



«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,
Но отдельного человека всегда можно»
И. Бродский

Суицид – это то, чего практически всегда можно избежать.

Главное, что для этого необходимо вовремя заметить тревожные сигналы.

Не следует говорить ребенку:

- «Когда я был в твоём возрасте да ты просто несешь чушь!»;
- «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»;
- «Не говори глупостей. Поговорим о другом»;
- «Где уж мне тебя понять!»;
- «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»;
- «Не получается – значит, не старался!»;
- «Все дети, как дети, а ты ...»;
- «Сам виноват...не жалуйся...бестолочь».



Обязательно скажите ему:

- «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»;
- «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»;
- «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»;
- «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».

Риск суицида выше в семьях, отношения в которых строятся на зависимости.

Четыре основные причины самоубийства:

- Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- Безднадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

Приемы предупреждения суицидов

- *Воспринимайте ребенка всерьез.* Относиться снисходительно нельзя.
- *Выслушивайте – «Я слышу тебя».* Дайте ему возможность высказаться. Уделите ему ваше время. Задайте вопросы и внимательно слушайте.
- *Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы,* касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;

- *Анализируйте* вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
- *Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать* родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
- *Не опаздывайте с ответами на его вопросы* по различным проблемам физиологии, взаимоотношений и т.д.;
- *Не иронизируйте,* если в какой-то ситуации ребенок оказался слабым физически и морально, помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы;
- *Будьте внимательны* к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутивное упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез.
- *Подчеркивайте временный характер проблем* – признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет.
- *Обсудите с ним работу служб,* которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;



Педагог-психолог Е.И. Япрынцева