



СЕРИЯ ПАМЯТОК
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ
РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

ФАКУЛЬТЕТ
ВОСПИТАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

**Алгоритм действий
родителей (законных представителей) в случае
выявления суицидальных признаков и аутоагрессивного
поведения у ребенка**

1 этап.

Раннее выявление признаков аутоагрессивного поведения, влияющих на возникновение и фиксацию различных форм самоповреждающего или саморазрушающего поведения.

Признаками аутоагрессивного, суицидального поведения являются соответствующие мысли, высказывания, планы, угрозы, попытки, которые говорят о том, что ребенок нуждается и ищет помощи, так или иначе выражают свои намерения, ставя в известность окружающих.

Для детей чаще характерен аффективный, импульсивный либо демонстративный, шантажный механизм аутоагрессивных действий и суицидальных попыток.

В связи с этим родителям необходимо быть внимательными к своему ребенку, когда он так или иначе сообщает о своих внутренних переживаниях, плохом самочувствии либо проявляет признаки аутоагрессивного поведения. Важно проявлять внимание не только к общему состоянию ребенка, но и к тому, как и что он говорит.



Примеры выражений, которые могут сигнализировать о суицидальных тенденциях: **«хочу заснуть и не просыпаться», «устал(а) от жизни», «не хочу вообще ничего», «без меня всем было бы лучше», «моя жизнь бессмысленна».**

Другими словами, необходимо обращать внимание на слова и выражения, которые прямо или косвенно, свидетельствуют о снижении ценности собственной жизни, утрате ее смысла или нежелании жить.



Признаками возможного аутоагрессивного, суицидального поведения являются:

1. резкое изменение поведения (например, ребенок теряет интерес к тому, чем любил заниматься, у него резко сокращается круг привычных и любимых увлечений);
2. ребенок проводит в сети практически все время, зачастую в ущерб учебе, развлекательным мероприятиям и так далее, почти никогда не расстается с мобильным телефоном (при этом им устанавливаются пароли на всех девайсах, используются графические ключи для входа, проводится постоянная очистка используемых браузеров, корзины);
3. «зависание» в социальных сетях в любое время, в том числе ночью;
4. изменение образа жизни (в частности, ребенок, например, уходит из дома, не поясняя, куда, в том числе вечером и даже ночью);
5. проявление «аутоагрессии» - наличие на теле и конечностях ран, порезов (как правило, в области запястий), иных повреждений, объяснить происхождение которых подросток не может, либо наоборот, стандартно оправдывается («упал», случайно порезался» и так далее);
6. в своих изображениях, публикуемых на страницах социальных сетей, детьми могут размещаться фотографии проявлений самоунижения, оскорбления себя в разных и порой даже жестоких формах, вплоть до нанесения себе травм, в частности, и порезов.

Наличие следующих проявлений свидетельствует о более высоком риске суицидального поведения:

1. предшествующая попытка суицида;
2. суицидальная угроза;
3. тяжелая реакция ребенка на стресс, особенно на утраты;
4. уязвимость ребенка к трем угрожающим жизни аффектам – одиночеству, презрению к себе и ярости;
5. недостаток поддерживающих условий в окружении ребенка (доверительные отношения в семье, друзья, увлечения и т.д.);
6. возникновение и эмоциональная значимость фантазий о смерти;
7. наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников;
8. иногда в «статусе» страницы в Интернете указывается так называемый «обратный отсчет» (например, «До самоубийства осталось 10 дней»).



Задача родителей при возникновении подозрения или проявлении первых признаков само- разрушающего поведения

Обратиться к психологу, получить экстренную психологическую помощь по телефону доверия (Всероссийский телефон доверия 8-800-2000-122) и другим возможным контактными данными.

Не отказываться от очной консультации со специалистом кризисной службы. Принять предложение очной встречи с психологом с целью диагностики психоэмоционального состояния ребенка, с оценкой суицидального риска и получения консультации врача-психиатра при необходимости. Продолжение кризисной помощи при необходимости, НЕ прекращать по своей инициативе.



Родителям необходимо знать, что в процессе беседы наличие всех вышеперечисленных признаков дети чаще всего объясняют тем, что хотели «разыграть» родителей или друзей, отрицая любые подозрения в намерении совершить суицид.

2 этап.

Психолого-педагогическое и, при необходимости, медикаментозное сопровождение ребенка «группы риска» аутоагрессивного или суицидального поведения.

При выявлении случаев аутоагрессивного или суицидального поведения и обращения за помощью к специалистам – совместно со специалистами проводится работа по выявлению и устранению возможных причин и условий данных проявлений, оказывается психокоррекционная и психотерапевтическая помощь ребенку и родителям для повышения личностной зрелости. При участии родителей помощь ребенку является более эффективной.

Самостоятельные действия родителей (законных представителей)

1. Наблюдать за подростком, попытаться понять причину внезапно возникших переживаний, влияющих на поведение и общение.
2. При сложившихся доверительных отношениях постараться конструктивно обсудить с ребенком сложившуюся ситуацию.
3. Для разрядки эмоционального напряжения полезно научить ребенка использовать юмор, самим уметь с помощью шутки разрядить напряженные ситуации.
4. Уважая права ребенка, выяснить содержание его занятий в сети. Фиксировать время посещения (а в отдельных случаях и продолжительность) ребенком своей страницы в социальных сетях.
5. Обратит внимание на круг друзей и подписчиков в сети Интернет, изучить оставленные ребенком комментарии в различных группах, съемки с высоты, крыш и чердаков и т.д.

3 этап.

Оказание медицинской и психолого-педагогической помощи подросткам с нарушениями поведения и предупреждение рецидивов аутоагрессивного и суицидального поведения.

Профилактика повторных попыток суицида у несовершеннолетних: создание условий для социальной адаптации, продолжения учебы, прохождение родителями семейной психотерапии для изменения стилей воспитания в семье, гармонизации взаимоотношений между разными поколениями семьи.



ПОЛЕЗНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Рекомендации родителям по ведению беседы с детьми, склонными к суицидальному и аддиктивному поведению



Разговор должен быть абсолютно спокойным, ни в коем случае нельзя повышать голос – такой способ не будет иметь необходимого результата, так как ребенок, ощущая враждебность родителей, ничего не расскажет, или же родитель таким образом может попросту добиться рецидива.



Все ваши подозрения и претензии вы должны предъявлять ребенку уверенно, возможно даже жестко. Это даст ребенку понять, что его контролируют, и все, что с ним происходит, не остается без внимания родителей.



К такому важному разговору стоит тщательно подготовиться. Можно заранее записать для себя на листе бумаги все происходящие события с указанием дат.



Следует показать ребенку, что несмотря ни на что, вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями.



В случае, если вы подозреваете своего ребенка в употреблении ПАВ (психоактивные вещества – этиловый спирт, наркотики, токсиковещества), то наиболее вероятно, что в результате первого разговора будет категорическое отрицание факта приема запрещенных веществ. В этом случае следует сказать примерно следующее: «Я тебе верю, и все же ты понимаешь, что людей, употребляющих запрещенные вещества, вокруг очень много, и я беспокоюсь за тебя и твое будущее, тем более, что в последнее время ты начал вести себя необычно. Мы хотели бы, чтобы ты прошел экспертизу для того, чтобы убедить нас в нашей неправоте и успокоить. Это будет лучше, чем любые слова и обещания. Если тесты докажут, что мы неправы, то мы извинимся за наши подозрения и успокоимся».



Если у ребенка наблюдается суицидальное поведение, конечной целью разговора станет договоренность с ребенком о том, что он начнет посещать консультации психолога. Пример: «Мы готовы тебе помочь во всем, ты можешь обращаться к нам в любое время. И все же нам кажется, что тебе стоит так же обратиться за помощью к специалисту, который будет беспристрастен и опытен в решении таких вопросов».

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