

**Суицид** (от лат. *sui* – «сам себя»+ *caedes* – «убийство») — преднамеренное лишение себя жизни, самоубийство.

### Статистика о детском и подростковом суициде:

- По половому признаку склонность к суициду наблюдается чаще у мальчиков (именно у них отмечен более высокий процент завершенных самоубийств со смертельным исходом).
- Девочки более эмоциональны, они склонны к демонстративному суицидальному поведению. Однако именно они чаще готовы рассказать о своих проблемах в ожидании поддержки и помощи.
- Суицидальное поведение в детском возрасте связано не с самим желанием умереть, а со стремлением избежать стрессовых ситуаций или наказания.
- Следует отметить, что для подростков, склонных к самоубийству, характерны высокая внушаемость и стремление к подражанию. Поэтому, когда случается одно самоубийство, оно становится сигналом к действию для других, **предрасположенных к этому подростков.**
- Больше всего суицидов регистрируется весной, когда человеческие несчастья контрастируют с окружающей природой.

### Предупреждающие признаки суицида:

- заявления о самоубийстве;
- в разговорах, рисунках и письмах ребенка проявляется озабоченность ребенка смертью;
- ребенок раздаривает свои личные вещи;
- ребенок отделяется от семьи;
- агрессивное или враждебное поведение;
- убегание из дома;
- опасное поведение (например, неразборчивость в сексуальных взаимоотношениях);
- неуважительное и пренебрежительное отношение к собственной внешности;
- резкое изменение характера (например, ребенок был очень активным и неожиданно стал тихим).

### Четыре основные причины самоубийства:

- **Изоляция** (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- **Беспомощность** (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- **Безнадежность** (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- **Чувство собственной незначимости** (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

### Рекомендации педагогам:

1. Внимательно выслушайте подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность, намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса ребенка.
3. Внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам подростка.
4. Не оставляйте его в одиночестве даже после успешного разговора. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям.
5. Поддерживайте подростка и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.
6. Убедите подростка в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.
7. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

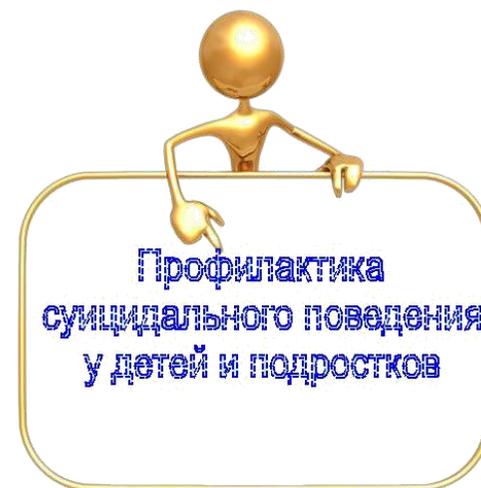
## Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия, алкоголизм).

## Что в поведении подростка должно насторожить

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
- Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. (Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца).
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

## Памятка для педагогов и родителей



Памятку составила:  
педагог-психолог Леонова О.В.

2025 г.