




ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Материалы для родительского собрания
Составила: А.Е. Фомина – зам. директора по ВР
ГБОУ гимназия № 114 Выборгского района Санкт-Петербурга

A close-up, low-angle shot of a person's legs in blue denim jeans, standing on a brick ledge. The person is looking down, and their feet are visible. The background shows a cityscape at night with illuminated buildings and streets, suggesting a high-rise location. The overall mood is somber and contemplative.

**Самоубийство –
это реакция человека на
проблему, кажущуюся
непреодолимой...**

**ДЕТСКИЙ СУИЦИД
ВСЕГДА
МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ.**

**Главное вовремя заметить
изменения, которые проходят с
ребенком.**

**Никто не может решиться
умереть за считанные минуты.**

**Как правило, это
спланированные и
продуманные действия.**





Причинами суицида в детском и подростковом возрасте могут быть следующее:

1. Несформированное понимание смерти
2. Отсутствие идеологии в обществе
3. Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям.
4. **Дисгармония в семье**
5. Саморазрушаемое поведение
6. **Протест в связи с нарушением внутрисемейных, внутришкольных или внутригрупповых взаимоотношений.**
7. Депрессия
8. **Мода и подражание**

С особой бдительностью следует принять во внимание сочетание опасных сигналов, если они сохраняются в течение определенного времени.



Цели суицидального поведения детей и подростков

- Протест, месть
- Призыв
- Избегание (наказания, страдания)
- Самонаказание
- Отказ





Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков:

- **эмоциональная привязанность к значимым родным и близким, степень значимости отношений с ними;**
- **выраженное чувство долга, обязательность;**
- **концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;**
- **учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;**
- **убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;**
- **наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов, целей;**



Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков (продолжение):

- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.
- проявление интереса к жизни;
- уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
- **планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;**
- **негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства**

**На что необходимо обратить
внимание**





Признаки поведения подростка, намеревающегося совершить суицид

1. Изменяется отношение к учёбе.
2. Подросток перестаёт строить планы на будущее, интересоваться новыми возможностями.
3. Нередко происходит потеря интересов, хобби.
4. Изоляция, уход в себя. Отсутствие поддержки сверстников.
5. Состояние депрессии
6. Беспокойное поведение.
7. Безразличие к внешнему виду, небрежность в одежде. Возможна резкая смена имиджа.
8. Подросток проявляет постоянный интерес к музыке и книгам на тему смерти.
9. **Как правило, будущий суицидент сообщает о своём состоянии, как минимум, одному человеку.**



Ряд признаков характерных для готовящегося ухода из жизни:

- **Приведение своих дел в порядок, раздаривание предметов увлечений, личных ценных вещей «на память».**
- **Прощание, которое может принять форму выражения благодарности различным людям.**
- **Внешняя удовлетворенность — прилив энергии.**
- **Словесные указания или угрозы: открытые заявления - «ненавижу жизнь», «не могу этого больше выносить», «жить не хочется», «никому я не нужен».**
- **Письменные указания - в письмах, записках, дневнике, блоге, соцсетях.**
- **Размещение объявлений о знакомстве для группового и ассистированного самоубийства.**



Влияние Интернета на настроения подростков

Опасность интернета для подростков, имеющих склонность к суицидальным настроениям, в том, что:

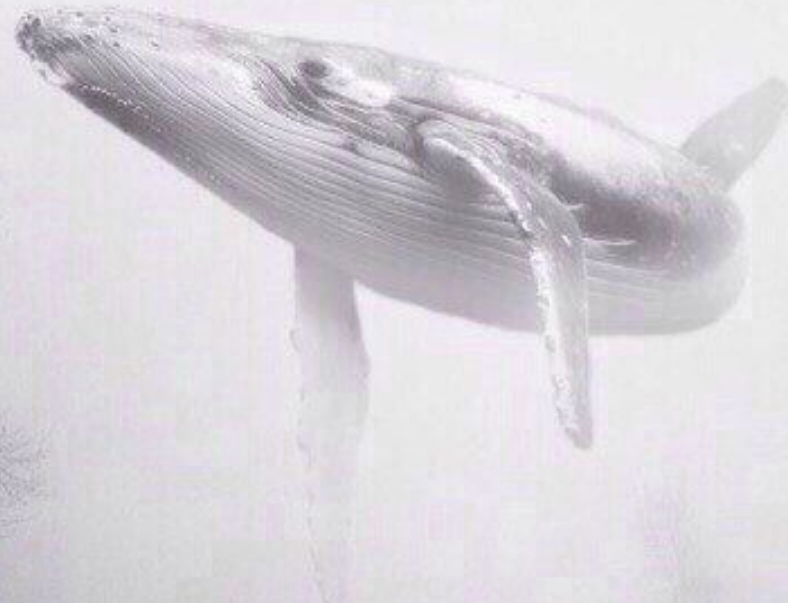


- предлагается очень много доступных способов самоубийства;
- легко можно найти компанию единомышленников;
- возникает и укрепляется убеждение, что «это и есть выход»;
- создается ореол романтики вокруг смерти и всего, что с ней связано.

Во многом, поэтому **Интернет стал одной из причин волны массовых самоубийств.**

Могут ли социальные сети привести к суициду?





Одним из маркеров, свидетельствующих о суицидальной направленности сообщества в соцсети, являются изображения китов

В КОНТАКТО

Телефон или email

Зарегистрируйтесь



Как заметить симптомы?

- **ребенок встает в нестандартное время**
- врет
- замыкается
- **на теле имеются порезы**
- изменяются поведенческие реакции
- наблюдается заторможенность
- смена интересов



Если заметили, что-то из перечисленного - надо срочно выключить компьютер, отобрать смартфон, обратиться в правоохранительные органы, общественные организации и к психологам.



«Беги или умри»

Суть заключается в том, что ребенок перебегает дорогу в минимальной близости от автомобиля, чем опаснее, тем круче..



**Смысл игры
"Исчезновение на
24 часа"
заключается в
том, что дети
должны
спрятаться от
родителей и
сверстников
ровно на сутки.**

Выяснить, играет ли ваша дочка или сын в игру "Исчезновение на 24 часа", времени нет.

Если ребенок не вернулся вовремя, не пришёл в оговоренное время, нет связи и никто не может подтвердить его местонахождение — незамедлительно обращайтесь в полицию.



Поможет ли блокировка групп в социальных сетях и жесткий контроль?

Если вы встретили в интернете или социальной сети подозрительную активность подростков: сообщества, группы, отдельные аккаунты

Вы можете:

- 1) обратиться к администрации социальной сети или ресурса с просьбой заблокировать данный контент (ссылка на ст.5 Закона о защите детей от информации, способной нанести вред их здоровью и развитию);
- 2) обратиться в компетентные органы для блокировки вредной информации через специальную форму для оперативной обработки информации на сайте Роскомнадзора <http://eais.rkn.gov.ru/feedback/>

Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков

| <i>№</i> | <i>Проблема</i> | <i>Балл</i> |
|----------|--|-------------|
| 1 | Утрата обоих родителей | 5 |
| 2 | Утрата одного из родителей или развод в семье | 4 |
| 3 | Тяжелая психологическая атмосфера в семье | 4 |
| 4 | Изоляция в детском коллективе | 4 |
| 5 | Несправедливые методы воспитания, подавление | 4 |
| 6 | Тяжелые соматические болезни, инвалидность | 3 |
| 7 | Отсутствие опоры на любящего взрослого | 3 |
| 8 | Неудачи в учебе, низкие школьные успехи | 3 |
| 9 | Акцентуации характера | 3 |
| 10 | Употребление алкоголя и наркотиков | 2 |
| 11 | Нарушение контроля, импульсивность | 2 |
| 12 | Низкая самооценка | 1 |
| 13 | Тяжело протекающий подростковый возраст | 1 |
| 14 | Пассивность, робость, несамостоятельность | 1 |

Памятка для родителей по профилактике суицида среди подростков



| НЕЛЬЗЯ | МОЖНО |
|---|---|
| Стыдить и ругать ребенка за его намерения | Следует подбирать ключ к загадке суицида, помочь разобраться в причинах |
| Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения | Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида |
| Предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию | Выслушать подростка, используя слова: «Я слышу тебя». Помочь самому или выяснить, кто конкретно может помочь в создавшейся ситуации |
| Оставлять ребенка одного в ситуации риска | Если есть такая возможность, нужно привлечь родных и близких, друзей и т. п. |
| Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка | Главное – дружеская поддержка и опора, которые помогут ему справиться с возникшими затруднениями |



8-800-2000-122

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО

**Телефон доверия для взрослых,
детей и подростков**

(812) 476-71-04

Кризисный центр для подростков

(анонимно) (812) 371-61-10

Дорогие родители!

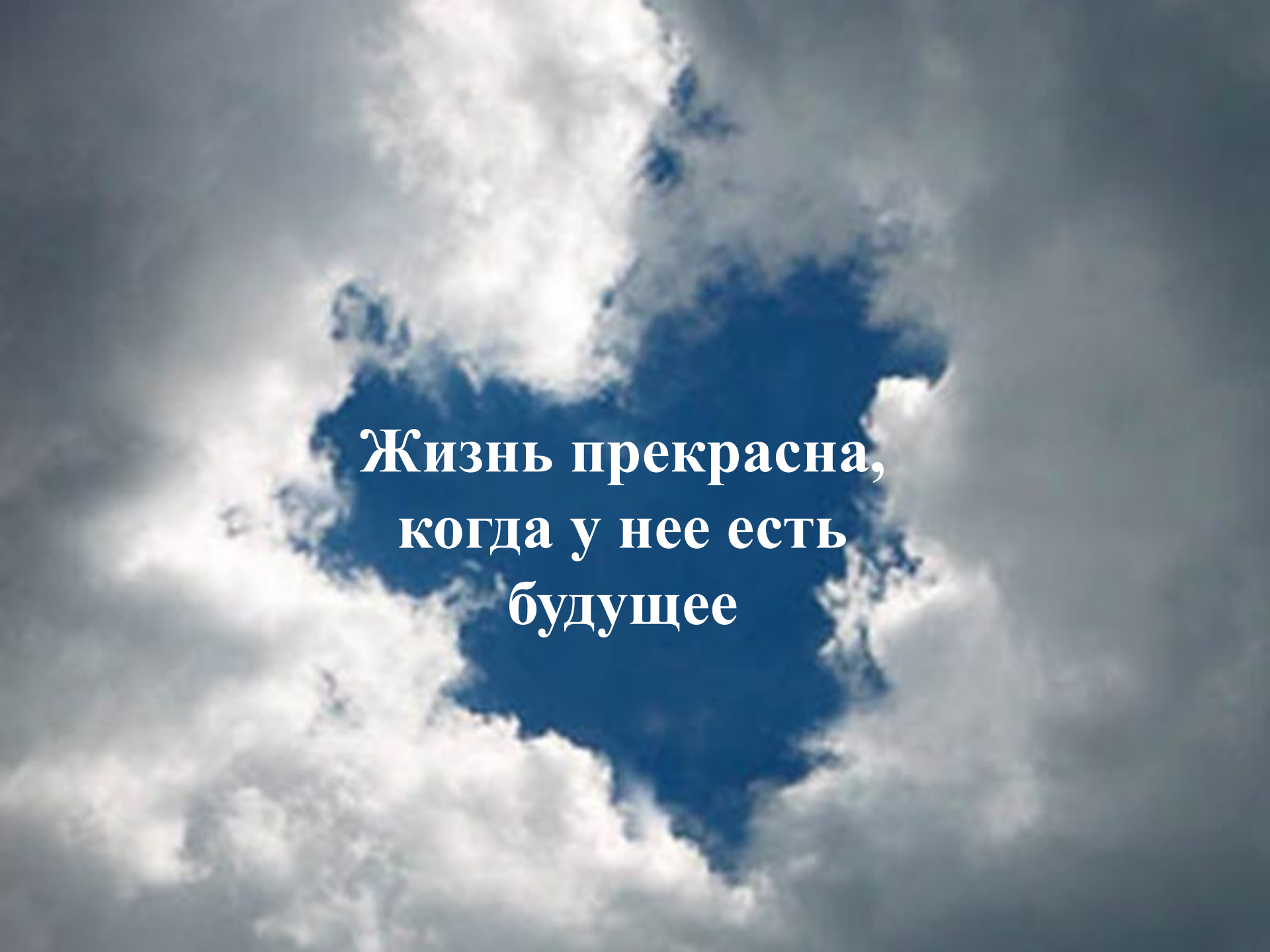
**Любите своих детей и
будьте к ним внимательны!
Ваши отношения должны
быть тем местом, куда
ребенок может
возвращаться в любое
время и отдохнуть.
Быть там столько, сколько
ему нужно, и только
набравшись сил, снова
выходить в «большой мир».**





**В нашу жизнь приходит радость,
когда у нас есть чем заняться,
есть кого любить,
и есть на что надеяться**

В. Франклин



**Жизнь прекрасна,
когда у нее есть
будущее**