

Как уберечь ребенка от рокового шага

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПОДГОТОВИЛА ПЕДАГОГ – ПСИХОЛОГ Т.В. СКОРОБОГАТОВА

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Что в поведении подростка должно насторожить

- ▶ Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
- ▶ Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).
- ▶ Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- ▶ Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. (Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца).

Не следует говорить ребенку:

- ▶ Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»;
- ▶ «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»;
- ▶ «Не говори глупостей. Поговорим о другом»;
- ▶ «Где уж мне тебя понять!»;
- ▶ «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»;
- ▶ «Не получается – значит, не старался!»;
- ▶ «Все дети, как дети, а ты ...»;
- ▶ «Сам виноват...не жалуйся.....бестолочь».

Обязательно скажите ему:

«ЧУВСТВУЮ, ЧТО ЧТО-ТО ПРОИСХОДИТ. ДАВАЙ ПОГОВОРИМ ОБ ЭТОМ»;

«ЧУВСТВУЮ, ЧТО ТЫ ПОДАВЛЕН. ИНОГДА МЫ ВСЕ ТАК ЧУВСТВУЕМ СЕБЯ. ДАВАЙ ОБСУДИМ, КАКИЕ У НАС ПРОБЛЕМЫ, КАК ИХ МОЖНО РАЗРЕШИТЬ»;

«ТЫ МНОГО ЗНАЧИШЬ ДЛЯ МЕНЯ, ДЛЯ НАС. МЕНЯ БЕСПОКОИТ ТВОЕ НАСТРОЕНИЕ. ПОГОВОРИМ ОБ ЭТОМ»;

«РАССКАЖИ МНЕ, ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ. Я ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОЧУ ТЕБЯ ПОНЯТЬ»

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- ▶ Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- ▶ Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- ▶ Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- ▶ Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- ▶ Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- ▶ Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- ▶ Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

Риск суицида выше в семьях, отношения в которых строятся на зависимости.

▶ *Четыре основные причины самоубийства:*

- ▶ Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- ▶ Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- ▶ Безднадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- ▶ Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

Приемы предупреждения суицидов

- ▶ *Воспринимайте ребенка всерьез. Относиться снисходительно нельзя.*
- ▶ *Выслушивайте – «Я слышу тебя». Дайте ему возможность высказаться. Уделите ему ваше время. Задайте вопросы и внимательно слушайте.*
- ▶ *Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;*
- ▶ *Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;*
- ▶ *Не иронизируйте, если в какой-то ситуации ребенок оказался слабым физически и морально, помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы;*
- ▶ *Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез.*
- ▶ *Подчеркивайте временный характер проблем – признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет.*
- ▶ *Обсудите с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;*

ПОМНИТЕ!

**• За любое
суицидальное
поведение ребенка
в ответе взрослые!**