

Государственная организация образования  
«Кузбасский региональный центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
«Здоровье и развитие личности»

# **Профилактика суицидальных рисков у детей пубертатного возраста**

**Титова Елена Викторовна**  
педагог-психолог

Отделения Кемеровского городского округа  
ГОО «Кузбасский РЦППМС «Здоровье и  
развитие личности»

# РАСПРОСТРАНЕННЫЕ МИФЫ О СУИЦИДАЛЬНОМ ПОВЕДЕНИИ

1. Самоубийство совершают «совсем другие люди, нам это не грозит».
2. Самоубийство является нормальной реакцией на ненормальную ситуацию.
3. Суицид нельзя предотвратить.
4. Обсуждение самоубийства с кем-либо увеличивает риск его совершения.
5. Люди, которые говорят о самоубийстве, не совершат его.
6. Суицид – это всегда импульсивная реакция, наступающая внезапно.
7. Когда человек выживает после покушения на самоубийство, можно считать, что опасность миновала.
8. Если человек уже пытался покончить с собой, то больше он никогда этого не сделает.
9. Дети не совершают самоубийств, так как они не понимают, что смерть – это конец.



**СУИЦИД** – это умышленное лишение себя жизни, совершаемое в состоянии сильного душевного расстройства, когда собственная жизнь утрачивает для человека смысл.

**СУИЦИД** (от англ. самоубийство) — следствие болезненного и мучительного духовного и психологического кризиса, сильного внутреннего конфликта, ведущих к сужению сознания, потере смысла страданий и всей жизни.

# Все мы родом из детства...



Самое важное, самое главное закладывается в ребенка в детстве, и от этого во многом зависит дальнейшая жизнь и судьба человека.

Именно здесь самая первичная профилактика суицидальной настроенности и поведения ребенка, подростка, взрослого в дальнейшем.





# Фразы , которые можно использовать для поддержки ребенка в сложной ситуации

- *Я тебе верю* (это поможет ребенку понять, что Вы в состоянии помочь ему с его проблемой).
- *Мне жаль, что с тобой это случилось* (это поможет ребенку понять, что Вы пытаетесь понять его чувства).
- *Это не твоя вина.* (дайте понять ребенку, что он не одинок в подобной ситуации: многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания или агрессии в тот или иной момент взросления).
- *Хорошо, что ты мне об этом сказал* (это поможет ребенку понять, что он правильно сделал, обратившись за помощью и поддержкой).
- *Я доверяю (понимаю тебя) тебе и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность* (это поможет ребенку с надеждой посмотреть в будущее и ощутить защиту).

# Характерные черты личности подростка:

**Ведущий вид деятельности: ОБЩЕНИЕ.**

- активный поиск способов самореализации и освоение мира
- эмоциональная неустойчивость;
- повышенная тревожность;
- юношеский максимализм;
- застенчивость, агрессивность;
- отсутствие чувства адекватной реальности;
- стремление к самостоятельности, не подкрепленное соответствующими физическими и психологическими способностями.





# Рискованное поведение подростков

**- это активность, направленная на экспериментирование подростков со своими собственными возможностями и преобразующая их отношение к ценности жизни.**

Неконструктивное рискованное поведение подростков - вид активности, направленный на разрушение объектов окружающего мира и/ или саморазрушение подростков и обуславливающий отсутствие у них осознанного отношения к ценности жизни.



## Во время общения с подростком и его социальным окружением **важно:**

1. Больше слушать, чем говорить. Сохранять спокойствие и предлагать поддержку.
2. Поощрять полную откровенность.
3. Не осуждать, не обострять ситуацию.
4. Не бояться задавать вопросы, в том числе и о суицидальных намерениях.
5. Признавать что некоторые люди совершают самоубийство , но не признавать самоубийство как «нормальный» вариант развития событий.
6. Сконцентрировать процесс беседы на «здесь и теперь».
7. Определять, справляется ли ребенок со своими чувствами, не оказывают ли они влияние на его повседневные занятия.
8. Получать сведения от окружающих (учителей, родственников и друзей) об изменениях в поведении ребенка, их продолжительности, текущей ситуации и возможных провоцирующих событиях.
9. Выявлять и актуализировать антисуицидальные факторы. Изучать наличие и качество поддержки семьи и сверстников.
10. Выстраивать жизненные перспективы
11. Обращаться к другим людям за помощью в оценке возможности подростком причинить себе вред.



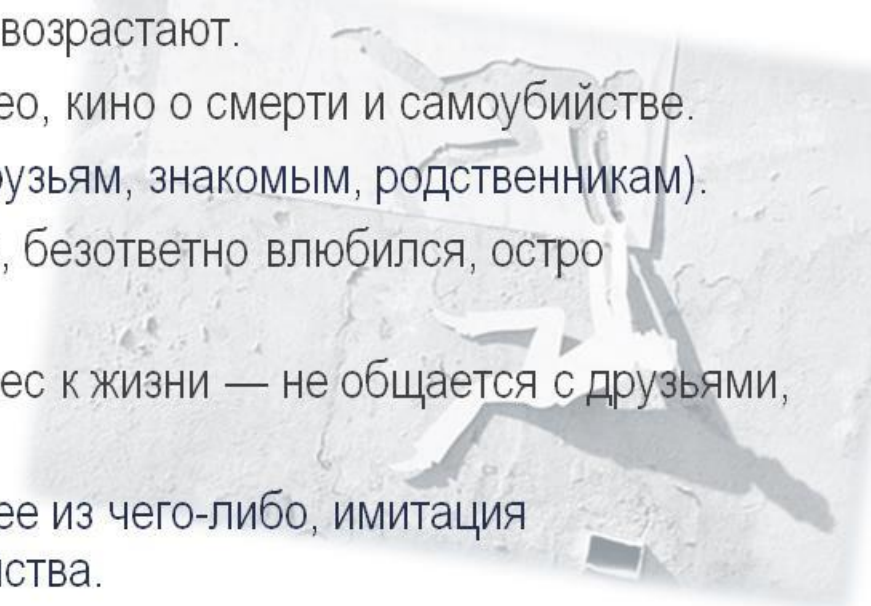
# Причины аутодеструктивного поведения детей и подростков

1. Нарушение детско-родительских отношений.
2. Конфликты с друзьями или педагогами (как последняя капля, толкнувшая к суициду, но основная причина №1)
3. Прессинг успеха (страх не оправдать надежды взрослых, собственные слишком высокие притязания на успех).
4. Несчастливая любовь.
5. Депрессия
6. Психические заболевания.
7. Отсутствие негативного отношения к суициду в сознании подростков (самоубийца вызывает сочувствие, а не презрение)
8. Самоубийство как подражание, в т.ч. имеют часто массовый характер (под влиянием интернета или СМИ, фанатов после смерти кумира и д.р.).



# Что может служить признаками надвигающегося суицида:

1. Чувство беспомощности, безнадежности, бессилия, непреодолимость одиночества и тоски, нескончаемость несчастий, непреодолимость трудностей. Ребенок попытался навредить себе. Не важно, как выглядела попытка. Если он сделал первые шаги — шансы завершеного суицида возрастают.
2. Заигрывает со смертью, романтизируя ее — интересуется сайтами, видео, кино о смерти и самоубийстве.
3. Открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством (друзьям, знакомым, родственникам).
4. Пережил личную или семейную трагедию — потерял близкого или друга, безответно влюбился, остро переживает развод родителей.
5. Изменившийся стереотип поведения, привычек. Ребенок потерял интерес к жизни — не общается с друзьями, дарит свои вещи, находится в состоянии безнадежности.
6. Косвенные намеки на возможность суицидальных действий (петля на шее из чего-либо, имитация самоубийства, рисование на теле ран). Фиксация на примерах самоубийства.
7. Активная предварительная подготовка: поиск информации и средств, которые можно использовать для самоубийства (дневники, переписку, материалы по способам лишения жизни, поиск необходимого в интернете таблетки, шнуры, посещение высотных зданий).
8. Ребенок выработал план. Решил, как, когда он убьет себя, установил испытательный





## Этапы оказания помощи подростку в кризисном состоянии

1. Любые разговоры о самоубийстве стоит воспринимать серьезно. Не бойтесь выглядеть паникером или навредить своей помощью.
2. Если подросток грозит причинить себе вред — подробно расспросите его об этом. В этом разговоре должно быть понимание, желание помочь и не должно быть осуждения, насмешек, сарказма или обвинений. Помните, что человек, размышляющий о смерти, не боится разговоров о ней. Проявив чуткость к словам ребенка, вы не побудите его продолжать «игру», если он угрожал, не подумав.
3. Постарайтесь оценить страдание, заставившее вашего ребенка произнести страшные слова. Оценивайте не саму ситуацию, а то, как ребенок ее воспринимает. Одни и те же события приводят людей в разные состояния. Ваша задача — понять самим и помочь понять ребенку — что это было: фигура речи, просьба о помощи или предупреждение.
4. Перейдите в область чувств и начните сопереживать ребенку. Или помогите успокоиться и рассуждать рационально.
5. Нельзя: провоцировать или высмеивать. Даже если вы уверены, что ребенок провоцирует, не провоцируйте в ответ. Большинство самоубийств совершается под влиянием сильных чувств.
6. Выясните причину и план подростка. Расскажите ребенку о своем жизненном опыте. Нельзя: игнорировать, запрещать, говорить о недовольстве. Не игнорируйте угрозы ребенка причинить себе вред. Даже когда убеждены, что он погорячился. Помогите ему принять решение жить.
7. Обращайтесь за помощью к специалистам, если не чувствуете в себе сил говорить с ребенком самостоятельно. Обращайтесь за помощью, если сомневаетесь в правильности своих решений.

**Вовремя обратиться за помощью важнее, чем избегать внимания врачей или иных инстанций!**



Если Вы слышите:	Что можно сказать:	Запрещено говорить:
«Ненавижу всех...»	«Думаю, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте... «Да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»



# Где можно получить квалифицированную помощь



<p>ГОО «Кузбасский региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Здоровье и развитие личности» (головное подразделение)</p>	<p>(3842) 900-609</p>	<p>650023 г. Кемерово, пр. Ленина, 126А</p>
<p>Отделение Кемеровского городского округа ГОО КРЦППМС «Здоровье и развитие личности</p>	<p>(3842) 77-08-59</p>	<p>г. Кемерово, пр. Ленина, 126А</p>

# Где можно получить квалифицированную помощь

ПРОЕКТ СОЗДАН  
СПЕЦИАЛИСТАМИ  
ГОО «Кузбасский  
региональный центр  
психолого-педагогической,  
медицинской  
и социальной помощи  
«ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ  
ЛИЧНОСТИ»



Администрация  
Правительства Кузбасса

Министерство образования  
и науки Кузбасса

300 ЛЕТ  
КУЗБАСС

8-800-250-7212

ТЫ НЕ ОДИН

