

Генеральная прокуратура Российской Федерации

Прокуратура Иркутской области



Что делать, чтобы наши дети любили жизнь, хотели жить и никогда: ни в мыслях, ни в действиях – не предпринимали попытки уйти из жизни.

Самостоятельный уход ребенка из жизни – самое неестественное, что может случиться, самое страшное. Дети должны любить жизнь! Улыбайтесь детям, говорите с ними о их делах, искренне интересуетесь мечтами и проблемами, отношениями с друзьями и одноклассниками. **Знайте:**

Суицидальное поведение современных детей связано с **непониманием ими значения смерти**, отношением к ней как к обратимому событию, игровой функции (в компьютерной игре персонажа легко воскресить). Не ограждайте детей от участия в похоронах близких людей, посещайте вместе с ними могилы усопших в дни памяти, они должны понимать трагизм смерти.

Уход из жизни для детей связан с желанием убежать от трудностей. Учите детей **преодолевать любые трудности!** Рассказывайте о своих проблемах и о том, как вы с ними справляетесь! Рассказывайте о мужественных людях, которые находят выход в самых сложных ситуациях! Смотрите вместе фильмы о спортсменах, воинах, героях – формируйте у детей уверенность, что из любой, самой тяжелой ситуации есть достойный выход! (например, «Повесть о настоящем человеке» (1948), «127 часов» (2010), «Игра смерти» (2024)).

Желание закончить жизнь связано с неприятием реальности и в случае, если ребенок много времени проводит в **виртуальном пространстве**. В мире компьютерных игр, социальных сетей, TikTok и YouTube... Дети могут быть неадаптированы в реальной жизни, пытаясь жить по правилам виртуального мира. Следствием этого становится неприятие реальности и попытка ухода из нее. Общайтесь с ребенком, он должен получать опыт взаимодействия с самыми разными настоящими людьми, получать радость от общения!

Попытки суицида часто связаны с беспринципными обидами, ожиданием помощи, требованием участия и попытками обратить на себя внимание. Учите ребенка оказывать помощь другим людям, включайте его в процесс искренней заботы о пожилых родственниках или маленьких детях, о нуждающихся в

помощи людях и животных! Дети будут чувствовать свою нужность, радость от возможности помочь и полезность!

Будьте внимательны к признакам неблагополучия:

1. Уход в себя, когда нежелание общаться становится устойчивым, ребенок сторонится близких и друзей. Суицидальные подростки часто замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат.

2. Капризность, привередливость, когда настроение ребенка постоянно колеблется между возбуждением и упадком.

3. Депрессия, когда ребенок постоянно грустен и апатичен, теряет интерес к занятиям, которые раньше радовали, становится раздражительным, могут нарушаться сон и аппетит, появляются головные боли или другие необъяснимые физические недомогания.

4. Агрессивность, когда проявляются вспышки гнева, ярости, жестокости и окружающим – знайте, что так может проявляться зов ребенка, его потребность в помощи.

5. Саморазрушающее поведение, когда подростки стремятся причинить себе вред, рисуют жизнью, участвуя в таких формах опасного поведения, как самопорезы (серфхарм), посещение заброшенных зданий (сталкерство) и подземных (диггерство) объектов, опасные селфи и видео, лазание по крышам (руфинг), езда на крыше, между или сзади транспортных средств (зацепинг) и других.

6. Потеря самоуважения, когда у детей занижена самооценка, они считают себя никчемными и ненужными; им кажется, что они неудачники и их никто не любит.

7. Изменение режима сна, когда своем подростки спят целыми днями или, напротив, теряют сон, бодрствуя без видимой причины.

8. Снижение успеваемости, когда ранее успевающие дети начинают прогуливать, не выполняют задания, теряют интерес к учебе.

9. Внешний вид, когда подростки перестают следить за собой, неопрятны, им становится безразлично, какое впечатление они производят.

10. Раздача подарков окружающим, когда дети, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи.

11. Психологическая травма, когда ребенок испытал крупное эмоциональное потрясение или накопились травмирующие переживания, например, унижение сверстниками или взрослыми, расставание с родными, физические и моральные нагрузки, развод родителей.

Суицидальная готовность может проявляться в словах:

- «ненавижу жизнь», «ненавижу всех»;
- «они пожалеют о том, что они мне сделали»;

- «не могу этого вынести»;
- «я покончу с собой»;
- «никому я не нужен»;
- «это выше моих сил».

Признаки высокой вероятности реализации попытки самоубийства:

- открытые высказывания знакомым или родственникам о желании покончить жизнь;
- активная подготовка: поиск средств (собирание 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);
- 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.

Что делать?

1. Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается ребенком как обман, звучит для него неискренне и фальшиво.

2. В вашу задачу входит вступить с сыном или дочерью в доверительные отношения, чтобы он смог рассказать вам правду о том, что у него на уме. Нужно, чтобы он чувствовал себя на равных с вами, как с другом.

3. Что именно вы говорите (или не говорите), не столь важно. Важно, КАК вы это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передадут ее.

4. Имейте дело с человеком, а не «проблемой» – говорите как равный, а не как старший. Если вы попытаетесь действовать как учитель или эксперт и прямолинейно разрешать проблемы, это может оттолкнуть вашего ребенка.

5. Внимательно слушайте все, что говорит ребенок – у него должна быть возможность излить душу.

6. Не думайте, что вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза, молчание дает каждому из вас время подумать.

7. Проявите искренне участие и интерес, не применяйте допроса с пристрастием.

8. Не отвлекайте ребенка от рассказа о своей боли, даже если вам кажутся слова несправедливыми, важно услышать и понять его чувства.

9. Постарайтесь увидеть ситуацию глазами вашего ребенка, будьте всегда на его стороне.

12. Во многих случаях решения просто не существует, и ваша роль заключается в том, чтобы оказать дружескую поддержку, выслушать, быть со своим ребенком, который страдает. Доверяйте ему, любите его.

13. Когда вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. Но будьте рядом!

ПОЛЕЗНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ:

Экстренная психологическая помощь **в России** для детей, подростков и их родителей: **8-800-2000-122**;

Экстренная психологическая помощь **в Иркутской области** для детей, подростков и их родителей: **8-800-350-40-50**;

8 (3952) 24-00-27;

ГКУ Иркутской области «Центр профилактики реабилитации и коррекции»: **8 (3952) 47-82-74**.

Напоминаем, что звонки принимаются круглосуточно, бесплатно и анонимно.