

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

Что в поведении ребенка должно насторожить

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- 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 ребенок, на которого не обращают внимания, вполне может

довести свое намерение до конца).

- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.



Суицид – это то, чего практически всегда можно избежать.

Главное, что для этого необходимо вовремя заметить тревожные сигналы.

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!».

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 твоё настроение. Поговорим об этом».

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

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогаем ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

**Совет родителям прост и доступен:
«Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе»**

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 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 суицида:

- 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;
- ✓ *Анализируйте* вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
- ✓ *Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать* родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
- ✓ *Не опаздывайте с ответами на его вопросы* по различным проблемам физиологии, взаимоотношений и т.д.;
- ✓ *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 шутивное 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;

За поддержкой вы можете обратиться:

| | |
|------------------|--|
| 8 800 2000 122 | Единый общероссийский номер детского телефона доверия для детей, подростков и их родителей |
| 8(86393) 2-39-56 | Телефон доверия ГБПОУ РО «КонстПК», общежития |
| 8 951 828 32 98 | Керенцева Людмила Николаевна – уполномоченный по правам обучающихся ГБПОУ РО «КонстПК» |
| 8 952 5737170 | Алехина Анна Сергеевна – педагог-психолог ГБПОУ РО «КонстПК» |
| 8(86393) 6-02-59 | Отдел опеки и попечительства отдела образования Администрации Константиновского района |
| 8(86393) 2-18-71 | Король Наталья Викторовна – ответственный секретарь комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав администрации Константиновского района |
| 8(86393) 2-24-41 | Инспекция ПДН Отдела МВД по Константиновскому району |

*Два мира есть у человека:
Один, который нас творил,
Другой, который мы от века
Творим по мере наших сил.
Н.А. Заболоцкий*

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Константиновский педагогический колледж» (ГБПОУ РО «КонстПК»)

Родителям о детях

(рекомендации по профилактике суицида)



Составители:
зам. директора по ВР Абозина Г.А.,
педагог-психолог Алехина А.С.,
председатель МО кл. руководителей Казаченко Т.А.

*«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,
Но отдельного человека всегда можно»
И. Бродский*