

Памятка для педагогов

Профилактика детского суицида

- факторы риска
- сигналы тревоги
- действия учителя

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СУИЦИДЕ ПЕДАГОГУ

**За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе
взрослые!**

**Ответственность за суицид ребенка делится между
родителями и учителями!**

Уровень самоубийств среди российских подростков является одним из самых высоких в мире.

Дети до 11 лет реальных попыток уйти из жизни почти не делают. Однако это совсем не означает, что их не посещают трагические фантазии в минуты глубочайшего отчаяния.

Печальная статистика случаев появляется, когда дети достигают возраста 11 лет. Пик суицидной активности приходится на старший подростковый возраст - 15-19 лет.

На подростковый возраст приходится значительная учебная нагрузка, в этот период большое количество времени ребенок проводит в стенах образовательных организаций, на глазах педагогов, воспитателей, школьных психологов. Именно от них во многом зависит психологическая атмосфера в образовательной организации, они являются важнейшим звеном первичной профилактики суицидального поведения детей и подростков, они могут первыми заметить изменения в поведении ребенка, от их своевременной и правильной реакции во многом зависит дальнейшее развитие событий.

! К любым намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции ВЗРОСЛОГО человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис.

В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия,

безразличия, цинизма и жестокости взрослых.

Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни.

Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии.

Факты свидетельствуют о заметном снижении воспитательных функций учреждений образования, когда подростки, оставаясь наедине со своими проблемами и попадая в острые конфликты в условия социально-правовой незащищенности, не в состоянии самостоятельно найти выход из кризисной ситуации, адекватно и критически ее оценить, оставаясь предоставленными сами себе, ищут выход в самоубийстве.

ЗАПРЕЩЕНО

- Осуждать ребенка вербально или невербально.
- Упрекать ребенка в способе мыслей или поведения, например: «Как ты можешь говорить такое?».
- Критиковать, спорить, насмехаться над ним, провоцировать, бросать вызов. Нужно относиться к угрозам серьезно. Нельзя говорить: «Да ладно, не говори глупостей!».
- Преуменьшать, обесценивать проблемную ситуацию, которую он проживает. Нельзя говорить: «Да ладно тебе, это нормально, все пройдет!».
- Впадать в панику, показывать страх. Если мы не знаем, как действовать, мы точно можем по крайней мере спокойно выслушать и как можно скорее найти специализированную помощь и поддержку.
- Стараться не использовать аргументы вроде «ты сделаешь очень больно своему брату, родителям», если мы не знаем точно, каковы сейчас отношения с этим людьми, поскольку бывает так, что именно этого подросток хочет добиться. Нужно подчеркивать в позитивном ключе важность его для нас и других людей, особенно если мы владеем информацией о том, кто именно ему дорог.

ТИПЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- 1. Демонстративное суицидальное поведение** не связано с желанием умереть. Это способ привлечь к себе внимание близких, удовлетворить некоторые потребности, о которых по каким-то причинам говорить нельзя. Демонстративное суицидальное поведение часто используют как специфический способ коммуникации, когда кажется, что других способов получить желаемое нет, а так тебя слышат и откликаются.
- 2. Аффективное суицидальное поведение** — совершается на пике эмоций, на фоне острого психотравмирующего события, которое может служить последней каплей. Суицидальные действия при этом реализуются реактивно, по типу короткого замыкания.
- 3. Истинное суицидальное поведение** — преднамеренные действия, направленные на лишение себя жизни. Ему чаще всего предшествует длительное депрессивное состояние, чувство безнадежности, утрата смыслов, детальная проработка психотравмирующей ситуации.

Суицидальное поведение подростков может иметь различный психологический смысл и выступать как:

- способ избежать трудностей, справиться с безвыходной с точки зрения ребенка ситуацией, являться актом отчаяния
- акт мести кому-то, кто «потом обо всем пожалеет»
- способ получить внимание и помощь близких, удовлетворить некоторые потребности, о которых по каким-то причинам нельзя говорить, то есть быть специфическим способом коммуникации
- акт протеста против чего-то или кого-то

Суицидальное поведение у подростков часто сочетается с некоторыми видами отклоняющегося поведения — прогулами занятий, употреблением алкоголя или наркотиков, побегами из дома, правонарушениями.

Тема смерти, суицида часто романтизируется и идеализируется в подростковой культуре.



Факторы, повышающие риск подросткового суицида

Особенности личности самого подростка и его поведения

- нестабильность настроения
- агрессивное и антисоциальное поведение
- склонность к демонстративному поведению
- чрезмерная импульсивность, раздражительность
- недостаточная способность преодоления проблем и трудностей (в школе, среди сверстников и т.д.)
- неспособность адекватной оценки действительности
- тенденция «жить в мире иллюзий и фантазий»
- идеи переоценки собственной личности, сменяющиеся переживанием никчемности
- легко возникающее чувство разочарования
- тревога и подавленность
- чувство неполноценности и неуверенности, которое может скрываться за проявлениями надменности, доминирования, отвержения или провоцирующего поведения в отношении школьных друзей или взрослых, включая родителей
- проблемы половой идентичности или сексуальной ориентации
- сложные, неоднозначные отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками

Социальные факторы риска

- потеря или отсутствие социальной сети поддержки, социальное одиночество, отгороженность
- потеря близких людей
- проблемы с друзьями или в романтических отношениях
- утрата социального статуса (неудачная сдача экзаменов, невозможность поступить в желаемую школу/вуз и т.п.)

Факторы риска, специфичные для школьной среды

- преследование, травля (буллинг, кибербуллинг) со стороны сверстников или педагога
- чувство отвергнутости в связи с отличиями (физическими, по половой идентичности, по национальному признаку)
- высокие учебные требования
- навешивание ярлыков на ученика после суицидальной попытки - непонимание, тревога, отвержение у педагогов, замалчивание ситуации педагогами и школьниками, вызванное страхом снова спровоцировать суицидальное поведение

Вербальные сигналы тревоги

- Фразы, в которых проскальзывает нежелание жить: «скоро все закончится», «я больше не буду никому обузой», «пора выпиливаться из реальности», «надоело жить, лучше уйти», «тебе больше не придется обо мне волноваться».
- Комментарии или высказывания негативного характера о себе или своей жизни: «я ничтожество», «эта жизнь отвратительна», «моя жизнь не имеет смысла», «вам было бы лучше без меня».
- Комментарии или высказывания негативного характера о своем будущем: «у меня нет будущего», «ситуация никогда не станет лучше», «у моих проблем нет решения».
- Неожиданные вербальные или письменные прощания: «хочу, чтобы ты знал, что все это время ты мне очень сильно помогал».

Невербальные сигналы тревоги

- Резкая смена поведения. Чаще всего это проявляется в двух аспектах:
 - значительное повышение раздражительности, несдержанности, агрессивности, неуважение к границам, бессонница или проблемы со сном;
 - внезапное затишье, период спокойствия после периода сильного возбуждения. Это кажущееся спокойствие часто бывает связано с уже принятым решением о прекращении жизни.
- Потеря интереса к школьным занятиям, которые раньше нравились, отказ от включения в какие-либо виды деятельности и группы.
- Пассивное поведение в классе, апатия, грусть.
- Отчуждение, что можно заметить на переменах — замкнутость, отдаленность от других.
- Несвойственное раннее употребление алкоголя и наркотиков как способ преодолеть страх смерти и совершить суицид.
- Снижение успеваемости, снижение мотивации, необоснованные пропуски занятий, неадекватное поведение на уроке, которое не свойственно этому ребенку.
- Раздавание любимых и ценных личных вещей.
- Неожиданные прощания (например, «я всегда тебя любил») с помощью любого средства связи (мессенджеры, смс, социальные сети или лично, например, неожиданные сильные объятия).
- Закрывание аккаунтов в социальных сетях от взрослых.

Что делать учителю, если он обнаружил опасность?

- Если вы увидели хоть один из перечисленных сигналов – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. Проявите заботу, ненавязчиво наблюдайте за

психологическим состоянием ребенка. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью. Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо!

! Классному руководителю в данной ситуации необходимо:

1. Написать служебную записку директору и школьному психологу с просьбой разобраться в ситуации.
2. Связаться с родителями ребенка, поделиться своими наблюдениями и при необходимости вызвать в школу.

Что может сделать учитель, чтобы не допустить попыток суицида



■ Сохранять контакт с подростком. Для этого следует помнить, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или агрессию, направленную на себя. В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение договоренностей. Если ограничение необходимо, не стоит жалеть времени на объяснение его целесообразности.

- Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в классе, ориентировать учеников на совместную деятельность и сотрудничество.
 - Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько учеников становятся объектами нападков со стороны других. Поговорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.
 - Классный час используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что хотят ученики, как намерены добиваться поставленных целей, помогите им составить план конкретных и реалистичных действий. Важно поддерживать диалог с подростками, оставлять возможность контакта, чтобы при необходимости ученик мог обратиться к вам в трудной жизненной ситуации.
 - Дать понять ученику, что опыт ошибок и неудач — такой же важный опыт, как и достижение успеха. Используйте ошибки ученика как зону его роста. Обучение на ошибках является одним из способов развития личности. Помните о том, что есть оценки, а есть то, что шире, — личность ученика. Помогите ученикам найти сферы, где они успешны независимо от оценок.
 - Понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Возможно, подросток отстаивает свои ценности, а не стремится войти в конфликт и обесценить вас.
 - Вовремя обратиться к специалисту, если вы понимаете, что у вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт с учеником или классом.
- **Единый круглосуточный общероссийский детский «телефон доверия»** (служба экстренной психологической помощи) **8-800-200-01-22.**

памятка для родителей

ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО СУИЦИДА

- видеть риски
- слышать
- действовать



ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО СУИЦИДА

Уровень самоубийств среди российских подростков является одним из самых высоких в мире.

Дети до 11 лет реальных попыток уйти из жизни почти не делают. Однако это совсем не означает, что их не посещают трагические фантазии в минуты глубочайшего отчаяния.

Печальная статистика случаев появляется, когда дети достигают возраста 11 лет. Пик суицидной активности приходится на старший подростковый возраст (15–19 лет). Многие специалисты даже считают, что суициды – это типичная реакция подростков на кризисные ситуации в их жизни.

В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет.

Факторы, повышающие риск подросткового суицида

Особенности личности самого подростка и его поведения

- нестабильность настроения
- агрессивное и асоциальное поведение
- склонность к демонстративному поведению
- чрезмерная импульсивность, раздражительность
- недостаточная способность преодоления проблем и трудностей (в школе, среди сверстников и т.д.)
- неспособность адекватной оценки действительности
- тенденция «жить в мире иллюзий и фантазий»
- идеи переоценки собственной личности, сменяющиеся переживанием никчемности
- легко возникающее чувство разочарования
- тревога и подавленность
- чувство неполноценности и неуверенности, которое может скрываться за проявлениями надменности, доминирования, отвержения или провоцирующего поведения в отношении школьных друзей или взрослых, включая родителей
- проблемы сексуальной ориентации
- сложные, неоднозначные отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками

Особенности семьи, в которой воспитывается подросток

- самоубийства и суицидальные попытки в семье
- психические расстройства у родителей
- развод родителей, уход одного из них из семьи или его смерть
- злоупотребление алкоголем, наркомания или другие виды асоциального поведения у членов семьи
- насилие в семье (включая физическое, сексуальное, экономическое и пр.)
- недостаток внимания и заботы о детях в семье
- конфликтные отношения между членами семьи
- неспособность продуктивного обсуждения семейных проблем
- чрезмерно высокие или слишком низкие ожидания со стороны родителей
- высокий уровень агрессии в семье
- излишняя авторитарность родителей/опекунов
- отсутствие гибкости в поведении членов семьи
- недостаток у родителей/опекунов времени и, как следствие, недостаточное внимание к состоянию ребенка, их неспособность к своевременному обнаружению проявлений стресса

Психотравмирующие события, произошедшие в жизни ребенка

- ситуации, переживаемые как обидные, оскорбительные, несправедливые (при этом с объективной позиции они таковыми могут не являться)
- неприятности в семье; смерть любимого или другого значимого человека; разрыв отношений с любимым человеком; разлука с друзьями, любимой девушкой/парнем, одноклассниками и др.
- межличностные конфликты или потери; запугивание, издевательства со стороны сверстников; длительное пребывание в роли «козла отпущения» или жертвы; давление, оказываемое группой сверстников, прежде всего связанное с подражанием саморазрушительному поведению других
- наличие суицидальной попытки у подростка или у кого-либо из значимого окружения
- проблемы с дисциплиной и законом
- разочарование успехами в школе, серьезные трудности в учебе; высокие требования в школе к итоговым результатам обучения (экзамены)
- тяжелое финансовое положение
- нежелательная беременность (причем травмирующим переживанием может являться не сама беременность, а отношение к происходящему родителей, родственников, неблагоприятная семейная обстановка)
- аборт и его последствия
- серьезная физическая болезнь

Тема смерти, суицида часто романтизируется и идеализируется в подростковой культуре.



За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.

Что делать? Как помочь?

В о - п е р в ы х, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка сегодняшнего с подростком вчерашним и настроить на позитивный образ подростка завтрашнего.

Во - вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В - третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо выспался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

В - четвертых, не бойтесь обращаться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту. Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей, покушающихся на свою жизнь, - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

Чего НЕ делать?

- Не осуждать ребенка ни вербально, ни невербально.
- Не упрекать ребенка в способе мыслей или поведения.
- Не критиковать, не спорить, не насмехаться над ним, не провоцировать, не бросать вызов. Относиться к угрозам серьезно.
- Не преуменьшать, не обесценивать проблемную ситуацию, которую он проживает.
- Не впадать в панику, не показывать страх. Если мы не знаем, как действовать, мы точно можем по крайней мере спокойно выслушать и как можно скорее найти специализированную помощь и поддержку.
- Стараться не использовать аргументы вроде «ты сделаешь очень больно своему брату, родителям», если мы не знаем точно, каковы сейчас отношения с этим людьми, поскольку бывает так, что именно этого подросток хочет добиться. Нужно подчеркивать в позитивном ключе важность его для нас и других людей, особенно если мы владеем информацией о том, кто именно ему дорог.



Если вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, 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».	« Да ладно тебе, это нормально, все пройдет! » «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».	« Как ты можешь говорить такое? » «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!».

- **СЛУЖБЫ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ**
Единый круглосуточный общероссийский детский телефон
доверия для детей, подростков и их родителей
8-800-200-01-22

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА

Суицид - намеренное, умышленное лишение себя жизни.

Суицидальное поведение – это поведение, проявляющееся в форме суицидальных мыслей, замыслов и намерений, а также соответствующего эмоционального фона - суицидальных переживаний, суицидальных высказываний или же практических суицидальных действий различных типов.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ! СУЖДЕНИЕ, ЧТО ЛЮДИ, РЕШИВШИЕСЯ НА СУИЦИД, НИКОМУ НЕ ГОВОРЯТ О СВОИХ НАМЕРЕНИЯХ, НЕВЕРНО!

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Обратите особое внимание на признаки готовности ребенка к суициду:

- ✓ утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- ✓ пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- ✓ появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- ✓ резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- ✓ внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- ✓ плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- ✓ склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- ✓ проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- ✓ безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- ✓ стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- ✓ самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- ✓ шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

ЧТО ДЕЛАТЬ? КАК ПОМОЧЬ?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, творчески одаренные личности, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только *любовью!*

Если замечена склонность ребенка к суициду, следующие помогут изменить ситуацию:

СОВЕТЫ

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;
- делайте все от вас зависящее.
-

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ...:

<i>Если Вы слышите</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, 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 твое 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 себя виноватым. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь усталость, недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается - значит, не старался!»

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

Какие дети склонны к суицидальному поведению?

Более всего восприимчивы к суициду подростки, у которых присутствуют следующие **факторы**:



ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ:

Потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;

- Частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- Необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- Постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- Ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
- Уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку;
- Нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- Погруженность в размышления о смерти;
- Отсутствие планов на будущее;
- Внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ДЕТИ

- Печальное настроение
- Потеря свойственной детям энергии
- Внешние проявления печали
- Нарушение сна
- Соматические жалобы
- Изменение аппетита или веса
- Ухудшение успеваемости
- Снижение интереса к обучению
- Страх неудачи
- Чувство неполноценности
- Самообман - негативная самооценка
- Чувство «заслуженной отвергнутости»
- Чрезмерная самокритичность
- Сниженная социализация, замкнутость
- Агрессивное поведение, отреагирование в действиях

ПОДРОСТКИ

- Печальное настроение
- Чувство скуки
- Чувство усталости
- Нарушение сна
- Соматические жалобы
- Неусидчивость, беспокойство
- Фиксация внимания на мелочах
- Чрезмерная эмоциональность
- Замкнутость
- Рассеянность внимания
- Агрессивное поведение
- Непослушание
- Склонность к бунту
- Злоупотребление алкоголем или наркотиками
- Плохая успеваемость
- Пропуски в школе