

**ПРОФИЛАКТИКА КРИЗИСНОГО
ПОВЕДЕНИЯ ИЛИ ЧТО
НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ
О ПОДРОСТКОВОМ СУИЦИДЕ И
СПОСОБАХ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ.**



Психологические особенности суицидального поведения

- 1. Уходят из жизни глубоко несчастные люди, находящиеся в состоянии отчаяния, ощущающие отсутствие смысла жизни.**
- 2. Человек в суицидальном состоянии, не имеет однозначного решения - жить или умереть. Он как бы «играет со смертью», предоставляя окружающим спасти его.**
- 3. Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.**

Признаки (индикаторы) готовящегося суицида

Особенности поведения

- ▣ **любые внезапные непонятные изменения в поведении;**
- ▣ **безрассудные поступки, связанные с риском для жизни;**
- ▣ **высокая импульсивность;**
- ▣ **уход «в себя», от общения или, наоборот, активное стремление к общению с окружающими;**
- ▣ **общая заторможенность, бездеятельность (все время лежит на диване) или, напротив, двигательное возбуждение;**
- ▣ **употребление алкоголя и других ПАВ;**
- ▣ **враждебное отношение к окружающим;**
- ▣ **раздаривание вещей и пристраивание домашних животных;**
- ▣ **утрата интереса к тому, что раньше было значимо**

Признаки (индикаторы) готовящегося суицида

Эмоциональные проявления

- ▣ **сниженное настроение, заторможенность, тоска;**
- ▣ **переживание горя;**
- ▣ **выраженная растерянность, чувство вины, безысходности,**
- ▣ **страхи и опасения;**
- ▣ **переживание неудачи, собственной неполноценности, малозначимости;**
- ▣ **повышенная раздражительность, слезливость, капризность;**
- ▣ **тихий монотонный голос или, напротив, экспрессивная речь;**
- ▣ **тоскливое выражение лица, бедность мимики;**
- ▣ **резкие и необоснованные вспышки агрессии.**

Признаки (индикаторы) готовящегося суицида

Словесные (непосредственные высказывания и записи на страничке в соцсетях)

- ▣ о бессмысленности жизни вообще и своей, в частности, пессимизм, невидение перспектив;
- ▣ о чувстве беспомощности, вины («Я никому не нужен...Всем только мешаю»);
- ▣ собственной ненужности, никчемности («Я ничтожество! Ничего собой не представляю!», «Я – тварь. Всем приношу несчастья...»);
- ▣ шутки о желании умереть («Никто из жизни еще живым не уходил!»);
- ▣ сообщения о плане, способе самоубийства, о приобретении средств самозащиты;
- ▣ фразы, связанные с прощанием с жизнью («Последний раз встречаемся..., смотрю любимые фотографии...»).

Признаки (индикаторы) готовящегося суицида

Особенности внешнего вида и продуктов деятельности

- ▣ изменение внешнего вида;
- ▣ безразличие к своей внешности, преобладание мрачных (серых, черных) цветов в одежде и на страничке в соцсетях;
- ▣ использование символики смерти в татуировках, аватарке, рисунках (кресты, черепа, надгробия; атрибуты и орудия смерти; символы смерти (круг, вписанный в треугольник, разделенный вертикальной линией));
- ▣ интерес к неформальным объединениям (готы, эмо), сайтам с суицидальной направленностью («прах», группы смерти, «Колумбайн-сообщества»);
- ▣ рисунки по теме смерти на последних страницах тетрадей;
- ▣ тема одиночества, кризиса, утраты смысла в сочинениях на свободную тему, в размышлениях на уроках гуманитарного цикла.

Признаки (индикаторы) готовящегося суицида

Физические проявления

- ▣ **жалобы на плохое самочувствие, ощущение физического дискомфорта в различных частях тела при видимом отсутствии болезней (головные боли, чувство нехватки воздуха, боли в груди, сухость во рту);**
- ▣ **запоры, потеря или чрезмерное усиление аппетита;**
- ▣ **бессонница или, наоборот, сонливость, отсутствие чувства отдыха после сна.**

ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ МЫСЛЕЙ ОБ УХОДЕ ИЗ ЖИЗНИ:

- **1. Установите заботливые взаимоотношения с ребенком**
- **2. Будьте внимательным слушателем, искренними в общении**
- **3. Помогите определить источник психического дискомфорта**
- **4. Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно**
- **5. Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы**
- **6. Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее**



Что нужно и чего нельзя говорить подростку

Если вы слышите	Обязательно	Не говорите
«Ненавижу учебу, класс...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»

Если вы слышите	Обязательно	Не говорите
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

Что нужно и чего нельзя говорить подростку

Если вы слышите	Обязательно	Не говорите
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит».	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом».

Если вы слышите	Обязательно	Не говорите
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать».	«Кто же может понять молодежь в наши дни?»

Что нужно и чего нельзя говорить подростку

Если вы слышите	Обязательно	Не говорите
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом».	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное».	«Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!»

Когда и как подросток чувствует родительскую любовь?

- ▣ **Когда имеет возможность обсуждать с родителями их отношения.**
- ▣ **Когда имеет возможность периодически высказывать претензии.**
- ▣ **Когда понимает и чувствует, что взрослые его слышат и готовы слушать.**
- ▣ **Когда периодически выплескивает напряжение.**
- ▣ **Когда его хвалят, поощряют.**
- ▣ **Когда о нем заботятся и проявляют искренний интерес к нему.**
- ▣ **Когда с ним проводят свободное время, совместно трудятся.**
- ▣ **Когда демонстрируют свою любовь к нему (говорят о его значимости, обнимают, прикасаются, гладят по голове, отправляют ему «лайки»).**

**РОДИТЕЛЬСКАЯ ЛЮБОВЬ
ПРЕДОТВРАЩАЕТ СУИЦИД!**