

**Суицид** – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

### Признаки готовности ребенка к суициду:

1. Утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
2. Пренебрежение собственным видом, неряшливость;
3. Появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
4. Резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
5. Внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
6. Склонность к риску;
7. Проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
8. Стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
9. Шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.



### Основными причинами проявления суицидального поведения можно назвать:

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых;
- Алкоголизм и наркомания среди родителей, а не редко и среди самих подростков;
- Жестокое обращение с подростком;
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении, неуверенность в завтрашнем дне, потеря смысла жизни;
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной сфер;
- Безответная влюбленность.

Филиал МАОУ «Аромашевская СОШ  
им.В.Д.Кармацкого»  
Слободчиковская ООШ

## БУКЛЕТ

(классным руководителям)

«О мерах профилактики  
суицида среди детей и  
подростков»



Составила:  
педагог-психолог  
Боярских Ю.С.

### Что может удержать ребенка от суицида:

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком;
- Будьте внимательным слушателем;
- Будьте искренним в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;
- Помогите определить источник психического дискомфорта;
- Вселите надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы;
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.

### Что в поведении подростка должно насторожить:

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
- Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).

- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. (Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца).
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.



### Рекомендации классному руководителю:

- Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
- Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в ребенке, не игнорируйте предупреждающие знаки;
- Не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;
- Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;
- Говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;
- Постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;
- Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью.