

## Как понять, что ребенок решил на самоубийство

Если ребенок всерьез задумал совершить самоубийство, об этом обычно нетрудно догадаться по ряду характерных признаков:

**1. Словесные признаки.** Подросток часто размышляет о своем душевном состоянии, при этом:

- прямо и явно говорит о смерти: "Я собираюсь покончить с собой"; "Я не могу так дальше жить";
- косвенно намекает о своем намерении: "Я больше не буду ни для кого обузой"; "Тебе больше не придется обо мне волноваться";
- много шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**2. Поведенческие признаки.** Подросток может:

- раздавать вещи, имеющие для него большую личную значимость, другим людям; приводить в порядок дела; мириться с давними врагами;
- демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
  - в еде - есть слишком мало или слишком много;
  - во сне - спать слишком мало или слишком много;
  - во внешнем виде - стать неряшливым;
  - в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с

одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;

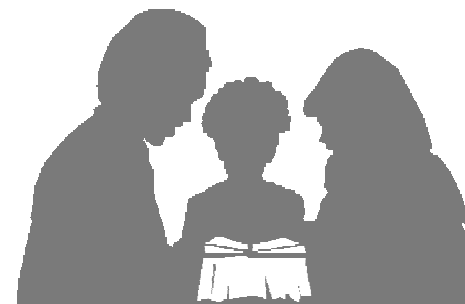
- замкнуться от семьи и друзей;
- быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
- проявлять признаки беспомощности, в поступках ощущается безнадежность.

**3. Ситуационные признаки.** Подросток может решиться на самоубийство, если он:

- социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;
- живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм - личная или семейная проблема);
- ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;
- предпринимал раньше попытки суицида;
- имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
- перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
- слишком критически настроен по отношению к себе.

## *Профилактика суицидального поведения детей и подростков*

(рекомендации для классных руководителей)



г. Камышин  
МБОУ СОШ № 15  
педагог-психолог  
Расулова Ольга Владимировна

**Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию:**

1. Внимательно выслушайте подростка, решившегося на самоубийство. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он уже имеет конкретный план самоубийства - ему срочно нужна помощь.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Замечайте детали. Например, если человек, находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает проявлять бурную деятельность, - это может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Подросток может не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он (или она) о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто рассказать о своих проблемах.

<b><i>Как с ним надо разговаривать</i></b>		
<b>Если вы слышите...</b>	<b>Обязательно скажите</b>	<b>Не говорите</b>
«Ненавижу школу»	Что там происходит, что заставляет тебя так чувствовать?	Когда я был в твоём возрасте... Да ты просто лентяй!
Все кажется таким безнадежным... Что толку?..	Иногда мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и прикинем, какую из них надо решить в первую очередь	Тебе бы следовало подумать о тех, кому еще хуже, чем тебе
Всем было бы лучше без меня	Ты очень много значишь для меня, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит	Не говори глупости. Давай поговорим о чём-нибудь другом
Вы меня не понимаете!	Скажи мне, как ты себя чувствуешь: действительно хочу это знать	Кто же может понять подростка в наши дни?
Я совершил скверный поступок	Давай сядем и поговорим об этом	Что посеешь, то и пожнешь
Что если у меня не получится	Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное	Если не получится, это будет из-за того, что ты недостаточно постарался!

***Необходимо при этом:***

- отнестись серьезно ко всем угрозам; пусть специалист решает, не проделки ли это;
- говорить открыто и прямо; дать своему собеседнику почувствовать, что вам не все равно;
- слушать с чувством искренности и понимания;
- отстаивать свою точку зрения, что самоубийство – это неэффективное решение всех проблем;
- прибегнуть к помощи «авторитетных людей» для оказания поддержки человеку, нуждающемуся в помощи; заключить «соглашение о несовершении самоубийства», условием которого будет обещание ребенка или подростка не причинять себе боль никоим образом;
- подумать, кто может помочь ребенку: пригласить родителей, школьного воспитателя или психолога, человека, которому ребенок доверяет; пригласить психотерапевта, который может вывести ребенка (подростка) из кризисного состояния; доставить его в ближайший психоневрологический центр или больницу; остаться с ребенком (подростком); если надо уйти, оставить его на попечении взрослого;
- установить, насколько данная ситуация стала кризисной и суицидоопасной; выявить не только те моральные структуры личности, которые подверглись психотравматизации, но и «зоны сорванной моральной мотивации», выступающие в качестве антисуицидальных факторов. Таковыми могут быть чувство долга и ответственности, достоинство, гордость, совесть, стыдливость, стремление избежать негативных санкций и мнений, поддержать собственный престиж и т.д.

***Чего делать не надо:***

- не говорить: «Посмотри на все, ради чего ты должен жить»; не вдаваться в философские рассуждения, то есть не полемизировать о том, хорошо или плохо совершить самоубийство;
- не пытаться применять прямо противоречивые психологические приемы на ребенке (подростке), помышляющем о самоубийстве; не оставлять там, где находится подросток, собирающийся совершить самоубийство, предметы, с помощью которых оно возможно; не пытаться выступить в роли судьи; не думать, что ребенок ищет только внимания; не оставлять его одного; не держать в секрете того, о чем вы думаете; обратиться за помощью к более квалифицированному специалисту.