

## Как родителям вести себя с суицидальным подростком

1. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, одноклассников и т.п. ...»,  
**СПРОСИТЕ:** «Что происходит У НАС, из-за чего ты себя так чувствуешь?...»  
**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»
2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...»,  
**СКАЖИТЕ:** «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь».  
**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».
3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!...»,  
**СКАЖИТЕ:** «Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит».  
**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом».
4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!...»,  
**СКАЖИТЕ:** «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать».  
**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Кто же может понять молодежь в наши дни?»
5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...»,  
**СКАЖИТЕ:** «Давай сядем и поговорим об этом».  
**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Что посеешь, то и пожнешь!»
6. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?...»,  
**СКАЖИТЕ:** «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное».  
**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!».

## ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

Экстренная психологическая помощь в России для детей, подростков и их родителей:  
**8-800-2000-122.**

### Полезные ресурсы:

- > Телефон доверия для детей, подростков и родителей <http://telefon-doveria.ru/>
- > Дети России ОНЛАЙН <http://detectionline.com/>
- > Я — родитель <http://www.ya-roditel.ru/>
- > Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации <http://fond-detyam.ru/>
- > Информационный портал о всех видах зависимостей, связанных с компьютерными и мобильными устройствами. URL: <http://netaddiction.ru>
- > Всероссийский семинар «Профилактика суицидального поведения детей и подростков, связанного с влиянием сети Интернет»: <http://www.fcprc.ru/training/webinars/12-17/program>
- > Типовые сценарии педагогического совета и родительского собрания: «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков», Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Центр защиты прав и интересов детей» <http://fcprc.ru/news/profilaktika-internet-riskoy-i-ugroz-zhizni-detej-i-podrostkov>
- > Информационно-аналитический журнал «Дети в информационном обществе» (в рамках Года безопасного Интернета в России) <http://www.fid.su/projects/iournal>
- > Специализированные страницы сайта ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»: «ПОДДЕРЖКА ДЕТСТВА», «ТВОЕ ПРАВО», «ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ», «ЦЕПКОСТЬ ЖИЗНИ»: <http://www.fcprc.ru>
- > Научно-методический журнал «Образование личности»: <http://www.ol-iournal.ru>
- > Учебно-методический журнал «Профилактика зависимостей»: <http://профилактика-зависимостей.рф>



Администрация  
Московского района  
Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное  
учреждение  
дополнительного образования  
Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
Московского района  
Санкт-Петербурга  
(ГБУ ДО ЦППМСП)

# Берегите детей!

Выпуск 1  
2020 год

СПб, пл. Чернышевского, д. 8, литер А  
рядом с гостиницей «Россия»

Телефоны  
(812)246-20-55

тел. 8 (951) 647- 07- 24

Часы работы

Понедельник – пятница с 9.00 до 20.00

Суббота с 10.00 до 15.00

Сайт: <http://cppmsp-mosk-spb.ru>

<https://vk.com/cppmspclub>

Составитель:  
социальный педагог Тюрина В.В.

## Памятка для родителей по оценке суицидального риска предотвращению суицида

Уважаемые Родители!

Задумайтесь, часто ли вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...

Ваше внимательное отношение к ребенку может помочь предотвратить беду!

### ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый

- У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.

- Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка.

- Многие подростки считают суицид проявлением силы характера.

- Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя.

- Ребенку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.

### СУИЦИД возможно ПРЕДОТВРАТИТЬ.

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

- Высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и т.д.

- Частые смены настроения

- Изменения в привычном режиме питания, сна

- Рассеянность, невозможность сосредоточиться

- Стремление к уединению

- Потеря интереса к любимым занятиям

- Раздача значимых (ценных) для ребенка вещей

- Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится...», «я не смогу...» и т.д.

- Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков

- Употребление психоактивных веществ

- Чрезмерный интерес к теме смерти

### ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ, НУЖНО:

Попытаться выяснить причины кризисного состояния ребенка;

- Окружить ребенка вниманием и заботой;

- Обратиться за помощью к психологу.

- В случае длительно сохраняющихся признаков, таких, как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту.

### Памятка для родителей по профилактике суицида

Суицид – намеренное, умышленное лишение себя жизни. Суицид может иметь место, если проблема, конфликт остаются актуальными и нерешенными в течение длительного времени, 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. 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», «обидчиками», раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Также следует обратить особое внимание на:

- утрату интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;

- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;

- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы;

- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;

- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;

- потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;

- 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.

### Мотивы суицидального поведения:

- обида, чувство одиночества, отчужденности и непонимания;

- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;

- переживания по поводу смерти, развода или ухода родителей из семьи;

- чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;

- страх позора, насмешек или унижения;

- 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;

- страх наказания, нежелание извиниться;

- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов, публикаций в СМИ («синдром Вертера»).