



Информация к размышлению родителей

КОГДА РЕБЕНОК ХОЧЕТ УМЕРЕТЬ

Факторы риска, подталкивающие подростка к самоубийству

- Жестокое обращение окружающих
- Нарушение отношений в семье, стремление любыми способами создать ощущение гармонии
- Ориентация на внешнее соблюдение общепринятых норм
- Повышенные и непоследовательные требования к детям с полным равнодушием к их проблемам и нежеланием помочь
- Практика унижительных и жестоких наказаний
- Полная неспособность родителей оказать ребенку поддержку
- Проблемы в учебе (в школе)
- Неразделенная любовь

Что должно насторожить в ребенке

- Перепады настроения: с утра в прекрасном расположении духа, а днем вдруг говорит, что покончит собой
- Признаки «вечной усталости»
- Уход в себя
- Усиленное чувство тревоги
- Поглощенность мыслями о смерти и загробной жизни
- Приобщение к алкоголю и наркотикам или усиленное их потребление
- Составление записки об уходе из жизни
- Заявления: «ненавижу жизнь», «они еще пожалеют о том, что мне сделали», «я никому не нужен», «я больше не в силах выносить это».

Чего не нужно делать

- Не говорите: «Посмотри на все, ради чего ты должен жить!»
- Не вдавайтесь в философские рассуждения, не полемизируйте о том, хорошо или плохо совершать самоубийство.
- Не оставляйте лекарства и оружие там, где находится подросток, собирающийся совершить самоубийство.
- Не пытайтесь выступать в роли судьи.
- Не думайте, что подросток ищет только внимания.
- Не оставляйте ребенка одного.

Что надо делать

- Отказаться от авторитарности и приказного тона в общении с ребенком
- Строить отношения на основе договора, просьб, объяснений.
- Помнить, что подростки не имитируют суицид.
- Серьезно относиться ко всем угрозам. Пусть специалисты решат, насколько они реальны.
- Дайте почувствовать ребенку, что вам небезразличны его проблемы.
- Отстаивайте свою точку зрения, что самоубийство – неэффективный способ решения проблем.
- Прибегните к помощи авторитетных для подростка людей.
- Заключите «соглашение о не совершении самоубийства», условием которого будет обещание ребенка не причинять себе боль никоим образом.
- Обратитесь с подростком в психоневрологический диспансер, к детскому или подростковому психиатру.
- Не бойтесь просить о помощи.

С уважением Ваш школьный психолог!