

- ⇒ 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!**

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Омской области «Омский музыкально-педагогический колледж»  
(БПОУ «ОМПК»)

## Памятка для родителей (законных представителей) о профилактике суицидального поведения



г. Омск, 2022 г.

## **Помните!**

### **Лучшая профилактика суицида – родительская, педагогическая и психологическая поддержка!**

Родителям (законным представителям) следует помнить, что большинство самоубийств связано с конфликтными ситуациями в семье. Около 40 процентов опрошенных учеников среднего звена ответили, что их наказывают за плохие оценки, даже бьют. В ответах старшеклассников (было опрошено 300 человек) физическое насилие почти не упоминается, но только половина опрошенных считают своё положение в семье равноправным. К суициду может привести то, что подростки чувствуют себя в семье одинокими людьми, которых никто не понимает и не любит. Данные исследования показали, что чем лучше взаимоотношения с родителями, тем меньший процент подростков, задумывающихся о самоубийстве. Те же исследования показали, что у самоубийц и потенциальных самоубийц отношения с родителями или одним из них были плохие или удовлетворительные.

Среди причин были также названы: плохие отношения со сверстниками -11,3 % опрошенных; затяжные депрессии вследствие одиночества и безответной любви - 18 %; тяжёлое материальное положение - 5 %; проблемы, связанные с учёбой - 11 %; безвыходная ситуация - 8,7 %.

#### **Характерные признаки суицидального поведения.**

##### **Словесные признаки:**

- ⇒ прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- ⇒ косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
- ⇒ много шутит на тему самоубийства;
- ⇒ проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

##### **Поведенческие признаки:**

- ⇒ раздаёт другим вещи, имеющие личную значимость, окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами ;
- ⇒ демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие как:
  - в еде - ест слишком мало или слишком много;
  - во сне - спит слишком мало или слишком много;
  - во внешнем виде - становится неряшливым;
  - в школьных привычках - пропускает занятия;
  - не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками;
  - проявляет раздражительность, угрюмость, находится в подавленном настроении;
  - замыкается от семьи и друзей, бывает чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

#### **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? Как ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства?». Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с Вами, будет большим облегчением для отчаявшегося ребенка.

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 поля 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 придет 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 колледжа окажут Вам и Вашим детям помощь.**

#### **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.