

памятка для родителей
ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО СУИЦИДА

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СМЫСЛ СУИЦИДА ЧАЩЕ ВСЕГО ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В СНЯТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ, УХОДА ОТ ТОЙ СИТУАЦИИ, В КОТОРОЙ ОКАЗЫВАЕТСЯ ЧЕЛОВЕК.

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». Часто они не осознают, что смерть необратима.

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.

Если хоть что-то в поведении вашего ребёнка вам показалось странным или тревожным, немедленно бросайте все свои дела и старайтесь практически всё время проводить рядом с ребёнком до тех пор, пока не будете твёрдо уверены в том, что суицидальное настроение вашего ребёнка ушло без следа.

Бейте тревогу! Не ждите, что всё пройдёт само собой. Остановите его!

Не обесценивайте его проблему только от того, что вам показалась она маленькой или несущественной.

Подросток заговорил с вами о своём – отложите все свои дела, садитесь напротив, глаза в глаза – и слушайте, вникайте, сопереживайте. Ребёнок должен всегда знать, что он может рассчитывать на вашу помощь и поддержку.

Если подросток доверил вам своё «горе» - дайте ему высказаться и просто позжалейте.

Разбор полётов отложите на потом, когда он успокоится и сможет спокойно мыслить. Сейчас у него нет сил слушать ваши нотации.

ИНДИКАТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА:

Вербальные сигналы тревоги

- Фразы, в которых проскальзывает нежелание жить: «скоро все закончится», «я больше не буду никому обузой», «надоело жить, лучше уйти», «тебе больше не придется обо мне волноваться».
- Комментарии или высказывания негативного характера о себе или своей жизни: «я ничтожество», «моя жизнь не имеет смысла», «вам было бы лучше без меня».
- Комментарии или высказывания негативного характера о своем будущем: «у меня нет будущего», «ситуация никогда не станет лучше», «у моих проблем нет решения».
- Неожиданные вербальные или письменные прощания: «хочу, чтобы ты знал, что все это время ты мне очень сильно помогал».

Невербальные сигналы тревоги

- Резкая смена поведения.
- Значительное повышение раздражительности, несдержанности, агрессивности, бессонница.
- Внезапное затишье, период спокойствия после периода сильного возбуждения. Это кажущееся спокойствие часто бывает связано с уже принятым решением о прекращении жизни.
- Потеря интереса к школьным занятиям, отказ от включения в какие-либо виды деятельности.
- Пассивное поведение в классе, апатия, грусть.
- Отчуждение, что можно заметить на переменах, — замкнутость, отделенность от других.
- Несвойственное раннее употребление алкоголя и наркотиков как способ преодолеть страх смерти и совершить суицид.
- Снижение успеваемости, необоснованные пропуски занятий, неадекватное поведение на уроке.
- Раздаивание любимых и ценных личных вещей.
- Неожиданные прощания (например: «я всегда тебя любил») с помощью любого средства связи (мессенджеры, смс, социальные сети или лично, например, неожиданные сильные объятия).
- Закрывание аккаунтов в социальных сетях.
- Доделывание «висящих» дел, решение вопросов, которые тянутся годами.

➤ 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!

Если вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
«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».	«Да ладно тебе, это нормально, все пройдет!» «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе».
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом».	«Как ты можешь говорить такое?» «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!».

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. 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.

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.

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:

Твоя Территория.онлайн. Анонимно, конфиденциально, бесплатно. Ежедневно 15.00-22.00 по московскому времени.

pobedish.ru ; травлинет.рф ; fcpсг.ru

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

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.

Разработала педагог-психолог А.А. Вerezубова