

**Признаки
высокой вероятности
реализации попыток суицида.**

открытые высказывания о
желании покончить жизнь
самоубийством знакомым, в
письмах родственникам,
любимым;

«косвенные» намеки на
возможность суицидальных
действий;

**активная предварительная
подготовка,**
целенаправленный поиск
средств (собираание таблеток,
хранение отравляющих
веществ, жидкостей и т.п.);

фиксация на примерах
самоубийств (частые
разговоры о самоубийствах
вообще);

символическое прощание с
ближайшим окружением
(раздача личных вещей,
фотоальбомов, часов и т.п.);

изменившийся стереотип
поведения: несвойственная
замкнутость и снижение
двигательной активности у
подвижных, общительных;
возбужденное поведение и
повышенная общительность у
малоподвижных и
молчаливых;

сужение круга контактов,
стремление к уединению.

**Детские и
подростковые
самоубийства.**



**Советы психолога для
воспитателей и родителей.**

Особое внимание нужно обратить на такие ситуации:

На ребенка навалилось множество мелких проблем, при этом взрослые не могут или не хотят протянуть руку помощи. В смерти ребенок ищет возможность найти временное (ведь ребенок не понимает, что такое смерть) убежище.

Ребенок хочет отомстить кому-либо, привлечь к себе внимание или напугать родителей.

Ребенок очень боится наказания за какой-то проступок.

Недавно самоубийство совершил известный человек. Иногда подростки совершают самоубийства, подражая кумиру.

Помните!

Детские и подростковые самоубийства могут быть абсолютно «беспочвенными» с точки зрения взрослых. Поэтому реагируйте на каждое высказывание ребенка о «плохой жизни».



Помощь:

Человек, решивший свести счеты с жизнью, находится, как правило, в состоянии конфликта с окружающим миром. Поэтому очень важно, чтобы кто-то проявил по отношению к нему сочувствие.

Слушайте и соглашайтесь с тем, что он говорит. **Вы должны стать своим, «играть на его стороне».**

Во время разговора постарайтесь найти **положительные моменты** в сложившейся ситуации: (удалось выжить «после такого!»); жив - здоров, голова, руки-ноги на месте; нужно думать и заботиться о детях, родителях).

Покажите **уникальность** его жизненного опыта.

Попросите его о помощи: (это поможет ему почувствовать, что он кому-то нужен).

Ведите разговор на том расстоянии, которое ему удобно. Если он отклоняется от Вас, сделайте шаг назад. Постепенно, продолжая разговор, приближайтесь к нему.

Общие рекомендации по ведению беседы с потенциальным суицидентом.

Выразите свою заинтересованность личностью и судьбой собеседника, а если это уместно, то и любовь к нему.

Задавайте вопросы в прямой, искренней и спокойной манере; используйте технику активного слушания.

Выясните, насколько ясный образ будущего суицидального действия сформирован у собеседника. Спокойно сообщите, что абсолютно надежных способов ухода из жизни не существует.

Попытайтесь выяснить причины и условия формирования суицидальных намерений. Не принуждайте собеседника говорить о них, если рассказ для него слишком болезнен.

Побудите выразить его свои чувства в связи с проблемной областью его отношений. Покажите, что вас волнуют его проблемы и вы хотите ему помочь.

Спросите, приходилось ли ему рассказывать кому-либо о том, что он сейчас говорит.