

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

**Что такое детский суицид?** Это совершение поступка, который направлен на избавление себя от жизни. Ребенок убивает самого себя, что является конечной точкой, по его мнению. Уберечь ребенка от пагубного поступка вполне возможно.

### Причины проявления суицида:

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых;
- Частые семейные конфликты с родителями, где ребенок не только становится их очевидцем и участником, но и нередко причиной их возникновения;
- Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие;
- Неуверенность в завтрашнем дне;
- Отсутствие морально-этических ценностей;
- Потеря смысла жизни;
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении;
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни;
- Безответная влюбленность.

### СУИЦИДУ НАИБОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕНЫ ПОДРОСТКИ:

- эмоционально неустойчивые, чувствительные, ранимые, пессимистичные;
- склонные к импульсивным, необдуманным поступкам;
- склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме и к формированию сверхзначимого отношения к ней;

- замкнутые, имеющие ограниченный круг друзей.

**Детский суицид** является одним из самых распространенных трагедий человечества. Его наличие говорит о наличии определенных факторов риска в ближайшем окружении подростка (семья, школа, сверстники и др.) в целом, где ребенок по каким-то причинам не может спокойно жить и развиваться.

### ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКА, КОТОРОЕ ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ:

1. Утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
2. Появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
3. Резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
4. Внезапное снижение успеваемости и рассеянность; Пренебрежение собственным видом, неряшливость;
5. Склонность к риску;
6. Проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
7. Стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
8. Шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

## ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:

- Установите, доверительные взаимоотношения с ребенком;
- Будьте внимательным слушателем;
- Будьте искренним в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;
- Помогите определить источник психического дискомфорта;
- Вселите надежду, что все проблемы можно решить конструктивно, но не давайте пустых обещаний;
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы;
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.

### Как нужно отвечать подростку:

Фраза ребёнка	Правильный ответ	НЕправильный ответ
Ненавижу учебу, класс...	Что происходит, из-за чего ты себя так чувствуешь в классе?	Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй.
Всем было бы лучше без меня!	Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что с тобой происходит.	Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом.
Вы не понимаете меня!	Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать.	Я все прекрасно понимаю: это просто глупости.
А если у меня не получится?	Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное.	Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО РЕДУПРЕЖДЕНИЮ ДЕТСКОГО СУИЦИДА:.

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей;
  2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним, строить перспективы в жизни;
  3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий, дайте понять, что опыт поражения также важен как опыт в достижении успеха;
  4. Любые стоящие положительные начинания своих детей и одобряйте словом, делом;
  5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания, авторитарный стиль общения;
  6. Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка, запреты должны быть аргументированы!
  6. Проявляйте любовь и внимание, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка;
  7. Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? В чем смысл жизни? и т.д., сделайте все, чтоб ребенок понял: сама по себе жизнь – эта ценность, ради которой стоит жить.
  8. Во время обратитесь к специалисту, если понимаете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком.
- .....
- 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!

\*\*\*\*

**СПАСИ РЕБЕНКА ОТ РОКОВОГО ШАГА  
МОЖНО ТОЛЬКО ЛЮБОВЬЮ И ВЕРОЙ В НЕГО!**

\*\*\*\*

**ЗА ПОДДЕРЖКОЙ ВЫ МОЖЕТЕ  
ОБРАТИТСЯ:**

**Кабинет психолога (1 этаж):  
Зотова Елена Львовна (1-6 классы)**

**Часы работы:**

Пн.-Чт.	11.00 - 14.00
Ср.	10.00 – 14.00
Пт.	9.00 - 14.00

**Варлакова Юлия Валерьевна  
(7-11 классы)**

**Часы работы:**

Пн.-Чт.	9.00 - 11.00
Ср.	9.00 - 10.00
Пт.	12.30-14.30

.....  
**Телефоны кризисных служб:**

\*\*\*\*

**Всероссийский телефон доверия для детей  
и их родителей**

**8 – 800 – 2000 – 122**

\*\*\*

**Психологический центр  
Советского района: 225-07-52**

\*\*\*

**Молодежный телефон доверия  
(круглосуточно)  
(863)237-48-48**

.....  
***«...Самоубийство – мольба о помощи,  
которую никто не услышал...» (Р. Алеев)***

МБОУ города Ростова-на-Дону «Школа № 87  
имени Героя Советского Союза  
Щербакова Николая Митрофановича»

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СУИЦИДОВ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

***«Сохраним детям жизнь вместе»  
(рекомендации родителям)***



***«Мир, вероятно, спасти уже не  
удастся, но отдельного человека всегда  
можно»***

***И. Бродский***

***Автор-составитель: Варлакова Ю.В.***

**2018**