

## Четыре основные причины самоубийства:

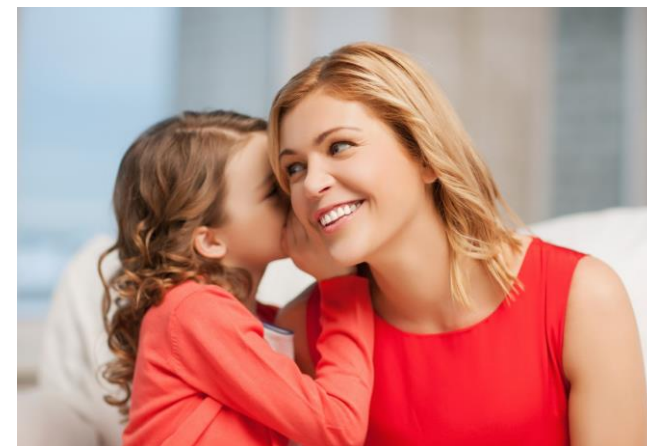
- Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- Безднадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).



## Приемы предупреждения суицидов

- **Воспринимайте ребенка всерьез.** Относиться снисходительно нельзя.
- **Выслушивайте – «Я слышу тебя».** Дайте ему возможность высказаться. Уделите ему ваше время. Задайте вопросы и внимательно слушайте.
- **Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы,** касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
- **Анализируйте** вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
- **Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать** родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
- **Не опаздывайте с ответами на его вопросы** по различным проблемам физиологии, взаимоотношений и т.д.;

- **Не иронизируйте,** если в какой-то ситуации ребенок оказался слабым физически и морально, помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы;
- **Будьте внимательны** к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез.
- **Подчеркивайте временный характер проблем** – признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет.



## *Не следует говорить ребенку:*

- «Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»;
- «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»;
- «Не говори глупостей. Поговорим о другом»;
- «Где уж мне тебя понять!»;
- «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»;
- «Не получается – значит, не старался!»;
- «Все дети, как дети, а ты ...»;
- «Сам виноват...не жалуйся.....бестолочь».



## *Обязательно скажите ребенку:*

- ❖ «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»;
- ❖ «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»;
- ❖ «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»;
- ❖ «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».



МБДОУ №1 «Родничок»  
группа №3 «Пчёлки»  
Воспитатель: Скворец Надежда  
Владимировна

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №1  
«Родничок» Карасукского района

## *КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ РОКОВОГО ШАГА?*

*(рекомендации родителям)*



*«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,  
Но отдельного человека всегда можно»*

*И. Бродский*

г. Карасук  
2018г.