенная общительность у малоподвижных и молчаливых, сужение круга контактов, стремление к уединению.

### **Рекомендации родителям:**

#### **Помощь детям и подросткам с суицидальными тенденциями или отчаявшимся**

1. Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается как обман, пусть и непреднамеренный, звучит фальшиво и не является искренним для вас или вашего ребенка
2. В вашу задачу входит вступить с сыном или дочерью в доверительные отношения, чтобы он смог рассказать вам правду о том, что у него на уме. Нужно, чтобы он чувствовал себя на равных с вами, как с другом.
3. Что именно вы говорите (или не говорите), не столь важно. Важно, как вы это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передаст ее.
4. Имейте дело с человеком, а не «проблемой». Говорите как равный, а не как старший. Если вы попытаетесь действовать как учитель или

ЭКСПЕРТ ИЛИ ПРЯМОЛИНЕЙНО РАЗРЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ (ЧТО ОБЫЧНО И ДЕЛАЮТ РОДИТЕЛИ), ЭТО МОЖЕТ ОТТОЛКНУТЬ ВАШЕГО РЕБЕНКА.

5. СОСРЕДОТОЧЬТЕ СВОЕ ВНИМАНИЕ. ВСЛУШИВАЙТЕСЬ В ЧУВСТВА, А НЕ ТОЛЬКО В ФАКТЫ, И В ТО, О ЧЕМ УМАЛЧИВАЕТСЯ, НАРЯДУ С ТЕМ, О ЧЕМ ГОВОРИТСЯ. ПОЗВОЛЬТЕ ЧЕЛОВЕКУ, НЕ ПЕРЕБИВАЯ, ИЗЛИТЬ ДУШУ.

6. НЕ ДУМАЙТЕ, ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ЧТО-ТО ГОВОРИТЬ КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ВОЗНИКАЕТ ПАУЗА. МОЛЧАНИЕ ДАЕТ КАЖДОМУ ИЗ ВАС ВРЕМЯ ПОДУМАТЬ.

7. ПРОЯВИТЕ ИСКРЕННЕ УЧАСТИЕ И ИНТЕРЕС, НЕ ПРИМЕНЯЙТЕ ДОПРОСА С ПРИСТРАСТИЕМ. ПРОСТЫЕ, ПРЯМЫЕ ВОПРОСЫ («ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?», «ЧТО ПРОИЗОШЛО?») ДЛЯ СОБЕСЕДНИКА БУДУТ МЕНЕЕ УГРОЖАЮЩИМИ, ЧЕМ СЛОЖНЫЕ, «РАССЛЕДУЮЩИЕ» ВОПРОСЫ.

8. НАПРАВЛЯЙТЕ РАЗГОВОР В СТОРОНУ ДУШЕВНОЙ БОЛИ, А НЕ ОТ НЕЕ. ВАШ СЫН ИЛИ ДОЧЬ ХОТЯТ РАССКАЗАТЬ ВАМ О ЛИЧНЫХ И БОЛЕЗНЕННЫХ ВЕЩАХ, КОТОРЫЕ ТРУДНО УСЛЫШАТЬ БОЛЬШИНСТВУ ЛЮДЕЙ.

9. ПОСТАРАЙТЕСЬ УВИДЕТЬ И ПОЧУВСТВОВАТЬ СИТУАЦИЮ ГЛАЗАМИ ВАШЕГО РЕБЕНКА. БУДЬТЕ НА ЕГО СТОРОНЕ, НЕ ПРИНИМАЙТЕ СТОРОНУ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫМ ОН МОЖЕТ ПРИЧИНЯТЬ БОЛЬ ИЛИ КОТОРЫЕ ПРИЧИНЯЮТ БОЛЬ ЕМУ.

10. ДАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ СЫНУ ИЛИ ДОЧЕРИ НАЙТИ СВОИ СОБСТВЕННЫЕ ОТВЕТЫ, ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ЗНАЕТЕ ОЧЕВИДНОЕ РЕШЕНИЕ ИЛИ ВЫХОД.

11. ВО МНОГИХ СЛУЧАЯХ РЕШЕНИЯ ПРОСТО НЕ СУЩЕСТВУЕТ, И ВАША РОЛЬ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТОБЫ ОКАЗАТЬ ДРУЖЕСКУЮ ПОДДЕРЖКУ, ВЫСЛУШАТЬ, БЫТЬ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ, КОТОРЫЙ СТРАДАЕТ.

**ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ, ВНИМАНИЯ И ЗАБОТЫ  
МОЖЕТ ПОКАЗАТЬСЯ НЕДОСТАТОЧНЫМ.**

**ЛЮДИ В СОСТОЯНИИ ГОРЯ, НАХОДЯЩИЕСЯ В СИТУАЦИИ, КАЖУЩЕЙСЯ  
БЕЗВЫХОДНОЙ, МОГУТ ЗАСТАВИТЬ ВАС ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ  
БЕСПОМОЩНЫМИ И ГЛУПЫМИ.**

**К СЧАСТЬЮ, ВЫ НЕ ДОЛЖНЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫРАБОТАТЬ КАКОЕ-ТО  
ОПРЕДЕЛЕННОЕ РЕШЕНИЕ, НЕМЕДЛЕННО ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ ИЛИ ДАЖЕ  
СПАСАТЬ ЕЕ. ВАШ СЫН ИЛИ ДОЧЬ СПАСУТСЯ САМИ И ИЗМЕНЯТ СВОЮ  
ЖИЗНЬ. ДОВЕРЯЙТЕ ИМ.**

**И ПОСЛЕДНЕЕ:**

**КОГДА ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ, ЧТО СКАЗАТЬ, НЕ ГОВОРИТЕ НИЧЕГО. НО БУДЬТЕ РЯДОМ!**

**ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!**

**ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В РОССИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ,  
ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ: 8-800-2000-122.**

*Подготовила: педагог-психолог МБУ ДО ДЮЦ «Контакт»  
Оксана Витальевна Горина*