

Самоубийство - это реакция ребенка на проблему, которая кажется ему непреодолимой.

Ситуации, которые могут спровоцировать самоубийство ребенка:

- конфликтные отношения в семье;
- насилие в семье (физическое, психическое, сексуальное);
- недостаток внимания и заботы;
- авторитарное властное поведение родителей;
- развод родителей;
- психические отклонения у родителей;
- история самоубийства и суицидальные попытки в семье;
- смерть значимого человека;
- разрыв отношений с любимым человеком;
- конфликты со сверстниками;
- переживание обидной, несправедливой, оскорбительной ситуации, унижающей чувство собственного достоинства;
- постоянные издевательства, запугивание со стороны сверстников;
- высокие требования к учебе и ожидание результатов, которых ребенку сложно достичь.
- нежелательная беременность, аборт и его последствия;
- ВИЧ-инфекция или заражение другой болезнью, передающейся половым путем;
- серьезная физическая болезнь;

-психические расстройства ребенка (депрессия, психоз, дезадаптация, отклоняющееся поведение).

Мотивы суицидального поведения

- Обида, чувство одиночества, отчужденности, непонимания со стороны родителей или сверстников;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство, ревность;
- переживания по поводу смерти, развода или ухода родителей из семьи;
- чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- страх позора, насмешек или унижения;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- страх наказания, нежелание извиниться;
- подражание товарищам, героям книг или фильмов, публикаций в СМИ.

Симптомы суицидального поведения детей или как понять, что Ваш ребенок думает о самоубийстве

-Внезапная замкнутость и отказ от общения, самоизоляция, снижение поведенческой активности. Некоторые люди становятся

замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях — прямой и открытый разговор с человеком.

-Внезапное изменение поведения, когда сдержанный, немногословный, замкнутый человек неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое человек стремится скрыть под маской веселья и беззаботности.

-Необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома, прогулы в школе.

-Безразличное или негативное отношение к своему внешнему виду, несоблюдение правил гигиены, изменение привычек сна и/или питания.

-Нарушение аппетита. Отсутствие или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности.

-Безразличные или наоборот неадекватные реакции на ситуации неудач в повседневной жизни.

-Внезапное враждебное поведение, асоциальные поступки, инциденты с правоохранительными органами, участие в беспорядках. Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом человека обратить на него внимание, помочь ему.

-Употребление спиртного и/или наркотических средств.

-Совершение неоправданно рискованных поступков.

-Внезапное снижение успеваемости, активности, потеря интереса к окружающей жизни.

-Противоречивость в отношениях и мыслях, например: одновременно любит и ненавидит родителей, братьев и сестер.

-Написание прощальных записок или записок-завещаний, раздача подарков окружающим. Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи.

-Частое прослушивание печальной, депрессивной музыки.

Советы для родителей

1. Открыто обсуждайте учебные и личные проблемы детей.
2. Помогайте своим детям ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Не оставляйте ребенка один на один с проблемой. Учите его способам разрешения жизненных ситуаций.
4. Обязательно оказывайте содействие в преодолении препятствий.
5. Одобряйте и поддерживайте словом и делом любые стоящие положительные начинания ребенка.
6. Не применяйте физические наказания ни при каких условиях.
7. Установите заботливые взаимоотношения с ребенком. Любите и проявляйте заботу о

своих детях вне зависимости от возраста, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

8. Умейте показывать свою любовь к ребенку, чаще обнимайте и целуйте его.

9. Научитесь принимать своих детей такими, какие они есть. "Что посеешь, то и пожнешь!" – гласит народная мудрость. Поэтому любите своих детей, будьте искренними и честными с ними.

10. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.

11. Будьте внимательным слушателем.

12. Помогите определить источник психического дискомфорта.

13. Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.

14. Помогите ребенку осознать его личностные возможности, покажите свою веру в силы ребенка.

15. Не читайте нотации, не предлагайте неоправданных утешений, не высмеивайте его мысли и идеи.

16. Не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.

17. Помогите ребенку проявить свои переживания через увлечения, совместные дела.

18. Не игнорируйте ребенка, его желание получить внимание.

По материалам сайта <https://yanovo.schools.by>

Ответственный за выпуск: С.А.Задорожнюк.

**Гомельский государственный
медицинский университет**

**Отдел воспитательной работы
с молодежью**

**Социально-педагогическая
и психологическая служба**

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКИХ СУИЦИДОВ

Как уберечь ребенка от суицида

Рекомендации родителям

г.Гомель