

## **Памятка родителям по профилактике детского суицида**

**Суицид** - намеренное, умышленное лишение себя жизни. Может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев, и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Уважаемые родители!

Будьте бдительны!

Суждение, что люди, решившиеся на суицид,  
никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов. Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше.

Выделяются несколько признаков склонности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

### **Что делать? Как помочь?**

Если Вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если он сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда

следует уяснить «Какая причина?» и «Какова цель?» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

**Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.**

**Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!**

*Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.*

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

***Уважаемые родители,***

***при общении с ребенком важно соблюдать следующие правила:***

- будьте уверены, что Вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать ребенку, говоря «пойди и сделай это»;
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;
- делайте все от вас зависящее.

**И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!**

| <b>Если Вы слышите</b>                 | <b>Обязательно скажите</b>  | <b>Запрещено говорить</b>                                   |
|--|---|---|
| «Ненавижу всех...»                     | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом».   | «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто несешь чушь!» |
| «Все безнадежно и бессмысленно»        | «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить». | «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе».                       |
| «Всем было бы лучше без меня!»         | «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом».                                    | «Не говори глупостей. Поговорим о другом».                  |
| «Вы не понимаете меня!»                | «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».  | «Где уж мне тебя понять!»                                   |
| «Я совершил ужасный поступок»          | «Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом».  | «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»            |
| «У меня никогда ничего не получается». | «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить».   | «Не получается – значит, не старался!».                     |