

**Методический материал  
для использования педагогическими работниками образовательных  
организаций в индивидуальной и групповой работе с родителями по  
выявлению ранних проявлений и признаков суицидальных настроений у  
несовершеннолетних**

*Предупреждение суицидов включает в себя профилактику и своевременное выявление суицидального риска. Мысли, эмоции подростка с суицидальными намерениями часто отражаются в его поведении.*

**Подростки группы риска**

- депрессивные подростки;
- подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками;
- подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи;
- одаренные подростки;
- подростки с плохой успеваемостью в школе;
- беременные несовершеннолетние;
- подростки, жертвы насилия.

**Симптомы депрессии у подростков,  
которые могут наблюдаться и без видимых причин**

- Грустное настроение, плач, особенно в утренние часы.
- Снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась.
- Вялость, хроническая усталость.
- Повышенная раздражительность из-за мелочей.
- Физические недомогания, ухудшение сна, изменения аппетита.
- Сложности концентрации внимания.
- Самоповреждающее поведение.

**Способы помощи**

***Психологическая помощь необходима в решении следующих проблем:***

- семейные взаимоотношения;
- сложности в школе: учеба, отношения со сверстниками, учителями;
- потеря близких людей, разрыв отношений;
- ощущение безнадежности, никчемности;
- болезнь и хроническая боль;

- физическое или сексуальное насилие (часто скрывается);
- вопросы сексуальной ориентации.

### ***Психиатрическая помощь необходима в решении следующих проблем:***

- злоупотребление алкогольными напитками и/или психоактивными веществами, в том числе подозрение на их прием;
- эмоциональная неустойчивость с частыми беспричинными сменами настроения, раздражительность, снижение познавательной деятельности, ухудшение памяти, забывчивость, нарушения сна;
- изменение характера и привычек ребенка после перенесенной травмы, эмоциональная отчужденность от близких, нежелание обсуждать и говорить о произошедшем, чувство вины из-за случившегося горя.

### **Как общаться с несовершеннолетними, чтобы слышать друг друга**

Для ребенка в кризисной ситуации нет ничего хуже чувства, что его никто не понимает и он никому не нужен. Ему необходимо дать понять, что он не одинок. Беседуйте с ним и проявляйте заботу о нем. **ВЫСЛУШАЙТЕ РЕБЕНКА.**

- Всеми своими действиями показывайте, что вы прислушиваетесь к его словам и понимаете серьезность испытываемой им боли.
- Дежурные фразы о том, что «все не так уж плохо» и «все наладится» не помогают: слыша их, ребенок чувствует, что вы не понимаете и не хотите выслушать его.
- Вместо общих фраз лучше сказать: «Ты не одинок. Я готов внимательно тебя выслушать и помочь тебе» или «Возможно, я не способен до конца понять твои чувства, но я твердо знаю, что готов сделать все возможное, чтобы помочь тебе», «Я ни в коем случае не хочу потерять тебя, давай попробуем вместе справиться».
- Нет необходимости говорить много, иногда можно вообще обойтись без слов. Просто побудьте рядом и выслушайте рассказ о том, что чувствует Ваш ребенок, в чем он сейчас нуждается, как он видит свое будущее.
- Избавьтесь от отвлекающих факторов (выключите телевизор и компьютер), чтобы вас ничто не отвлекало от беседы. Но держите под рукой телефон на случай, если придется вызвать помощь.

### **Что должно насторожить**

- Если в беседе ребенок высказывает намерения покончить с собой и говорит, что у него есть план как это сделать.
- Если жалуется на чувство безысходности, говорит, что он «не живет, а существует», мечется и не может найти успокоение.
- Если в поведении прослеживается нарастающая замкнутость, желание уединиться, избавиться от Вашего присутствия, куда-либо уехать, уйти.
- Если Ваш ребенок, говорящий ранее о своих страданиях, пугавший Вас суицидальными идеями, вдруг становится спокойным, тихим, а иногда и радостным, это может означать, возможно, он принял решение о самоубийстве.

***Если Ваш ребенок не идет на контакт, попросите его ответить на следующие вопросы***

- Тебе сейчас плохо?
- Нужна ли помощь другого человека?
- Могу ли я пригласить кого-либо из твоих друзей?
- Я могу вызвать врача?
- Ты можешь поговорить **со** мной, через некоторое время?
- За это время ты не станешь причинять себе вред?

**Если эти вопросы не помогают разговорить Вашего ребенка, возможно, необходимо обратиться в службу скорой помощи**

### **Помощь специалистов**

Служба «Телефон доверия» 8(4752) 45-44-11  
8-800-100-45-84

Детский телефон доверия 8-800-200-01-22

Кабинет медико-социально-психологической помощи  
г. Тамбов, Моршанское шоссе, 16 «б» каб. 130,  
телефон: 8(4752) 45-10-60

Диспансерное психоневрологическое отделение (ДПНО)  
г. Тамбов, ул. Московская, д. 27,  
телефон: 8(4752)72-46-30

Детский наркологический кабинет по обслуживанию детского населения  
г. Тамбов ул. Мичуринская, д. 139,  
телефон: 8(4752)53-82-27.

Детское отделение (до 14 лет)  
г. Тамбов, п. Радужный,  
телефон: 8(4752)77-04-64