

## КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ РОКОВОГО ШАГА?

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

И. Бродский



### Крик о помощи

**Суицид** – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

**Попытка самоубийства** – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие окружающих.

Судя по формам суицида можно понять, что суициды совершаются либо в состоянии аффекта, либо с целью привлечения внимания, либо человеку действительно не хочется жить. Причины же суицида различны, их довольно много и они зависят от того, что человек считает действительно ценностью, будь то любовь, семья, друзья, совокупность неприятностей и т.п.

Подросток, начинающий задумываться о суициде, всё-таки надеется, что что-то изменится к лучшему, что хоть кто-нибудь увидит, как он нуждается в помощи, понимании и поддержке, как ему хочется поделиться своими переживаниями.

Тогда он и начинает вести себя так, чтобы привлечь внимание к себе. А задача друзей и родителей увидеть это изменение в поведении.



### Что должно насторожить в поведении ребенка?

- угрожает покончить с собой, составляет записки об уходе из жизни;
- заявляет: «ненавижу жизнь», «они еще пожалеют о том, что мне сделали», «я никому не нужен»;
- отмечается резкая смена настроения;
- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать;
- живет на грани риска, не бережет себя;
- начал или усилил употребление алкоголя или наркотиков.

## Почему ребенок решается на самоубийство?

- нуждается в любви и помощи и не получает их;
- чувствует себя никому ненужным;
- не может сам разрешить сложную ситуацию;
- накопилось множество нерешенных проблем;
- боится наказания;



- хочет отомстить обидчикам;
- хочет получить кого-то или что-то.

## Советы внимательным и любящим родителям:

- показывайте ребенку, что вы его любите;
  - чаще обнимайте и целуйте;
  - поддерживайте в любых ситуациях;
  - учите его способам разрешения жизненных ситуаций;
  - вселяйте в него уверенность в себе;
- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения.

## **Обязательно скажите ему:**

- «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»;
- «Ты много значишь для меня, для нас»;
- меня беспокоит твое настроение, поговорим об этом»;
- «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».