

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ, НАПРАВЛЕННАЯ НА СВОЕВРЕМЕННОЕ ВЫЯВЛЕНИЕ ВНЕШНИХ ПРИЗНАКОВ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ.

Под **суицидальным поведением** понимаются различные поступки, обусловленные стремлением лишить себя жизни и служащие средством разрешения личностного кризиса, возникшего при столкновении человека с препятствием на пути реализации его важнейших потребностей и целей.

У лиц, склонных к суицидальным мыслям и намерениям, отмечаются следующие психологические и поведенческие черты:

1) депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, жизненной активности в целом, моторная заторможенность и ограничение суточной (ежедневной) двигательной активности, проблемы со сном;

2) чувство изоляции, отверженности, в том числе вызванное уходом из семьи и лишением систем поддержки (распознаются по монологам ребенка или в целенаправленном диалоге);

3) неспособность общаться с другими людьми из-за чувства безысходности, иногда с комментариями по поводу собственной никчемности, ничтожности;

4) ощущение безнадежности и беспомощности, на пике которого возможна импульсивная суицидальная попытка;

5) уверенность в том, что лучше не станет никогда, речь (и мысли) полны обобщений и фатальны: «жизнь ужасна», «всем все равно», «я безнадежен», «любые усилия напрасны»;

6) настойчивые или повторные мысли и высказывания о самоубийстве;

7) сужение восприятия окружающего и себя самого по типу туннельного видения, т.е. неспособность увидеть то положительное, что могло бы быть приемлемо для ребенка; в поле внимания остается только один выход из сложившейся ситуации, заметить остальные подросток не в силах.

Поведенческие признаки суицидального поведения:

1. *Уход в себя.* Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей. Суицидальные подростки часто замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.

2. *Капризность, привередливость.* Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги.

3. *Депрессия.* Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают

перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях – прямой и открытый разговор с человеком.

4. *Агрессивность.* Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат – неприязнь окружающих, их отчуждение. Вместо понимания человек добивается осуждения со стороны товарищей.

5. *Саморазрушающее и рискованное поведение.* Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя на грани риска, где бы они ни находились: на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях.

6. *Потеря самоуважения.* Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они аутсайдеры и неудачники, что у них ничего не получается и что никто их не любит. В этом случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут.

7. *Изменение аппетита.* Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности. Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят «в три горла». Соответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.

8. *Изменение режима сна.* В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в «сов»: допоздна они ходят взад-вперед по своей комнате, кто-то ложится только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

9. *Изменение успеваемости.* Многие учащиеся, которые раньше учились на «хорошо» и «отлично», начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из школы.

10. *Внешний вид.* Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

11. *Раздача подарков окружающим.* Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает опыт, эта зловещая акция – прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.

12. *Приведение дел в порядок.* Одни суицидальные подростки будут раздавать любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью привести свои дела в порядок.

13. *Психологическая травма.* Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слову может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

Рекомендации для родителей обучающихся по приемам первичной профилактики:

1. Не следует говорить слова, содержащие в себе прямое или косвенное побуждение к саморазрушению. Например: «лучше умереть...», «хоть бы тебя уже не стало», «хоть бы тебя не было», «умри уже», «убей себя», «я не хотел(а), чтобы ты появился(ась) на свет», «хоть бы ты куда-нибудь делся», «мне от тебя хоть в петлю», «никакой жизни с тобой нет» и т.п. Такие слова нередко говорят на сильных эмоциях, но они закладывают основу для самообесценивания подростка, включая переживание собственной ненужности и одиночества.

2. Проявляйте интерес к чувствам и эмоциям ребенка. Не замалчивайте и не игнорируйте его негативные переживания. Спрашивайте, что сейчас ребенок чувствует, есть ли что-то, что не дает ему покоя, что вызывает беспокойство.

3. Не обвиняйте ребенка в том, что он хуже своих ровесников, что не похож на других. Конечно же, он похож на вас.

4. Не демонстрируйте свое разочарование им.

5. Обеспечьте его потребности в семейной поддержке и заботе, не пренебрегайте ими.

6. Будьте внимательными к переменам в его настроении, к новым необычным состояниям (например, сонливость или чрезмерная веселость, беспокойство или апатия), предпочтениям (например, подбор закрытой бесформенной одежды; неряшливость, которой не было ранее).

7. Проявляйте интерес к тому, что происходит в жизни подростка: с кем он сейчас общается; какую музыку слушает; о чем тексты песен; что особенного в людях, которыми он восхищается; какие темы его больше всего захватывают.

8. Для совместного просмотра, прослушивания или рекомендаций книг для прочтения подбирайте созидательный, вдохновляющий контент, демонстрирующий высокий потенциал человека к изменению себя, самосозиданию, самопомощи, заботе о других.

9. Если вы сами переживаете сложный жизненный период, эмоциональные проблемы, лучше всего обратиться к специалисту (психологу, психотерапевту). Прогресс в решении собственных проблем благотворно скажется на семейном микроклимате, а значит, на психическом здоровье вашего ребенка.