

**Запрещено говорить-**«Где уж мне тебя понять!»

**Если Вы слышите-** «Я совершил ужасный поступок»

**Обязательно скажите-**«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»

**Запрещено говорить-**«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»

**Если Вы слышите-**«У меня никогда ничего не получается»

**Обязательно скажите-**«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»

**Запрещено говорить-**«Не получается – значит, не старался!»

**Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.**

- 1.Внимательно выслушайте подростка. Прежде всего ему необходим кто-нибудь, кто готов его выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
- 2.Оцените серьезность намерений и чувств ребенка.
- 3.Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве.
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.

**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, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации.

**Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2»**



**Как предупредить  
Как предупредить  
суицид  
у наших детей?  
у наших детей?**

Ханты-Мансийск  
2023

Суицид - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

**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. **Вас 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.

Кроме перечисленных, выделяются еще **несколько признаков готовности ребенка к суициду**, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

- 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 прощения 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 он сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь 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. 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.

**Если Вы слышите-** «Ненавижу всех...»  
**Обязательно скажите-**«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»  
**Запрещено говорить-**«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»

**Если Вы слышите-** «Все безнадежно и бессмысленно»  
**Обязательно скажите-**«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»  
**Запрещено говорить-**«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»

**Если Вы слышите-**«Всем было бы лучше без меня!»  
**Обязательно скажите-** «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»  
**Запрещено говорить-**«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»

**Если Вы слышите-**«Вы не понимаете меня!»  
**Обязательно скажите** «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»