

10.сентября -10 октября проходит месячник по предотвращению суицидального поведения.

Эмоциональное благополучие ребенка важный фактор, влияющий на его развития, поведение и его особенности общения с окружающими.

Именно поэтому родителям необходимо пристально наблюдать за настроением и душевным состоянием ребенка.

Причинами суицидального настроения становятся семейные конфликты и неблагополучие, страх, бестактное поведение педагогов, конфликты с учителями, одноклассниками, друзьями и безразличие окружающих.



Особое внимание необходимо уделять словам ребенка. Он может:

1. Прямо и явно говорить о смерти: “Я собираюсь покончить с собой”; “Я не могу так дальше жить”.

2. Косвенно намекать о своем намерении: “Я больше не буду ни для кого проблемой”; “Тебе больше не придется обо мне волноваться”.

3. Много шутить на тему самоубийства.

4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Так же наблюдайте за действиями ребенка. Он может:

Раздавать другим значимые вещи, приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.

Радикальные перемены в поведении, такие, как:

– в еде — есть слишком мало или слишком много;

– во сне — спать слишком мало или слишком много;

– во внешнем виде — стать неряшливым;

– в школьных привычках — пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;

– замкнуться от семьи и друзей;

– быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

**Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.**

Важно не оставлять человека в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет

легче вернуть душевные силы. Подросток может обратиться к друзьям, семье, врачам. Попробуйте убедить подростка обратиться к психологу или врачу. В противном случае обратитесь к ним сами.



### **Что необходимо делать, если вам одиноко!**

Заботьтесь о себе. Мы часто забываем об этом из-за проблем. В результате недосыпаем, плохо питаемся, не занимаемся спортом, перегружаем себя. Пора «перезагрузиться» и восстановить баланс. Сходите в парк, примите ванную, почитайте книгу в любимом кафе.

Открывайте и узнавайте новое. Когда вы включаете «ген любопытства» и занимаетесь тем, что вас по-настоящему интригует и интересует, места для хандры не остается. Отправляйтесь на учебу новой дорогой или пройдите пешком, вдохните окружающий мир.

Одиноким можно быть и в толпе, однако общение помогает отвлечься на время. Лучшее лекарство — выйти из дома и найти себе компанию. Выберите компанию друзей, групповые занятия, кружки по интересам, путешествия и походы в группах. Грусть улетучивается во время интересного разговора.

Открыть для себя новые увлечения и развивать их не всегда просто. Это требуется времени и энергии, важно быть открытым к новому и любить себя. Существует вдохновляющая и обнадеживающая закономерность: чем больше вы отдаёте, тем больше вы показываете миру. Благодаря этому в вашей жизни появится все больше потрясающих возможностей и людей.