

памятка для родителей ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО СУИЦИДА

Уровень самоубийств среди российских подростков является одним из самых высоких в мире. Дети до 11 лет реальных попыток уйти из жизни почти не делают. Однако это совсем не означает, что их не посещают трагические фантазии в минуты глубочайшего отчаяния.

Многие дети уверены – смерть имеет начало и конец. В их представлении смерть можно сравнить с длительным отсутствием, или, например, с болезнью. Многие дети убеждены, что совершив суицидальную попытку, они умрут «не до конца».

Пример из статьи в журнале:

Семилетний мальчик после попытки повешения рассказал, что решил умереть, поскольку мама после каждого проступка угрожала отдать его в приют за плохое поведение. Крики, слёзы, мольба – ничего не помогало, и тогда он решил повеситься.

- Буду висеть и смотреть как она убивается, а потом всё у нас будет хорошо – сказал малыш.
- Когда потом? – спросили его.
- Потом, когда смерть пройдёт...

В таком возрасте дети ещё не осознают, что смерть необратима. Решив обратить внимание на себя, они и вправду могут умереть.

Самое малое, что мы можем сделать для своего ребёнка, - это быть с ним рядом. Понять и вовремя уловить тот сигнал, который посылает нам наш ребёнок.

ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА

1. Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых.
2. Резкое повышение общего ритма жизни.
3. Алкоголизм и наркомания среди родителей.
4. Жестокое обращение с ребёнком, психологическое, физическое и сексуальное насилие.
5. Неуверенность в завтрашнем дне.
6. Отсутствие морально-этических ценностей.
7. Потеря смысла жизни.
8. Низкая самооценка, трудности в самоопределении.
9. Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни.

➤ **ЗА ЛЮБОЕ СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЁНКА В ОТВЕТЕ ВЗРОСЛЫЕ!**

Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.

ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ РЕБЁНКА ОТ СУИЦИДА

1. Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
2. Будьте внимательным слушателем.
3. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
4. Помогите определить источник психического дискомфорта.
5. Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
6. Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
7. Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
8. Внимательно выслушайте ребёнка!

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ОНИ ОБНАРУЖИЛИ ОПАСНОСТЬ?

1. Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему ребёнку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.
2. Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

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

Чего НЕ делать?

- Не осуждать ребенка ни вербально, ни невербально.
- Не упрекать ребенка в способе мыслей или поведения.
- Не критиковать, не спорить, не насмехаться над ним, не провоцировать, не бросать вызов. Относиться к угрозам серьезно.
- Не преуменьшать, не обесценивать проблемную ситуацию, которую он проживает.
- Не впадать в панику, не показывать страх. Если мы не знаем, как действовать, мы точно можем, по крайней мере, спокойно выслушать и как можно скорее найти специализированную помощь и поддержку.
- Стараться не использовать аргументы вроде «ты сделаешь очень больно своему брату, родителям». Нужно подчеркивать в позитивном ключе важность его для нас и других людей, особенно если мы владеем информацией о том, кто именно ему дорог.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти жизнь.

Совет родителям прост и доступен: Любите своих детей, будьте искренни и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе.

СЛУЖБЫ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ

Единый круглосуточный общероссийский детский телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-200-01-22

Полезные ресурсы:

robedish.ru
травлинет.рф
fcprc.ru

ТвояТерритория.онлайн Психологическая онлайн-помощь подросткам и молодежи до 23 лет. Анонимно, конфиденциально, бесплатно. Ежедневно 15.00-22.00 по московскому времени.

Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России psi.mchs.gov.ru/psihologicheskaya-sluzhba/voprosy-k-psihologu Задайте вопрос психологу онлайн.

pomoschryadom.ru Психологическая помощь подросткам «ПомощьРядом.рф» в режиме переписки.

propsyteen.ru Кабинет онлайн-консультирования для подростков и молодежи. Анонимно, конфиденциально, бесплатно.

Разработала педагог-психолог А.А. Верезубова