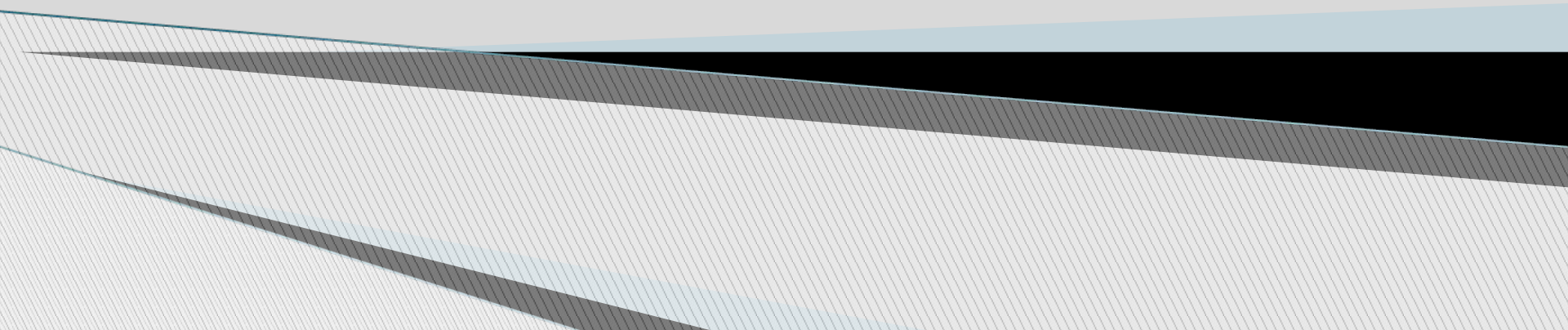


Родительское собрание

по теме:

**«Профилактика суицида
среди подростков»**



Суицид – умышленное, намеренное, лишение себя жизни.



Суицидальное поведение - проявляется суицидальной активностью: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки покушения.



Общая цель всех суицидов – *поиск решения.*

Он является выходом из затруднений, кризиса или невыносимой ситуации.



Будьте бдительны! Суждение, что люди решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов.



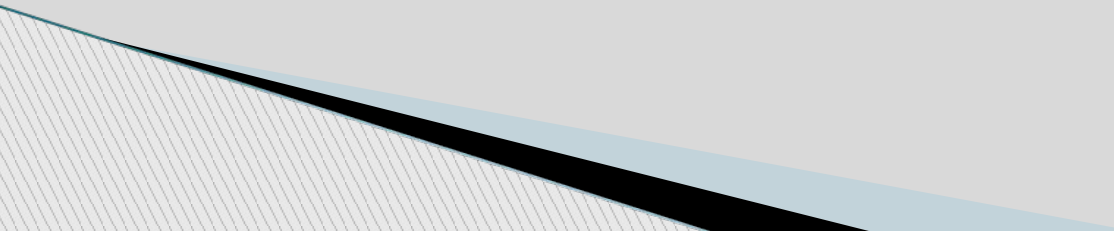
Должны насторожить фразы типа:

- «всё надоело»;
- «ненавижу всех и себя»;
- «пора положить всему конец»;
- «когда все это кончится»;
- «так жить невозможно».

Вопросы -«А что бы вы делали, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах.

Несколько признаков готовности ребёнка к суициду

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слёзы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;

- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
 - проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
 - безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
 - стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
 - самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
 - шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.
- 

Чаще всего покушающиеся на свою жизнь, как правило, дети из неблагополучных семей. В таких семьях часто происходят конфликты между родителями, а также родителями и детьми с применением насилия;



Риск самоубийства более высок среди тех, кто пристрастился к наркотикам или алкоголю.



Потенциальные самоубийцы часто имеют покончивших с собой родственников или предков.

Попытка самоубийства – это крик о помощи, обусловленный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих.

Когда нам, взрослым людям, становится по-настоящему страшно?

Скорее всего тогда, когда мы соприкасаемся со смертью человека.

Особенно страшно, когда гибнут дети, добровольно расставаясь с жизнью.

Осознание того, что ты был рядом и мог помочь, остановить, приходит уже после...

Что делать? Как помочь?



РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ!

Если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать, сознавая свою правоту.

Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечён.

Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребёнку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается.

Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребёнком действия.

Наша общая задача заключается в том, чтобы, по возможности, ограничить распространение самоубийств, научиться эффективно предупреждать их.

Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учёт и клейма психической неполноценности.

Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одарённые, просто оказавшиеся в сложной ситуации.

**Спасти ребёнка от одиночества
можно только любовью!**

Важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говорить «ну, пойд и сделай это»;
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;
- делайте всё от вас зависящее.

**И, конечно же, обращайтесь к специалистам
за помощью!**



***Мы все умрем, людей бессмертных нет.
И это все известно и не ново.
Но мы живем, чтобы оставить след,
Дом иль тропинку, дерево иль слово.
Им не исчезнуть начисто, дотла
Спешите ж делать добрые дела!!!***

Телефон доверия для подростков:

8 800 2000 122