

## *Как уберечь ребенка от суицида. Рекомендации родителям*

**Самоубийство** - это реакция ребенка на проблему, которая кажется ему непреодолимой. Я хочу рассказать Вам, уважаемые родители, о причинах детского суицидального поведения, признаках, по которым можно понять, что ребенок задумал неладное, а так же о том, как Вы можете предотвратить появление суицидальных мыслей у своего ребенка.

**Ситуации, которые могут спровоцировать самоубийство ребенка:**



- Конфликтные отношения в семье;
- Насилие в семье (физическое, психическое, сексуальное);
- Недостаток внимания и заботы;
- Авторитарное властное поведение родителей;
- Развод родителей;
- Психические отклонения у родителей;
- История самоубийства и суицидальные попытки в семье;
- Смерть значимого человека;
- Разрыв отношений с любимым человеком;
- Конфликты со сверстниками;
- Переживание обидной, несправедливой, оскорбительной ситуации, унижающей чувство собственного достоинства;
- Постоянные издевательства, запугивание со стороны сверстников;
- Высокие требования к учебе и ожидание результатов, которых подростку сложно достичь.
- Нежелательная беременность, аборт и его последствия;
- ВИЧ-инфекция или заражение другой болезнью, передающейся половым путем;
- Серьезная физическая болезнь;
- Психические расстройства ребенка (депрессия, психоз, дезадаптация, отклоняющееся поведение).

**Мотивы суицидального поведения**

- Обида, чувство одиночества, отчужденности, непонимания со стороны родителей или сверстников;
- Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство, ревность;
- переживания по поводу смерти, развода или ухода родителей их семьи;
- Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- Страх позора, насмешек или унижения;
- Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- Страх наказания, нежелания извиниться;
- Подражание товарищам, героям книг или фильмов, публикаций в СМИ.

### **Симптомы суицидального поведения детей или как понять, что Ваш ребенок думает о самоубийстве**



- Внезапная замкнутость и отказ от общения, самоизоляция, снижение поведенческой активности. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях — прямой и открытый разговор с человеком.
- Внезапное изменение поведения, когда сдержанный, немногословный, замкнутый человек неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое человек стремится скрыть под маской веселья и беззаботности.
- Необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома, прогулы в школе;
- Безразличное или негативное отношение к своему внешнему виду, несоблюдение правил гигиены, изменение привычек сна и/или питания.
- Нарушение аппетита. Отсутствие или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности.
- Безразличные или наоборот неадекватные реакции на ситуации неудач в повседневной жизни.

- Внезапное враждебное поведение, асоциальные поступки, инциденты с правоохранительными органами, участие в беспорядках. Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом человека обратить на него внимание, помочь ему;
- Употребление спиртного и/или наркотических средств;
- Совершение неоправданно рискованных поступков;
- Внезапное снижение школьной успеваемости, активности, потеря интереса к окружающей жизни;
- Противоречивость в отношениях и мыслях, например: одновременно любит и ненавидит родителей, братьев и сестер;
- Написание прощальных записок или записок-завещаний, раздача подарков окружающим. Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи;
- Частое прослушивание печальной, депрессивной музыки.

### **Советы для родителей**

1. Открыто обсуждайте школьные и личные проблемы детей;
2. Помогите своим детям ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним;
3. Не оставляйте ребенка один на один с проблемой. Учите его способам разрешения жизненных ситуаций;
4. Обязательно оказывайте содействие в преодолении препятствий.
5. Одобряйте и поддерживайте словом и делом любые стоящие положительные начинания ребенка;
6. Не применяйте физические наказания ни при каких условиях;
7. Установите заботливые взаимоотношения с ребенком. Любите и проявляйте заботу о своих детях вне зависимости от возраста, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними;
8. Умейте показывать свою любовь к ребенку, чаще обнимайте и целуйте его;
9. Научитесь принимать своих детей такими, какие они есть. "Что посеешь, то и пожнешь!" – гласит народная мудрость. Поэтому любите своих детей, будьте искренними и честными с ними;
10. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;
11. Будьте внимательным слушателем;
12. Помогите определить источник психического дискомфорта;
13. Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;
14. Помогите ребенку осознать его личностные возможности, покажите свою веру в силы ребенка;
15. Не читайте нотации, не предлагайте неоправданных утешений, не высмеивайте его мысли и идеи;
16. Не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.
17. Помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения;
18. Не игнорируйте ребенка, его желание получить внимание.