

## Памятки по профилактике суицидального поведения.

Уважаемые папы и мамы! В жизни человек встречается не только с добром, но и со злом, приобретает не только положительный, но и отрицательный опыт. Добро лечит сердце, зло ранит тело и душу, оставляя рубцы и шрамы на всю оставшуюся жизнь. Запомните эти простые правила в нашей непростой жизни... Обсудите с подростком вопрос о помощи различных служб в ситуации, сопряженной с риском для жизни. Проговорите с ним те номера телефонов, которыми он должен воспользоваться в ситуации, связанной с риском для жизни. Дайте ему ваши рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым вы доверяете. Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах. Каждую трудную ситуацию не оставляйте без внимания, анализируйте вместе с ним. Обсуждайте. Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально. Помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы. Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок с раннего детства проявлял ответственность за свои поступки и за принятие решений. Учите ребенка предвидеть последствия своих поступков. Дайте возможность своему ребенку проговорить с вами самую трудную ситуацию до конца и без остатка. Это поможет ему освободиться от груза вины и ответственности.

Родителям следует помнить, что большинство самоубийств связано с конфликтными ситуациями в семье. Среди причин были также названы: плохие отношения со сверстниками затяжные депрессии вследствие одиночества и безответной любви, тяжёлое материальное положение, проблемы, связанные с учёбой, безвыходная ситуация. Отношение детей к смерти и возможному самоубийству формируется и меняется в зависимости от возраста ребёнка. У детей до 5 лет нет ещё устойчивого представления о смерти как о чём-то необратимом, Старший дошкольник имеет достаточно чёткое представление о смерти - часто в образе скелета или привидения с косой. В младшем школьном возрасте часть детей считает смерть наказанием за зло. Другая часть детей относится к смерти как естественному концу жизни. Подростки же полностью осознают неизбежность и окончательный характер смерти. Они уже способны понять существующие в обществе концепции смерти. Подросток может относиться к смерти спокойно и трезво как к естественному концу жизни. Трудности своевременного распознавания суицидальных тенденций и неожиданных для окружающих случаев суицида заключается, в том, что с точки зрения (опыта) взрослых, мотивы детей подталкивающих их таким действиям расцениваются взрослыми как несерьезные, мимолетные, незначительные, в то время как для подростка это значимость очень высока. То, что взрослому кажется ерундой, подростку может показаться концом света. Трагедия состоит в том, что временные проблемы, таким образом, решаются раз и навсегда. Даже если подросток совершает демонстративную суицидальную попытку, используя её для

эффективного воздействия на окружающих, нужно помнить: это неадаптивный способ разрешения ситуации, и есть большая опасность переигранной демонстрации, последствия которой могут быть весьма и весьма плачевными.

Установите заботливые взаимоотношения, будьте внимательным слушателем, не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живёшь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Вступая в дискуссию, вы можете не только проиграть спор, но и потерять ребёнка. Задавайте вопросы. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «Как давно ты считаешь свою ситуацию столь безнадежной? ...». Ваше согласие выслушать и обсудить проблемы, будет большим облегчением для отчаявшегося человека. Не нужно заставлять ребёнка прыгать выше головы. Может быть, те результаты, которые он сейчас показывает, - это его планка. Уважайте ребёнка, его мнение, не вбивайте ему в голову свои стереотипы. Он - личность.

Пусть ребёнок чувствует поддержку и доброе слово родителя. Ведь ребёнок - пусть даже не гениальный математик, не талантливый певец - хорош уже тем, что он есть.