

**БУ ХМАО - Югры**  
**«Ханты-Мансийский центр социальной помощи семье и детям»**

**Адрес:** г. Ханты-Мансийск, ул. Светлая, д.65

**тел./факс:** 8 (3467) 930-771

**E-mail:** [nadegdahm@mail.ru](mailto:nadegdahm@mail.ru)

**Контактный телефон:**  
8(3467)930-750, 8(3467)930-751

**Сайт:** [www.vegahm.ru](http://www.vegahm.ru)

**Одноклассники:** <https://www.ok.ru/feed>

**Instagram:** [https://www.instagram.com/sentr\\_vega](https://www.instagram.com/sentr_vega)

**ВКонтакте:** <https://vk.com/id555634327>

**Проезд маршрутным такси №22, № 26**



<https://vk.com/socuslugi.ugra>

**Берегите детей!**

**Цените детей!**

**Любите детей!**

**Составитель Жилева М.И., психолог**



Департамент социального развития  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры



Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Ханты-Мансийский центр социальной помощи семье и детям»

Отделение психолого-педагогической помощи

# **Как изменить ситуацию, если замечена склонность ребенка к самоубийству (советы родителям)**



*Ханты-Мансийск*



2019

Уважаемые взрослые, не проходите мимо!

**Если замечена склонность ребенка к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию.**

- ✓ Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
- ✓ Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
- ✓ Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
- ✓ Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
- ✓ Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

*Любой суицид - это личное, осознанное решение самого человека. Лучшая профилактика суицида - дать возможность подростку позитивно ощутить право распоряжаться собственной жизнью, равно как и право искать другие методы для решения его проблем! Если человек чувствует себя нужным, хотя бы самому себе, если он имеет право голоса, хотя бы в отношении себя самого - поэтому жизнь становится для него достаточно большой ценностью.*

**Важно соблюдать следующие правила:**

- ❖ будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- ❖ будьте терпеливы;
- ❖ не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди 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 все от вас зависящее.

*И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью! Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности. Большинство людей, покушающихся на свою жизнь, - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации.*

*Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!*

**Давайте ответим с вами на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребёнком.**

- Рождение вашего ребёнка (принятие ребенка в семью) было желанным?
- Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
- Вы каждый вечер разговариваете с ним по душам и обсуждаете прожитый им день?
- Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?
- Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
- Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
- Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
- Вы в курсе о его времяпровождении, хобби, занятиях?
- Вы в курсе о его влюблённости, симпатиях?
- Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
- Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
- Вы знаете, кто у него любимый учитель в школе?
- Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?
- Вы первым идёте на примирение, разговор?
- Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Если на все вопросы вы ответили "ДА", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку.

А если у вас большинство "НЕТ", то необходимо немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!

