

К «группе риска» по суициду относятся подростки:

- с нарушением межличностных отношений, «одиночки»
- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие
- с затяжным депрессивным состоянием
- свехкритичные к себе подростки
- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней
- фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями (отличники, тревожные дети)
- страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;
- из социально-неблагополучных семей - уход из семьи, развод или смерть родителей
- из семей, в которых были случаи суицидов

- имеющие игровую зависимость и зависимость от интернета
- переживающие:
 - насилие в семье. Зачастую ребёнок считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать взрослым об этом
 - обиду, одиночество, отчуждённость и непонимание
 - действительную или мнимую утрату любви родителей
 - чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия
 - боязнь позора, насмешек или унижения
 - чувство мести, злобы, протеста
 - желание привлечь к себе внимание
 - чувство безнадежности
 - желание наказать обидчика
 - страх наказания



Характерные черты суицидальных личностей:

- ✓ **Настойчивые или повторные мысли о самоубийстве**
- ✓ **Ощущение безнадежности и беспомощности. В такой момент угроза суицида может быть первым сильным чувством**
- ✓ **Неспособность общаться с другими людьми из-за чувства безысходности и мыслей о самоубийстве**
- ✓ **Они считают, что лучше не станет «никогда». Их речь и мысли полны обобщений и фатальны: «жизнь ужасна», «всем все равно»**
- ✓ **Они обладают туннельным видением, т. е. неспособностью увидеть то положительное, что могло бы быть приемлемо для них. Они видят только один выход из сложившейся ситуации**
- ✓ **Они амбивалентны – хотят умереть, и в то же время, некоторым образом, хотят жить**

Как помочь подростку в предсуицидальной ситуации

- **ВЫСЛУШИВАНИЕ** – «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте
- **ОБСУЖДЕНИЕ** – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом – большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийство, тогда как избегание этой темы в индивидуальной беседе педагога с ребенком увеличивает тревожность, недоверие к педагогу

- **БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫМИ** к косвенным показателям предполагаемого самоубийства. Каждое шутовое упоминание (или угрозу) подростка о суициде следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать взрослого за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете подростка всерьез
- **ЗАДАВАЙТЕ СКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ**, которые помогут установить контакт с ребенком, довериться вам и разговорить его:
 - «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...»
 - «Большинство людей задумываются о самоубийстве...»
 - «Ты хочешь себя убить..., а я хочу, чтобы ты жил...»
- **ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМ** – признайте, что его чувства очень сильны, а проблемы сложны. Узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации

Произносить только позитивно-конструктивные фразы:

- ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу колледж, группу и т.п.», СПРОСИТЕ: «Что происходит У НАС в группе (в колледже), из-за чего ты себя так чувствуешь?...» **НЕ ГОВОРИТЕ:** «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»
- 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»
- 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 чем-нибудь другом»

Рекомендации педагогам по оказанию поддержки ребёнку, имеющему признаки суицидального риска:

- ✓ 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 данном человеке, 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 серьёзна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы

- 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?»
- ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...», СКАЖИТЕ «Давай сядем и поговорим об этом»
НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь»
- 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!»
- Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказывать свои 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
- ✓ не предлагайте упрощенных решений
- ✓ дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства
- ✓ помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией
- ✓ помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс
- ✓ при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние
- ✓ помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно

Полезные интернет-ресурсы:

- [Победишь.ру - pobedish.ru](http://pobedish.ru)
- Как воспитать детей – [vospit. Ru](http://vospit.ru)
- Как пережить смерть близких – memoriam.ru

Рекомендуемые фильмы

- [Себя убить нельзя - azbyka.ru](http://azbyka.ru)
- [«Я сюда больше никогда не вернусь - youtube.com» watch?v=sOMxpjeamWM](https://www.youtube.com/watch?v=sOMxpjeamWM)