

## Памятка родителям по профилактике суицида

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**!

| <i><b>Если Вы слышите</b></i>         | <i><b>Обязательно скажите</b></i>                                                                                          | <i><b>Запрещено говорить</b></i>                            |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| «Ненавижу всех...»                    | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»                                                                 | «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто несешь чушь!» |
| «Все безнадежно и бессмысленно»       | «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить» | «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»                        |
| «Всем было бы лучше без меня!»        | «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»                                    | «Не говори глупостей. Поговорим о другом.»                  |
| «Вы не понимаете меня!»               | «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»                                                        | «Где уж мне тебя понять!»                                   |
| «Я совершил ужасный поступок»         | «Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»                                                                | «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»            |
| «У меня никогда ничего не получается» | «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»                                                       | «Не получается - значит, не старался!»                      |

***Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.***

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

***Важно соблюдать следующие правила:***

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;
- делайте все от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

## **Что же делать родителям с «трудным» поведением своего ребенка?**

1. Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите причину плохого поведения, учитывайте индивидуальность ребенка.
2. Усиьте познавательный интерес. Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности.
3. Разговаривайте, объясняйте, но не ставьте условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество и досуг подростка.
4. Замечайте даже незначительные изменения в поведении, так как сначала девиантное поведение проявляется эпизодически.
5. Необходимо найти сильные стороны и качества подростка и правильно их использовать и развивать. В ребенка необходимо верить - это главное! Великое значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул к самосовершенствованию.

### **Советы о том, чтобы Ваши отношения не зашли в тупик!**

1. Цените откровенность детей, искренне интересуйтесь их проблемами.
2. Общайтесь на равных, тон приказа срывает не в Вашу пользу.
3. Не подшучивайте над детьми, не высмеивайте их чувства. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.
4. Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что Ваша грубость вызовет ответную реакцию!
5. Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным тоном, тем самым Вы унижите его самого. Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом. Пригласите его (ее) подружку (друга) к себе, познакомьтесь - это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем встречается ваш ребенок. Лучше, если вы разрешите им встречаться у себя дома, чтобы им не пришлось искать случайных и сомнительных приютов для свиданий. Позвольте подростку самостоятельно разобраться в объекте своей привязанности, и если у него наступит разочарование в своих чувствах, пусть оно исходит не от вас, а от него самого. Он почувствует, что способен самостоятельно разбираться в ситуации.

6. Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь с множеством проблем, а с другой - стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право!

*Не думайте, что вы воспитываете ребёнка только тогда, когда с ним разговариваете, поучаете его или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома!*

*А. Макаренко*

### **Памятка для родителей по воспитанию культуры поведения у детей дошкольного возраста**

1. Не демонстрируйте своему ребенку показную вежливость и чуткость. Очень скоро он начнет вам подражать и поступать так в первую очередь по отношению к вам.

2. Не грубите и не сквернословьте сами. Ваша привычка станет привычкой вашего ребенка.

3. Не говорите о чужих людях плохо и неуважительно. Если вы покажете в этом пример своему ребенку, ждите, что очень скоро он скажет то же самое о вас.

4. Будьте тактичны по отношению к другим людям. Это хороший урок добра и человечности для вашего ребенка.

5. Не бойтесь извиниться перед кем-то в присутствии своего ребенка. В этот момент вы ничего не теряете, лишь приобретаете его уважение.

6. Проявляйте благородство даже тогда, когда вам очень не хочется его проявлять, учите благородству своего ребенка. Помните, что поведение — это зеркало, в котором отражается истинный облик каждого!