



Государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания
Калининградской области
«Центр социальной помощи семье и детям»

ИГРЫ СО СМЕРТЬЮ (о детском суициде)



Памятка для родителей

Калининград 2023

Суицид может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ! СУЖДЕНИЕ, ЧТО САМОУБИЙЦЫ НИКОМУ НЕ ГОВОРЯТ О СВОИХ НАМЕРЕНИЯХ, НЕВЕРНО.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

- ❖ 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 слезы, 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.

ЧТО ДЕЛАТЬ? КАК ПОМОЧЬ?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. 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 увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности. Большинство самоубийц - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации.

СПАСТИ РЕБЕНКА ОТ ОДИНОЧЕСТВА МОЖНО ТОЛЬКО ЛЮБОВЬЮ!

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

1. 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.
2. 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.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, не давно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно относитесь 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.
5. Постарайтесь аккуратно 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.

<i>Если Вы слышите</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

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! **СОСТАВИТЕЛЬ:**

заведующий отделением социальной помощи семье и детям в муниципальном образовании «Озерский муниципальный округ Калининградской области»
Салькова Т.А.

Контактный телефон: +7-921-7101869

ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ НЕОБХОДИМЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ В НАШИХ ОТДЕЛЕНИЯХ:

г. КАЛИНИНГРАД:

Отделение социальной службы и профилактики социального сиротства
ул. Тельмана, д. 30

Тел.: 8(4012)52-18-42

Отделение профилактики безнадзорности и социализации несовершеннолетних

ул. Тихорешская, д. 43

Тел.: 8(4012)52-18-29

Отделение психолого-педагогической помощи и работе с замещающими семьями

ул. М. Баграмяна, д. 18

Тел.: 8(4012)52-05-27

Отделение постинтернатного сопровождения и социальной адаптации лиц из числа сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

ул. Левитана, д. 58, корп. 1, кв. 39

Тел.: 8(4012)52-18-76

ОТДЕЛЕНИЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ:

г. Балтийск

ул. Ушакова, д. 23а

Тел.: 8(4012)52-09-81

г. Гвардейск

ул. Ленина, д. 3

Тел.: 8(4012)52-09-68

г. Гурьевск

ул. Ленина, д. 5

Тел.: 8(4012)52-09-54

г. Краснознаменск

ул. Калининградская, д. 29

Тел.: 8(4012)52-18-63

г. Мамоново

ул. Шоссейная, д.1

Тел.: 8(4012)52-18-03

г. Ладушкин

ул. Победы, д. 18

Тел.: 8(4012)52-19-23

г. Полесск

ул. Калининградская, д. 40

Тел.: 8(4012)52-17-83

г. Неман

ул. Советская, д.27

Тел.: 8(4012)52-19-13

г. Нестеров

ул. Черняховского, д. 11, каб. 12

Тел.: 8(4012)52-17-94

г. Пионерский

ул. Рензаева, д. 32

Тел.: 8(4012)52-17-96

г. Светлогорск

Калининградский пр., д. 77а, каб. 61

Тел.: 8(4012)52-16-89

г. Озёрск

пл. Победы, д.5

Тел.: 8(4012)52-18-69

г. Светлый

ул. Парковая, д. 4

Тел.: 8(4012)52-18-93

г. Славск

ул. Тельмана, д. 5

Тел.: 8(4012)52-18-71

г. Советск

Калининградское шоссе, д. 5

Тел.: 8(4012)52-18-67

г. Черняховск

ул. Калинина, д. 4

Тел.: 8(4012)52-31-98

п. Янтарный :

ул. Береговая, д. 2

Тел.: 8(4012)52-17-95

МЫ ГОТОВЫ СОТРУДНИЧАТЬ С ВАМИ

НАШ АДРЕС:

236000 г. Калининград

ул. Коммунальная, д.6

тел./факс: 8(4012) 95-73-03

E-mail: kcspsd@mail.ru

Наш сайт: www.kcspsd39.ru