

# памятка родителям

*В семьях с нормальными взаимоотношениями суицида не происходит. Ни на любовной почве, ни на какой другой. Потому что ребенку есть с кем поговорить.*

*А Вы давно разговаривали с сыном или дочкой?*

- Дети – цветы жизни! Каждый родитель мечтает видеть своего ребёнка счастливым, здоровым, мечтает, чтобы он стал в жизни настоящим Человеком, впереди его ожидала хорошая судьба. От родителей в первую очередь зависит то, какими ценностями живёт юный участник нашего общества, каким он вырастет человеком, и что передаст своим будущим поколениям. Участие взрослых очень важно в жизни каждого ребёнка, особенно в период, когда в его жизни появляются психологические проблемы.
- **Что стоит знать родителям о проблеме детских и подростковых самоубийств?**
- **И как надёжно обезопасить сознание своих детей от воздействия чужеродной губительной воли?**



## Памятка для родителей по профилактике суицида среди подростков

Нельзя	Можно
- Стыдить и ругать ребенка за его намерения	- Следует подбирать ключ к загадке суицида, помочь разобраться в причинах
- Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения	- Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида
- Предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию	- Выслушать подростка, используя слова: «Я слышу тебя». Помочь самому или выяснить, кто конкретно может помочь в создавшейся ситуации
- Оставлять ребенка одному в ситуации риска	- Если есть такая возможность, нужно привлечь родителей и близких, друзей и т.п.
- Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка	- Главное – дружеская поддержка и опора, взрослые помогут ему справиться с возникшими затруднениями



MyShared

## Памятка для родителей по профилактике суицида

**Суицид** - намеренное, умышленное лишение себя жизни. Суицид может иметь место, если проблема, конфликт остается актуальной и нерешенной в течение длительного времени, и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

**Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.**



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.*

**Также следует обратить особое внимание на:**



- \*утрату интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- \*появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- \*резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы;
- \*плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- \*склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- \*потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- \*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.

## Памятка родителям по профилактике подросткового суицида

Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними. От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. 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. "Что посеешь, то и пожнёшь!" - гласит народная мудрость. Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном ее проявлении.

Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".



**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. **Подростковый суицид** – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желанного

## Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, 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.

**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.**



## Советы для родителей

### по предотвращению подростковых суицидов:

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогите своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть.

Поэтому наш совет родителям прост:

**"Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе, ведь спасти ребенка от одиночества можно только любовью!"**



### В БЕСЕДЕ С РЕБЕНКОМ ВАЖНО:

- ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАТЬ, ТАК КАК ДЕТИ ОЧЕНЬ ЧАСТО СТРАДАЮТ ОТ ОДИНОЧЕСТВА И НЕВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛНИТЬ ПЕРЕД КЕМ-ТО СВОЮ ДЛИНУ;

- ПРАВИЛЬНО ФОРМУЛИРОВАТЬ ВОПРОСЫ, СПОКОЙНО И ДИПОДЧИННО РАССПРОСИВАЯ О СТИ ТРЕВОЖАЩЕЙ СИТУАЦИИ И О ТОМ, КАКАЯ ПОМОЩЬ НЕОБХОДИМА;

- НЕ ВЫРАЖАТЬ УДОВЛЕНИЯ ОТ УСПЕХАНОГО И НЕ ОЖИДАТЬ РЕБЕНКА ЗА ЛЮБОВЬ, СЛИШКО ШИРОКОЩЕ ВЫКАЗЫВАНИЯ;

- НЕ СПОРИТЬ И НЕ НАСТАИВАТЬ НА ТОМ, ЧТО ЕГО БЕДА НЕПРАВИЛЬНА, ЕМУ ЖИВЕТО ЛИЧНЕ ДРУЗЬЯ, ПОСКОЛЬКУ ВЫКАЗЫВАНИЯ ТИПА «У ВСЕХ ЕСТЬ ТАКОЕ ЖЕ ПРОБЛЕМА» ЗАСТАВЛЯЮТ РЕБЕНКА ОЦЕНЯТЬ СЕБЯ ЕЩЕ БОЛЕЕ НЕУДАЧНО И БЕСПОЛЕЗНО;

- ПОСТАРАТЬСЯ ИЗМЕНИТЬ РОМАНТИЧЕСКО-ТРАГДИОННУЮ СРЕДУ ПРЕДВАЖЕНИЯ О СОВЕСТВЕННОЙ СМЕРТИ;

- НЕ ПРЕДЛАГАТЬ НЕОГРАНИЧЕННУЮ УЩЕЩЕННУЮ, ПОСКОЛЬКУ РЕБЕНОК ЗАЧАСТО НЕ СПОСОБЕН ПРИНЯТЬ СОВЕТЫ, НО ПОДЧЕРКНУТЬ ВРЕМЕННУЮ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМ;

- ОДНОВРЕМЕННО СТРЕМИТЬСЯ ВОССТАТЬ В РЕБЕНКА НАДЕЖДУ, КОТОРАЯ, ОДНАКО, ДОЛЖНА БЫТЬ РЕАЛИСТИЧНОЙ, ПОПЫТАТЬСЯ ПРИВЕСТИ КОНСТРУКТИВНЫЕ СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМНОЮ СИТУАЦИЮ

### КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ

#### ЗА ПОМОЩЬЮ:

Общероссийский детский телефон доверия  
(экстренной психологической помощи):  
**8-800-2000-122**  
(круглосуточно, бесплатно)

## ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

**«ВМЕСТЕ**

**ПРЕДОТВРАТИМ**

**БЕДУ»**

