

Как распознать острое и кризисное состояние ребенка и что с этим делать



**Родительское
собрание**

Самоубийство, суицид (лат. «себя убивать») – это умышленное лишение себя жизни.

Это осознанный акт устранения из жизни под воздействием психотравмирующих обстоятельств, при которых собственная жизнь как всякая ценность теряет для человека смысл.



Степень реализации суицидальных намерений повышается

в октябре,
в апреле,
во время
праздников.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ причины



- психологические проблемы: стресс, комплексы;
- затяжная глубокая депрессия;
- черта характера: импульсивность, пессимизм;
- пониженное настроение или его перепады, эмоциональная чувствительность, повышенная раздражительность, слабость и плаксивость;
- психотравма (утрата близких людей, соц.статус);
- ощущение не востребованности.

МЕДИЦИНСКИЕ причины:

- нервные расстройства;
- родовые травмы;
- злоупотребление алкоголем и наркотиками;
- беременность несовершеннолетних;
- физическая неполноценность;
- физические недомогания.



СОЦИАЛЬНЫЕ причины:



- неблагополучная ситуация в семье;
- неприятие ребенка в семье, школе;
- вымогательство;
- изменение места жительства;
- гипо - и гиперопека;
- ревность к младшим братьям, сестрам;
- конфликты с друзьями;
- безнадзорность в семье;
- недостатки и ошибки в семейном и школьном воспитании;
- отрицательная микросреда;
- смерть от суицида кумира.

Как определить, что ребенок хочет уйти из жизни?



В его речи могут присутствовать:

- **Непосредственные заявления** типа «Я подумываю о самоубийстве», или «Было бы лучше умереть», или «Я не хочу больше жить».
- **Косвенные высказывания**, например: «Вам не придется больше обо мне беспокоиться», или «Мне все надоело», или «Они пожалеют, когда я уйду».
- **Намек на смерть** или **шутки** по этому поводу. Многозначительное прощание с другими людьми.



Сейчас никто никому не нужен. Всем надо только деньги, а их нигде взять...
Жить так больше не могу и не хочу, нет больше сил...

«Знаки беды»

- *Активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств покончить с собой и создание соответствующих условий (накапливание лекарственных средств, поиск и хранение отравляющих жидкостей, укрепление веревки и т. д.).*
- *Фиксация на примерах самоубийства (повышенный интерес, частые разговоры о самоубийствах вообще).*
- *Размышления на тему самоубийства могут приобретать «художественное» оформление: в записной книжке, тетради для занятий изображаются рисунки, иллюстрирующие депрессивное состояние (например, гробы, кресты, виселицы).*



«Знаки беды»



- *Внезапное проявление несвойственных ранее черт аккуратности, откровенности, щедрости* (раздача личных вещей: фотоальбомов, часов, вещей и т. п., которая зачастую сопровождается символическим прощанием).
- *Изменившийся стереотип поведения:*
несвойственная замкнутость и снижение двигательной активности у подвижных, общительных, возбужденное поведение и повышенная активность, общительность у малоподвижных и молчаливых.
- *Утрата интереса к окружающему* (вплоть до полной отрешенности).
- *Нарушение межличностных отношений, суженый круг контактов, стремление к уединению.*

Что делать, если вы узнали о том, что ребенок планирует суицид ?

- **Будьте внимательны к предупреждающим знакам.**
- **Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией.**



Что делать, если вы узнали о том, что ребенок планирует суицид ?

- **Сохраняйте спокойствие и не осуждайте**, вне зависимости от того, что говорит подросток.
- **Говорите искренне**. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда приводят к попыткам покончить счеты с жизнью. На самом деле подросток может почувствовать *облегчение от осознания проблемы*.



Что делать, если вы узнали о том, что ребенок планирует суицид ?



- Постарайтесь узнать, есть ли у него план действий. **Конкретный план - знак реальной опасности.**
- Покажите подростку, что **хотите поговорить о чувствах**, что не осуждаете его за эти чувства.
- Помогите подростку постичь, **как управлять кризисной ситуацией.**
Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.

Что делать, если вы узнали о том, что ребенок планирует суицид ?

- Выслушав ребёнка, ободрите и успокойте его. Спокойным и нежным голосом следует произнести слова утешения, ободрения и поддержки.
- Помогите найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс.
- Если чувствуете, что не можете сами помочь ребенку, **обратитесь за помощью к специалистам.**



ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ подростка от суицида:

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком
- *Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.*
- Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
- Помогите определить источник психического дискомфорта
- **Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно .**



ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ подростка от суицида:

- Помогите ребенку **осознать его личностные ресурсы**
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и *помогите определить перспективу на будущее*
- Обязательно **содействуйте в преодолении препятствий.**
- Любые стоящие положительные начинания молодых людей **одобряйте словом и делом.**
- Ни при каких обстоятельствах *не применяйте физические наказания*
- Внимательно **выслушайте подростка!**



<i>Если Вы слышите</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
<i>«Ненавижу всех...»</i>	<i>«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»</i>	<i>«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»</i>
<i>«Все безнадежно и бессмысленно»</i>	<i>«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»</i>	<i>«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»</i>
<i>«Всем было бы лучше без меня!»</i>	<i>«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»</i>	<i>«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»</i>
<i>«Вы не понимаете меня!»</i>	<i>«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»</i>	<i>«Где уж мне тебя понять!»</i>
<i>«У меня никогда ничего не получается»</i>	<i>«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»</i>	<i>«Не получается – значит, не старался!»</i>

Полезная информация

- «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ» единой социально-психологической службы Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

8-800-101-1212 (с 8 час.00 мин. до 20 час.00 мин.)

8-800-101-1200 (с 20 час.00 мин. до 8 час.00 мин.)

8-800-2000-122 (для детей) (круглосуточно, бесплатно)

- На сайте школы в закладке ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ - Пошаговая инструкция установки приложения **ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

- «Дети Онлайн» консультирование по вопросам: как оградить детей от негативного контента, преследования, шантажа, домогательства в Интернете (бесплатно, с 09-00 до 18-00 по рабочим дням) **8-800-250-00-15**

Полезная информация

- Антикризисный кабинет на базе психотерапевтического отделения

КУ ХМАО-Югры СКПНБ проезд Взлетный, 11.

*Круглосуточный телефон доверия: **25-99-09** Время работы – с 8 до 18 часов.*

- Консультация психолога в МКУ «Центр диагностики и консультирования»

ул. Декабристов, 16. Запись по телефону: **52-59-54** Время работы: с 9.00 до 17.00 часов

Выходной - суббота, воскресенье