

Памятка для родителей по профилактике суицида

Суицид – намеренное, умышленное лишение себя жизни. Суицид может иметь место, если проблема, конфликт остаётся актуальной и нерешенной в течение длительного времени, и при этом ребёнок 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.

Ребёнок 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», «обидчиками», 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 слёзы;
- 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.





ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковым.
- У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.
- Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка.
- Многие подростки считают суицид проявлением силы характера.
- Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя.
- Ребёнку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.

Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций

СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ.

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

- Высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится..», «у вас больше не будет проблем со мной...», « все надоело, я никому не нужен...» и т.д.
- Частые смены настроения.
- Изменения в привычном режиме питания, сна.
- Рассеянность, невозможность сосредоточиться
- Стремление к уединению.
- Потеря интереса к любимым занятиям.
- Раздача значимых (ценных) для ребёнка вещей.
- Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится...», «я не смогу...» и т.д.
- Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков.
- Употребление психоактивных веществ.
- Чрезмерный интерес к теме смерти.

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ НУЖНО:

- Попытаться выяснить причины кризисного состояния ребёнка
- Окружить ребёнка вниманием и заботой
- Обратиться за помощью к психологу
- В случае длительно сохраняющихся признаков, таких как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Помощь детям и подросткам с суицидальными тенденциями или

Отчаявшимся Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается как обман, пусть и непреднамеренный, звучит фальшиво и не является

искренним для вас или вашего ребенка В вашу задачу входит вступить с сыном или дочерью в доверительны отношения, чтобы он смог рассказать вам правду о том, что у него на уме. Нужно, чтобы он чувствовал себя на равных с вами, как с другом. Что именно вы говорите (или не говорите) – не столь важно. Важно,

КАК вы это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передаст ее. Имейте дело с человеком, а не «Проблемой». Говорите как равный; а не как старший. Если вы попытаетесь действовать как учитель или эксперт, или прямолинейно разрешать проблемы (что обычно и делают родители), это может оттолкнуть вашего ребенка. Сосредоточьте свое внимание. Вслушивайтесь в чувства, а не только в факты, и в то, о чем умалчивается, наряду с тем, о чем говорится. Позвольте человеку, не перебивая, излить душу. Не думайте, что вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание дает каждому из вас время подумать. Проявите искренне участие и интерес, не применяйте допроса с пристрастием. Простые, прямые вопросы («Что случилось?», «Что произошло?») для собеседника будут менее угрожающими, чем сложные, «расследующие» вопросы. Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее. Ваш сын или дочь хотят рассказать вам о личных и болезненных вещах, которые трудно услышать большинству людей. Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами вашего ребенка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которым он может причинять боль или которые причиняют боль ему.

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ И РЕСУРСЫ

- Телефон доверия для детей, подростков и родителей <http://telefondoveria.ru/>
- Дети России ОНЛАЙН <http://detionline.com/>
- Я — родитель <http://www.ya-roditel.ru/>
- Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации
<http://fond-detyam.ru/>
- Информационный портал о всех видах зависимостей, связанных с компьютерными и мобильными устройствами. URL: <http://netaddiction.ru>
- Всероссийский семинар «Профилактика суицидального поведения детей и подростков, связанного с влиянием сети Интернет». URL:
<http://www.fcprc.ru/training/webinars/12-17/program>
- Типовые сценарии педагогического совета и родительского собрания:
«Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков»,
Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Центр защиты прав и интересов детей» URL: <http://fcprc.ru/news/profilaktika-intetriskov-i-ugroz-zhizni-detej-i-podrostkov>
- Информационно-аналитический журнал «Дети в информационном обществе» (в рамках Года безопасного Интернета в России)
<http://www.fid.su/projects/journal>
- Специализированные страницы сайта ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»: «ПОДДЕРЖКА ДЕТСТВА», «ТВОЕ ПРАВО»,
«ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ», «ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ»:
<http://www.fcprc.ru>
- Научно-методический журнал «Образование личности»:
<http://www.oljournal.ru>
- Учебно-методический журнал «Профилактика зависимостей»:
<http://профилактика-зависимостей.рф>