



**СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ...  
ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ...  
ПРОФИЛАКТИКА...**



## ДЛЯ НАЧАЛА НУЖНО РАЗОБРАТЬСЯ С ПОНЯТИЕМ, ЧТО ТАКОЕ СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ



### **СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ -**

это проявление суицидальной активности, которое может включать в себя: суицидальное покушение (действием, направленное на причинение себе вреда, вплоть до летального исхода), самоповреждение (действие, имеющее своей целью причинение себе физического вреда, боли, однако, без цели умереть), predisпозиция (суицидальные мысли, проговаривание суицидальных намерений).

Психологический смысл данных актов чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой человек волей неволей оказался



# ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

**ЧТО В ПОВЕДЕНИИ РЕБЕНКА МОЖЕТ  
НАМ СИГНАЛИЗИРОВАТЬ О ТОМ, ЧТО ЕМУ  
НЕОБХОДИМА ПОМОЩЬ**

- Резкие перемены в поведении
- Проблемы в учебе (низкая успеваемость, опоздания, прогулы)
- Потеря аппетита
- Расстройство сна
- Употребление алкоголя и наркотиков
- Самоповреждающее поведение (порезы, ожоги, происхождение которых ребенок не может объяснить)
- Безразличие к своему внешнему виду
- Рассуждения о самоубийстве, частые рассказы о проблемах, беседы на мрачные темы
- Раздаривание ценных вещей
- Избегание общения с родителями, сверстниками
- Устные или письменные намеки на уход из жизни, записки с прощальным текстом



## ПРОФИЛАКТИКА

### ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЬ ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК СУИЦИДАЛЬНОГО/ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

- ✓ **Общайтесь с ребенком. Ежедневно спрашивайте, как прошел его день, чем он сегодня занимался, что его сегодня порадовало/огорчило/разозлило/удивило.**
- ✓ **Внимательно относитесь к тому, что ребенок рассказывает, давайте ему «обратную связь» (порадуйтесь вместе с ним, пожалейте его и т.д.)**
- ✓ **Знайте круг общения своего ребенка (друзей, одноклассников, приятелей из социальных сетей)**
- ✓ **Учите ребенка, что из каждой трудной ситуации есть множество выходов**
- ✓ **Поощряйте увлечения ребенка (занятия спортом, искусством и т.д.)**
- ✓ **Хвалите ребенка, вселяйте уверенность в его силы и возможности**
- ✓ **Обучайте ребенка позитивному взгляду на жизнь, поиску в трудностях положительного (рекомендовано к прочтению «Поллианна» Элинор Портер)**