

Мифы и факты о суициде

Миф	 Факт
Если человек говорит о самоубийстве, он просто хочет привлечь к себе внимание.	Говорящий о самоубийстве переживает психическую боль и таким образом «кричит» о помощи и ставит в известность о своей боли людей.
Настоящее самоубийство случается без предупреждения.	Примерно 8-10 суицидентов подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем поступке.
Самоубийство-явление наследуемое, значит все равно ничем не поможешь.	Оно не передается генетически. Человек лишь использует аутоагрессивные модели поведения, если они существуют в семье или значимом окружении.
Те, кто кончает с собой, психически больны, значит им нельзя помочь.	Многие совершающие самоубийства не страдают никаким психическим заболеванием.

Если трудно позвони, выход есть всегда: **8 800 2000 122**, телефон доверия для детей и родителей (круглосуточно).

Уважаемые родители!

Детскому суициду-НЕТ!

Как не допустить суицид у ребенка?

- ❖ Показывайте ребенку, что вы его любите.
- ❖ Чаще обнимайте и целуйте.
- ❖ Вселяйте в него уверенность в себе.
- ❖ Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
- ❖ Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
- ❖ Помогите определить источник психического дискомфорта.
- ❖ Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- ❖ Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
- ❖ Внимательно выслушиваете своего ребенка.
- ❖ Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
- ❖ Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
- ❖ Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
- ❖ Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
- ❖ Когда подросток выходит из дома, вы должны знать, куда он пошел.
- ❖ Будьте в контакте с родителями, с детьми которых общается ваш ребенок.
- ❖ Знайте, какие сайты посещает ваш ребенок чаще всего, о чем общается в социальных сетях.

ПОМНИТЕ!

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь!

Разработчик: педагог-психолог: Коколова М. А.