

## **Рекомендации**

### **профилактики суицидального поведения у подростков**

У каждого из нас бывает «тяжелый» день или два, когда одолевают мрачные мысли и беспокойства. Заметная перемена в поведении подростка, которая является признаком, предупреждающим о возможности самоубийства, - это стойкое снижение нормальных функций, и эта перемена более глубокого свойства, какое бывает в «тяжелые» дни. Поведение может меняться постепенно, подобно тому, как подросток медленно теряет интерес к занятиям в колледже, или внезапно, как у подростка, который был с утра в хорошем расположении духа, а днем вдруг говорит, что намерен покончить с жизнью. Поэтому необходимо установить доверительный контакт с таким подростком, способствующий росту вашего авторитета в его глазах и формированию статуса «доверенного лица».

### **Вопросы**

Вопросы, которые следует задать подростку, который может совершить самоубийство:

- Как дела? Как ты себя чувствуешь?
- Ты выглядишь, словно в воду опущенный.
- Что-то случилось? Что-то происходит?
- Что ты собираешься делать?
- Ты надумал покончить с собой?
- Как бы ты это сделал?
- А что, если ты причинишь себе боль?
- Если на шкале «хорошее самочувствие» стоит на отметке «0», а «желание совершить самоубийство» на отметке «10», то на какой отметке твое теперешнее состояние?
- Ты когда-нибудь причинял себе боль раньше? Когда это было? Что случилось? На какой отметке шкалы ты был в то время?

- Если бы я попросил тебя пообещать мне, не причинять себе боль, то ты смог бы это сделать?
- Что бы помешало тебе дать обещание?
- Что помогло тебе справиться с трудностями в прошлом?
- Что могло бы помочь сейчас?
- От кого ты бы хотел эту помощь получить, тебе было бы удобно?
- Знают ли твои родители, что ты испытываешь такие трудности, сложности, душевные муки?
- Хочешь ли ты посоветоваться со специалистом (психотерапевтом, неврологом)?

Если тебе пришлось пообещать, не убивать себя, смог бы ты сдержать свое слово? На какое время?

### **Необходимо при этом:**

- Отнестись серьезно ко всем угрозам. Пусть специалист решает, не проделки ли это.
- Говорить открыто и прямо.
- Дать своему собеседнику почувствовать, что вам не все равно.
- Слушать с чувством искренности и понимания.
- Отстаивать свою точку зрения, что самоубийство – это неэффективное решение всех проблем.
- Прибегнуть к помощи «авторитетных людей» для оказания поддержки человеку, нуждающемуся в помощи.
- Заключение «соглашение о не совершении самоубийства», условием которого будет обещание ребенка или подростка не причинять себе боль никаким образом.
- Подумать, кто может помочь ребенку: пригласить родителей, школьного воспитателя или психолога, человека, которому ребенок доверяет.

- Пригласить психотерапевта, который может вывести подростка из кризисного состояния; доставить его в ближайший психоневрологический центр или больницу.
- Остаться подростком; если надо уйти, оставить на попечение взрослого.
- Установить, насколько данная ситуация стала кризисной и суицидоопасной.

Выявить не только те моральные структуры личности, которые подвергались психотравматизации, но и «зоны сохранной моральной мотивации», выступающие в качестве антисуицидальных факторов. Таковыми могут быть чувство долга и ответственности, достоинство, гордость, совесть, стыдливость и т.д.

#### **Чего делать не надо:**

- Не говорить: «Посмотри на все, ради чего ты должен жить».
- Не вдаваться в философские рассуждения, то есть не полемизировать о том, хорошо или плохо совершить самоубийство.
- Не пытаться применять противоречивые психологические приемы на ребенке (подростке), помышляющем о самоубийстве.
- Не оставлять там, где находится подросток, собирающийся совершить самоубийство, предметы, с помощью которых оно возможно.
- Не пытаться выступить в роли судьи.
- Не думать, что ребенок ищет только внимания.
- Не оставлять его одного.
- Не держать в секрете то, о чем вы думаете. Обратиться за помощью к более квалифицированному специалисту.

Обладающие знанием как предотвратить суицид, педагоги, психологи, родители, могут выявить легкоранимых, готовых пойти на это детей, осознать то, что их беспокоит, определить уровень риска совершения

самоубийства и использовать все необходимые ресурсы для его предотвращения.

Восстанавливая пострадавшие моральные структуры, им удастся купировать суицидальные настроения, переживания, снять позитивное, ценностное отношение к смерти, повысить ценность жизни, вернуть утраченный жизненный смысл. Следующим этапом реабилитации явится формирование устойчивости жизненной позиции подростка.

**Подготовила педагог-психолог высшей категории: Пыпина Л.Р.**