

Запрещено говорить - «Где уж мне тебя понять!»

Если Вы слышите - «Я совершил ужасный поступок»

Обязательно скажите - «Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»

Запрещено говорить - «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»

Если Вы слышите - «У меня никогда ничего не получается»

Обязательно скажите - «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»

Запрещено говорить - «Не получается – значит, не старался!»

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

1. Внимательно выслушайте подростка. Прежде всего ему необходим кто-нибудь, кто готов его выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве.

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.

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!

Отдел идеологической работы, культуры и по делам молодежи Добрушского районного исполнительного комитета



Как предупредить
**Как предупредить
суицид
у детей?**

Суицид – намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок 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.

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. **Вас 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 он 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.

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.

Если Вы слышите- «Ненавижу всех...»
Обязательно скажите-«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»

Запрещено говорить-«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»

Если Вы слышите- «Все безнадежно и бессмысленно»

Обязательно скажите-«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»

Запрещено говорить-«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»

Если Вы слышите-«Всем было бы лучше без меня!»

Обязательно скажите- «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»

Запрещено говорить-«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»

Если Вы слышите-«Вы не понимаете меня!»

Обязательно скажите «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»