

## Стоит насторожиться, если Вы замечаете у своего ребёнка один или несколько маркеров...

- Самоизоляция от других людей
- Выбор тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийством
- «Приведение дел в порядок» (раздавание личных вещей, урегулирование конфликтов и др.)
- Любые внезапные изменения в поведении и настроении ребёнка
- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное), сообщение о конкретном плане суицида
- Негативные оценки своей личности, представление о собственной личности как о ничтожной, не имеющей права жить
- Негативные оценки окружающего мира, представление о мире как месте потерь и расставаний



- Представление о будущем как бесперспективном, безнадежном, безразличие к своей судьбе
- Ощущение подавленности, беспомощности, безнадежности в связи с угрозами физической расправы, публичным

унижением, коллективной травлей, систематическими избиениями, неблагоприятной внутрисемейной обстановкой, отвергнутой любовью и др.

- Переживание горя в связи с потерей или болезнью близких, получением инвалидности, выявлением неизлечимой болезни, и др.
- Наличие чувства вины или ощущения поражения, неудачи
- Склонность к самоповреждающему поведению (преднамеренный ущерб, причиняемый собственному телу)
- Склонность к неоправданно рискованным поступкам и (или) импульсивность

### Важно обратиться к психологу!!!

### Что делать при актуальном суицидальном поведении несовершеннолетнего?

- Не впадайте в замешательство и не показывайте, что Вы шокированы произошедшим.
- Спокойно, открыто и прямо говорите о происходящем, называйте происходящее своими словами (желание лишиться жизни, намерение уйти из жизни, попытка убить себя).
- Важнейшая задача - установить доверительный контакт.
- Покажите ребенку, что он Вам важен, Вы беспокоитесь о нем. Важно сосредоточиться на том, чтобы показать ребенку все его достоинства и сильные стороны, заставить

увидеть себя ценной и уникальной личностью.

- Поймите, что ребёнку очень больно. Покажите, что Вы это понимаете. Мимикой, интонацией выражайте свою заинтересованность личностью и судьбой ребёнка, симпатию и сопереживание к нему.
- Не преуменьшайте (не обесценивайте) боль, переживаемую ребёнком. Высказывания типа: «Нет причин лишать себя жизни из-за этого» лишь показывают ребёнку, что его не понимают.
- Принимайте проблемы ребёнка серьезно. Говорите о них открыто и откровенно. Задавайте вопросы прямо, в искренней и спокойной манере. Оценивайте их значимость с точки зрения ребёнка, а не со своей собственной или общепринятой.
- Говорите так, как будто Вы обладаете неограниченным запасом времени.
- Попытайтесь выяснить причины суицидальных намерений, но не настаивайте на их обсуждении, если для ребёнка это слишком тяжело
- Побудите ребёнка выразить свои чувства, связанные с проблемной областью.
- Возрождайте надежду и ищите альтернативы самоубийству, возможности выхода из болезненной ситуации.
- Дайте ребёнку понять, что все в жизни, кроме смерти, меняется.
- Дайте возможность ребёнку высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.
- Используйте тактику активного слушания. Перескажите то, что ребёнок рассказал Вам, чтобы он убедился, что Вы

действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я понял(а), что ...?».

➤ Заключите «соглашение о не совершении самоубийства», условием которого будет обещание ребенка не причинять себе боль никоим образом.

➤ Вселите надежду: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».



### Вопросы, которые следует задать ребенку, который сообщил о суицидальном намерении:

- Как дела? Как ты себя чувствуешь?
- Ты выглядишь, словно в воду опущенный, что-то случилось?
- Что ты собираешься делать?
- Ты надумал покончить с собой? Как бы ты это сделал? А что, если ты причинишь себе боль? А каким ты представляешь себя после самоубийства? А каково будет нам, твоим родным? Что ты думаешь по этому поводу? Что изменится, если ты покончишь с собой?
- Что помогло тебе справиться с трудностями в прошлом? Что могло бы помочь сейчас?

- От кого ты бы хотел эту помощь получить?

- Давай подумаем вместе, какие могут быть выходы из этой ситуации?

- Чтобы ты посоветовал своему другу, если бы он оказался на твоём месте?

### Не надо делать следующего!

При общении с ребенком, который вызывает настороженность **не надо делать следующего:**

- ✓ 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, помышляющем о сам убийстве.
- ✓ Не оставлять там, где находится ребенок, собирающийся совершить самоубийство, предметы, с помощью которых оно возможно. Не оставлять ребенка одного
- ✓ Не пытаться выступать в роли судьи.
- ✓ Не думать, что ребенок ищет только внимания.

*Приложение 5 Методические рекомендации по организации в учреждении образования работы по профилактике суицидоопасного поведения обучающихся (Инструктивно-методическое письмо «Особенности организации социальной, воспитательной и идеологической работы в учреждениях общего среднего образования в 2022/2023 учебном году»*

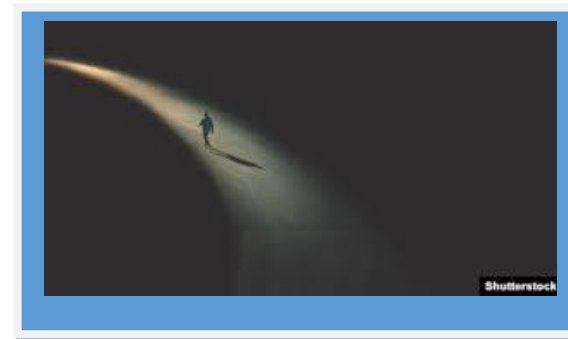
## ГУО «Мозырский районный социально-педагогический центр»



«Жизнь действительно проста, но мы настаиваем на том, чтоб сделать её сложнеей»  
Конфуций

### Аутоагрессия: способы распознавания и тактики реагирования

[В помощь законным представителям]



247760, Республика Беларусь  
Гомельская область  
город Мозырь  
ул. В. Хоружей, 3  
тел.: 8 (0236) 20-22-84

©Гульчик Виктория Валентиновна,  
педагог -психолог