



## СПЕЦВЫПУСК

**СЕГОДНЯ  
В ВЫПУСКЕ**

**Профилактика  
суицидального риска у  
детей и подростков**  
стр.1-2

**Мотивы, виды и  
тревожные сигналы  
суицидального  
поведения** стр.3

**Как предотвратить трагедию**  
стр.4

**СОБЫТИЯ**  
стр.1,2

**СОВЕДУЮТ  
СПЕЦИАЛИСТЫ**  
стр.2

**В КОПИЛКУ ПРАКТИКА  
(СПЕЦИАЛИСТАМ)**  
стр. 3

**СОВЕДУЕМ ПРОЧИТАТЬ**  
Стр.4

*Уважаемые читатели!*

*Вы держите в руках экстренный выпуск ежемесячной газеты для принимающих родителей и специалистов служб сопровождения замещающих семей и семей, находящихся в трудной жизненной ситуации.*

*Данный выпуск посвящен тревожащему многих родителей и педагогов вопросу «Профилактика суицидального риска у детей и подростков»*

### **Наши партнеры**

Министерство по делам семьи, демографической и социальной политике Калужской области

### **Контакты**

ГКОУ КО «Центр содействия семейному устройству детей, оставшихся без попечения родителей и психолого-медико-социального сопровождения»  
г. Калуга, Чичерина пер., д. 13-а  
Телефон/факс: 8(4842) 56-84-94, 74-71-81  
E-mail: psychologist050@yandex.ru  
www.detstvo-life.ru

### **Главный редактор**

Илюшина М.И.

### **Над выпуском работали**

Илюшина М.И.

Перевезенцев Д.А.

### **«Профилактика суицидального риска у детей и подростков»**



**Статью психиатра, психотерапевта и суицидолога Т.В. Камбуловой «На улице весна, а на сердце холод...» читайте на нашем сайте**

Специалисты ГКОУ КО «Центр содействия семейному устройству детей, оставшихся без попечения родителей и психолого-медико-социального сопровождения» приступили к реализации программы по профилактике суицидального риска среди детей и подростков. В рамках реализации данной программы: мониторинг, беседы с родителями в формате выездных школ, выступления специалистов на областном телевидении и радио, выпуск методических пособий, публикация статей в периодических изданиях области и спецвыпуск газеты **ДЕТСТВО.RU**.

## Профилактика суицида у детей и подростков

*"Самоубийство - мольба о помощи, которую никто не услышал".*

*Р.Алев.*

*Суицид является одним из наиболее трагических видов девиантного (отклоняющегося от нормы) поведения, связанного с потерей смысла жизни. Особенно трагичен суицид детей и подростков. По данным статистики, наибольшее количество суицидов совершается осенью (в октябре) и весной (в апреле, мае). По возрасту пик суицидов приходится на 15 – 16 лет. У 30% лиц в возрасте 10- 19 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия.*

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях привлечь внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким образом против бездушия, безразличия и жестокости взрослых. Психология самоубийства - это, прежде всего, психология безнадежности, обиды на жизнь, на других людей, на весь мир, утрата смысла жизни.

Детям характерна повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремленность, импульсивность в принятии решения. Нередки случаи, когда самоубийство детей и подростков вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других. При переходе к подростковому возрасту возникает повышенная склонность к самоанализу, пессимистической оценке окружающего и своей личности. Эмоциональная нестабильность, часто ведущая к суициду, в настоящее время считается вариантом временного видоизменения характера и встречается почти у четверти здоровых подростков. У подростков часто возникает ощущение эмоциональной и социальной изоляции, чувство беспомощности и отчаяния. Они уверены, что выхода из сложившейся ситуации нет.

По наблюдению психологов, которые работают с детьми, спасенными после попытки самоубийства и их родителями, можно выделить несколько основных причин суицида:



1. Неблагополучие семьи
2. Школьные проблемы.
3. Стресс
4. Сайты глобальной сети Интернет (видеоролики)

Как же родителям и педагогам не допустить трагедии?

Главное, как можно больше уделять внимания детям! Данный вид поведения не возникает ни с того ни с сего. У суицидального поведения есть причины и тревожные сигналы. Не пропустите их! (см. на стр.3)

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если ребёнок сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку. 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.

Важно помнить! 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!

*педагог-психолог ГКОУ КО «ЦПМСС»  
г. Калуга Илюшина М.И.*

## Обучающий семинар для специалистов служб социального сопровождения замещающих семей

14 марта 2012 года на базе ГКОУ КО «ЦПМСС» прошел мини семинар «Работа с кризисным случаем. Суицид». Ведущая семинара Камбулова Т.В. психиатр.

На семинаре были рассмотрены основные моменты «первой помощи» в кризисном случае, чего не стоит делать в рамках данной работы, в каком направлении следует двигаться специалисту.

## Мотивы, виды и тревожные сигналы суицидального поведения

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. Мотивы такого поступка могут быть различными.

Основными из них являются:

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
- Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
- Боязнь позора, насмешек или унижения.
- Страх наказания, нежелание извиниться.
- Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
- Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство.
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
- Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

Выделяют три вида суицида:

1. **Демонстративное суицидальное поведение** - это изображение попыток самоубийства без реального намерения покончить с жизнью, с расчетом на спасение.
2. **Аффективное суицидальное поведение** - тип поведения, характеризующийся, прежде всего действиями, совершенными в состоянии аффекта может носить черты спектакля, но может быть и серьезным намерением, хотя и мимолетным.
3. **Истинное суицидальное поведение** - намеренное, обдуманное поведение направленное на реализацию самоубийства, иногда долго вынашиваемое.

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. 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 внешним 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.

**Уважаемые взрослые будьте внимательны к миру ребенка!**

## Взрослым 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.

**И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!**



## Как предотвратить трагедию?

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»	«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 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!»

Уважаемые родители ответьте на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребёнком.

1. Рождение вашего ребёнка было желанным? (Принятие в семью было осознанным и одобрено всеми членами семьи?)
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?
5. Вы обсуждаете с ним семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы в курсе его хобби, занятий?
9. Вы в курсе его влюблённости, симпатий?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете, кто у него любимый учитель в школе?
13. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?
14. Вы первым идёте на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Если на все вопросы вы ответили "ДА", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку. А если у вас большинство "НЕТ", то необходимо немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!

СОВЕТУЕМ  
ПРОЧИТАТЬ



**"Экология души: Методические рекомендации для работы по профилактике суицида среди подростков. – Кострома: Методико-библиографический отдел ЦГБ им. А.С. Пушкина, 2009."**

Здесь обозначены направления работы с читателями подросткового и юношеского возраста в области профилактики суицида: жизнь - величайшее благо; освобождение от негативных эмоций; цель в жизни, мечта; мир увлечений; морально-эстетические ориентиры; ориентиры в мире информации; предотвращение стрессовой педагогической тактики родителей. По каждому направлению предложены темы для массовых мероприятий и книжных выставок.



**Чувство вины как суицидальный фактор. Профилактика**



**Поймите своего ребенка**



**Детский суицид. Психологический взгляд**