



# ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ!

Родителям о детском суициде

## РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ!

### **СУИЦИД - ЭТО НЕ ПРОСТО СПОСОБ ОБРАТИТЬ НА СЕБЯ ВНИМАНИЕ**

Если ребенок заговорил о самоубийстве, то он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание. И вместе с тем он не шутит. Какие уж тут шутки! В этой ситуации нет необходимости гадать, чем он руководствовался, заговорив о суициде. Вместо этого, обратите внимание на то, что говорит подросток. Если ребенок завел разговор о самоубийстве, значит, живется ему и в самом деле не сладко. Даже если он просто "делает вид", это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. И лучше всего - прислушаться к его словам, отнестись к его угрозам всерьез.

## КАК ОСТАНОВИТЬ?

- Перестать критиковать ребенка, оказывать на него давление

*Изучение проблемы суицида показывает, что в ряде случаев подростки решались на самоубийство вследствие физического и психического давления со стороны взрослых. Уважайте мнение ребенка, не навязывайте силой ему свои стереотипы - он личность.*

- Проявить внимание и заботу по отношению к ребенку

*Выслушать его, взять за руку, вникнуть в его трудности. Доброе слово, тепло рук близкого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким способом вы лучше всего проникните в изолированную душу отчаявшегося ребенка. Если ребенок страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому.*

- Найти вместе с ребенком выход из ситуации

*Выход есть всегда. В трудный момент жизни, когда человек, тем более ребенок, пребывает в депрессии, он даже и не представляет, что через какое-то время он сам увидит, как разрешится его самая «сложная» ситуация, заживут душевные раны и жизнь расцветет с новой силой, а бывшие переживания покажутся незначительными.*

*Можно проделать вместе с ребенком следующий прием - перенестись мысленно в будущее и представить себе текущую проблему разрешённой самым наилучшим образом. Прочувствовать и запомнить вызываемые при этом ощущения лёгкости, наполненности смыслом дальнейшей жизни. А затем с этими чувствами и пониманием возможности выхода из ситуации посмотреть на неё по-новому. Успокоенный разум обязательно даст ключ к решению проблемы и поможет найти выход из самого затяжного кризиса.*

- Оказать действенную помощь в разрешении проблем в школе, с друзьями

*Родители должны стать первыми помощниками своих детей в осуществлении найденного выхода.*

- Обратиться на бесплатный телефон доверия 8-800-2000-122 для получения экстренной психологической помощи.

*Необходимо, не откладывая, обратиться к специалистам для проведения медико-психологической реабилитации.*

## КАК НЕ ПОДТОЛКНУТЬ ПОДРОСТКА К СУИЦИДУ

- Не спорьте

*Сталкиваясь с высказанной ребенком суицидальной угрозой, родственники часто отвечают: «Ты живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ блокирует дальнейшее обсуждение, такие замечания вызывают у несчастного подростка еще большую подавленность. Вступая в дискуссию, вы можете не только проиграть спор, но и потерять ребенка.*

- Не задавайте наводящих вопросов

*Если спросить подростка: «Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийство?», он, скорее всего, ответит: «Нет», и вам не удастся помочь в разрешении кризиса. Лучший способ - это заботливо задать прямой вопрос: «Тебе невыносимо плохо? У тебя нет сил жить?» Даже если ребенок не признается, ему уже станет легче от того, что вы правильно поняли и выразили его состояние. Далее необходимо помочь подростку разобраться в своих чувствах, потребностях и ожиданиях.*

- Не критикуйте

*Распространенная реакция взрослых на высказанную подростком суицидальную угрозу: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выразить потрясения тем, что услышали. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.*

- Не навязывайте ребенку свое мнение

*Вместо этого помогите ему высказаться, поговорить.*

**РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ!**

**АФФЕКТЫ РАЗРУШИТЕЛЬНЫ ДЛЯ ПОДРОСТКА.**

**СУИЦИДАЛЬНАЯ УГРОЗА, ВЫСКАЗАННАЯ В АФФЕКТЕ,**

**КАК ПРАВИЛО, ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ!**