

Ежедневно 3000 человек добровольно лишают себя жизни, и в 20 раз больше совершают попытки суицида. Каждый третий в этом списке – ребёнок.

Почему дети уходят из жизни?

Ведь у них вроде бы нет никаких трудностей ни с работой, ни с зарплатой, ни с семьёй?!

Подростковый суицид (самоубийство) – это крайняя степень выражения чувств:

- ненужности,
- собственной неэффективности и обделённости,
- безысходности и уныния,
- полного бессилия перед навалившимися проблемами (когда ребёнку кажется, что никто его не понимает, и не может помочь),
- глобального одиночества и отверженности.

Тревожные сигналы, на которые необходимо обратить внимание можно разделить на 3 группы:

словесные, поведенческие и ситуационные.

Словесные

1. Прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».
2. Косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
3. Много шутит на тему самоубийства.
4. Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие

1. Раздает другим вещи, имеющие большую личную значимость.
2. Демонстрирует радикальные перемены в поведении:
в еде — ест слишком мало или слишком много;
во сне — спит слишком мало или слишком много;
во внешнем виде – стал неряшливым;

в школьных привычках — пропускает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками;
проявляет раздражительность, угрюмость; находится в подавленном настроении;
замкнулся от семьи и друзей;
становится чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущает то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

3. Проявляет признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные

Ребенок может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей), чувствует себя отверженным.
2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм, наркомания — личная или семейная проблема);
3. Ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или эмоционального.
4. Предпринимал раньше попытки суицида.
5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

Как реагировать, если Вы заметили у ребёнка сигналы, которые могут указывать на склонность к суициду:

- Не отталкивайте ребёнка, если он решил разделить с Вами свои проблемы, даже если Вы потрясены сложившейся ситуацией.
- Покажите ребёнку, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за это. В беседе используйте

эмоционально-положительные высказывания, типа одобрения и поддержки.

- Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьёзна угроза. Знайте, что суицидальные мысли не всегда приводят к попыткам покончить жизнь самоубийством. На самом деле ребёнок может почувствовать облегчение от осознания проблемы.
- Постарайтесь узнать, есть ли у него план действий. Конкретный план – знак реальной опасности.
- Обратите внимание ребёнка на временный характер проблем.
- Предложите ему свою помощь в их решении, но не предлагайте упрощенных вариантов, типа «всё, что тебе сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, наутро ты почувствуешь себя лучше».
- Даже после успешного разговора не оставляйте его в одиночестве. Поддерживайте и будьте внимательны.
- Осознание Вашей заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему дополнительную эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.
- Поговорите о ресурсах ребёнка (что придаёт ему уверенности, чему он радуется, что доставляет ему удовольствие). Это то, что поможет ему справиться со сложившейся ситуацией.

Следует принять во внимание и *другие возможные источники помощи*: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач).

Обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

Что в Ваших силах:

- В тяжёлой эмоциональной ситуации у ребёнка утешьте и поддержите его.
- Выразите готовность вникнуть, понять и принять любое состояние и проблему ребёнка.
- Расскажите, что в любой сложной ситуации есть несколько способов решения.
- Всегда содействуйте ребёнку в преодолении препятствий и проблем.
- Говорите ребёнку о том, что вы его любите, и он вам нужен, даже когда он не спрашивает об этом.
- Всегда будьте чутки к обращениям ребёнка к вам, особенно за помощью.
- Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы друг с другом.
- Помогайте ему строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
- Замечайте любые успехи и сильные черты ребёнка, говорите о них, формируйте его положительную самооценку.
- Любые положительные начинания одобряйте словом и делом.
- Ни при каких обстоятельствах не применяйте физического наказания.
- Интересуйтесь мыслями, чувствами, отношениями ребёнка к окружающей жизни.
- Принимайте и одобряйте ребёнка как личность. Уважайте его внутренний мир.
- Оценивайте не личность ребёнка, а его поступки.

ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА!

ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ РЕБЁНКА

(рекомендации родителям)



«Самоубийство – это мольба о помощи,
которую никто не услышал...»

Р.Алеев

Куда можно обратиться за помощью:

Общероссийский детский телефон доверия –
8-800-2000-122

Брянский областной психологический центр
– 64-31-03, 64-88-71

Брянский городской психологический центр
«Ладья» - 64-57-26, 64-55-09

Комитет по делам семьи, охране
материнства и детства, демографии
администрации Брянской области –
67-43-71, 67-43-64

Уполномоченный по правам ребёнка
в Брянской области – 67-50-75

Брянская областная детская
психиатрическая больница –
56-77-85, 74-55-36

Управление социальной защиты населения
Брянской области – 41-56-25

Муниципальные центры психолого-медико-
социального сопровождения

Комплексные центры социальной защиты
населения муниципальных образований
