

Памятка родителям по профилактике 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.

Суицидологи и психологи, выбирая три «**наиболее важные причины**», вызывающие подростковые суициды, в качестве **основной** выделили:

- семейную обстановку и отношения с родителями (развод родителей и потеря одного из родителей, давление со стороны родителей);
- взаимоотношения со сверстниками (давление со стороны сверстников, недостаток общения);
- опасные группы в социальных сетях и интернете;
- несчастная любовь,
- низкая самооценка (может быть в связи физической непривлекательностью);
- отсутствие личных перспектив
- проблемы в учебе;
- тотальный контроль со стороны родителей

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. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности 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 человек 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!

А сейчас поговорим о самих «языках любви».

1. Прикосновение. С первых дней жизни ребенок чувствует себя любимым благодаря прикосновениям. Любовь проявляется в крепких объятиях, поцелуях. Даже если просто

держат своего ребенка за руку, похлопывают по спине или шутя борются с ним на полу – это выражение любви!

2. Слова одобрения. «Я люблю тебя», «Молодец... », «Спасибо... » Такие слова поднимают у ребенка чувство уверенности, самоуважения, ободряют и в дальнейшем поступать правильно. Грубые и резкие, несправедливые слова, даже если сказаны во гневе, постепенно воспитывают в ребенке самоуничтожение и даже ненависть к себе и окружающим.

3. Время, проведенное вместе. Очень важно регулярно находить свободное от дел время, чтобы полностью уделять его ребенку: почитать книгу, поиграть в какую – нибудь игру, погулять, поговорить...

4. Подарки. Они могут быть очень простыми, как камень, найденный на прогулке... Любая вещь, игрушка, цветочек, скажет о любви вашему ребенку. Причем, настоящий подарок никогда не преподносится за какие – то заслуги. Ведь любовь не требует ничего взамен.

5. Забота. Речь идет о помощи и заботе, которую любой ребенок с радостью примет. Приготовление любимого блюда, покупка вещей, купание... И если ребенок чего – то не замечает, вырастет - оценит!

Будьте внимательны, чтобы заметить, какой способ общения больше всего нужен ребенку сейчас. Это очень просто. Если ребенок подходит и обнимает вас, то, возможно, он хочет, чтобы его обняли, приласкали. Когда просит поиграть с ним – ему нужно безраздельное внимание. Спрашивает Вашего мнения - значит хочет получить поддержку и одобрение. Если счастлив, когда кто – то из друзей или родственников дарит ему подарки - именно это наиболее желанный для него «язык любви».

Можно сразу проверить на себе. Задайте себе вопрос : «Чего мне не хватало в отношениях с родителями? » Ваш «язык любви» сразу даст о себе знать – то, чего не хватало, и есть ваш «язык любви».

Научиться проявлять свою любовь так, чтобы это было понятно ребенку, то есть выучить его «родной язык», - не значит застраховаться от конфликтов. Но чтобы между вами ни происходило, ребенок всегда будет знать : вы его любите, заботитесь о его благе, и ему нечего бояться. Он уверен в себе и себя уважает. Еще раз повторяю, что отношения нужно строить на любви. Это самые крепкие и надежные отношения.

Уважаемые родители, любите своих детей и чаще говорите им об этом, уделяйте им каждую свободную минуту, интересуйтесь их делами, учите преодолевать трудности, убедите в том, что любая черная полоса обязательно сменится белой. Удачи вам на этом пути!

ЖИЗНЬ ТАК ПРЕКРАСНА, НЕ ЗАГУБИТЕ ЕЕ!