

В беседе с ребёнком важно:

- Внимательно слушать, так как дети очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;
- Правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- Не выражать удивления от услышанного и не осуждать ребёнка за любые, самые шокирующие высказывания;
- Не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живётся лучше других, поскольку высказывания типа «У всех есть такие же проблемы» заставляют ребёнка ощущать себя ещё более ненужным и бесполезным;
- Постараться изменить романтически-трагидийный ореол представлений о собственной смерти;
- Не предлагать неоправданных утешений, поскольку ребёнок зачастую не способен принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- Одновременно стремиться вселить в ребёнка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной, попытаться привести конструктивные способы решения проблемной ситуации.

Важная информация

- Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый;
- 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;
- Ребенку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.

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 ребенка 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 ребенка
- 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.

МБУ ДО
«Детско-юношеский центр»

с.Пичаево
ул Ленинская, д.47
847554 (2-81-40)

2019 год.

Пичаевский район
МОП «Подросток и общество»

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



