***Памятка для родителей***

***Родителям о суициде***

Что можно сделать для того, чтобы помочь детям, склонным к суициду:

 Для ребенка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и

участие отзывчивого родителя являются мощными ободряющими средствами.

Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу

отчаявшегося ребенка.

 Дети, которые хотят закончить жизнь самоубийством особенно страдают

от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять

ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, о чем

говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если ребенок

страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с

ним. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например:

«С каких пор ты считаешь свою жизнь столь плохой? Kaк ты думаете, почему у

тебя появились эти чувства?». Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят

поделиться с Вами, будет большим облегчением для отчаявшегося ребенка.

 Необходимо выяснить причину, которая тревожит ребенка. Наиболее

подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время?

К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?»

 Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь

намерения ребенка могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых

мыслей о такой «возможности» и заканчивая разработанным планом суицида

путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или

веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм,

употребление наркотиков, эмоциональные нарушения.

 Чем более разработан метод самоубийства, тем выше его риск. Очень

мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный

ребенок, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни

за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать

с поле зрения ребенка.

 Не оставляйте ребенка одного. Оставайтесь с ним как можно дольше или

попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет

помощь. Возможно, придется позвонить в скорую помощь или обратиться в

поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на Вас определенную

ответственность.

 Обратитесь за помощью к специалистам. Они хорошо информированы,

могут правильно оценить серьезность ситуации.

 Если критическая ситуация и миновала, расслабляться не стоит. Самое

худшее может не быть позади. За улучшение часто принимают повышение

психической активности. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные

дети просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и

ослабляете бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать о решении

умереть.

 Иногда в суматохе жизни окружающие забывают о людях, совершивших

суицидальные попытки окончить жизнь самоубийством. По иронии судьбы к ним

многие относятся, как к неудачникам. Такие люди испытывают большие

трудности в поисках принятия и сочувствия семьи и общества.

Если у Вас возникнут проблемы или Вам нужна консультация,

специалисты школы окажут Вам и Вашим детям помощь.

Обращение к родителям

Уважаемые папы и мамы!

В жизни человек встречается не только с добром, но и со злом, приобретает

не только положительный, но и отрицательный опыт.

Добро лечит сердце, зло ранит тело и душу, оставляя рубцы и шрамы на всю

оставшуюся жизнь.

Запомните эти простые правила в нашей непростой жизни…

 Обсудите с подростком вопрос о помощи различных служб в ситуации,

сопряженной с риском для жизни.

 Проговорите с ним те номера телефонов, которыми он должен

воспользоваться в ситуации, связанной с риском для жизни.

 Дайте ему ваши рабочие номера телефонов, а также номера телефонов

людей, которым вы доверяете.

 Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих

достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.

 Каждую трудную ситуацию не оставляйте без внимания, анализируйте

вместе с ним.

 Обсуждайте с ребенком примеры находчивости и мужества людей,

сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.

 Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался

слабым физически и морально. Помогите ему и поддержите его, укажите

возможные пути решения возникшей проблемы.

 Если проблемы связаны только с тем, что ваш ребенок слаб физически,

запишите его в секцию и интересуйтесь его успехами.

 Если кто-либо из числа ваших знакомых и друзей вызывает у вас

опасения в отношении вашего ребенка, проверьте свои сомнения и не общайтесь

больше с этим человеком.

 Не опаздывайте с ответами на вопросы вашего ребенка по различным

проблемам физиологии, иначе на них могут ответить другие люди.

 Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок с раннего детства проявлял

ответственность за свои поступки и за принятие решений.

 Учите ребенка предвидеть последствия своих поступков. Сформируйте

у него потребность ставить вопрос типа: «Что будет, если?»…

 Если ваш ребенок подвергся сексуальному насилию, не ведите себя

так, как будто он совершил нечто ужасное, после чего его жизнь невозможна.

 Не обсуждайте при ребенке то, что произошло, тем более с

посторонними и чужими людьми.

 Не формируйте у своего ребенка комплекс вины за случившееся.

 Не позволяйте другим людям выражать вашему ребенку сочувствие и

жалость. Это формирует принятие им установки, что он не такой, как все.

 Дайте возможность своему ребенку проговорить с вами самую

трудную ситуацию до конца и без остатка. Это поможет ему освободиться от

груза вины и ответственности.

 Постарайтесь переключить внимание ребенка с пережитой им ситуации

на новые занятия или увлечения.

 Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся

сохранения физического и психического здоровья вашего ребенка.

 Не идите на компромиссы со своей совестью, даже если это ваш

ребенок. Спустя годы компромисс может обернуться против вас.

Помните, что рядом с Вами есть всегда люди, готовые Вам помочь!

***УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,***

***будьте внимательны к своим детям!***