

## SAMOBÓJSTWA

„Samobójstwo nie jest kwestią wyboru, następuje, gdy cierpienie przekracza siły do walki z nim.” Samobójstwo – to rezygnacja człowieka z życia. To najtragiczniejszy przejaw dezintegracji społecznej i osobowościowej. W Polsce codziennie odbiera sobie życie jeden młody człowiek.

Rodzicu pamiętaj, obserwuj uważnie zachowanie swojego dziecka, gdyż czasami jego zachowanie jest wołaniem o pomoc.

A jakie sytuacje mogą spowodować, że dziecko będzie potrzebowało pomocy? Na co musimy zwrócić uwagę? Oto niektóre z sygnałów zagrożenia:

Depresyjny nastrój, poczucie osamotnienia, odrzucenia

Przyjmowanie substancji psychoaktywnych

Utrata rodziny, niestabilność w rodzinie

Ujawnianie myśli samobójczych, rozmowy o śmierci w chwilach smutku

Odsunięcie się od przyjaciół, rodziny

Trudności w wyborze orientacji seksualnej

Brak zainteresowania zajęciami, które dotąd przynosiły zadowolenie

Nieplanowana ciąża

Impulsywne, agresywne zachowania, powtarzające się ataki złości

Stresujące wydarzenia, np.: złe wyniki w nauce, alkoholizm rodziców, rozpad związku małżeńskiego rodziców

„Czyszczenie domu” – rozdawanie wartościowych przedmiotów, porządkowanie pokoju

Zaniedbywania w wyglądzie zewnętrznym

Samookaleczenia

Wypowiedzi typu „nie będziecie mieli powodów do zmartwień”.

Aby uniknąć niepożądanych zachowań trzeba zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa, miłości, akceptacji, uznania. I co ważne – trzeba z dzieckiem rozmawiać. RODZICU:

Zaakceptuj dziecko takim, jakim jest

Okaż mu szacunek i miłość

Gdy chcesz rozpocząć rozmowę z dzieckiem pamiętaj o swojej dyspozycyjności, weź pod uwagę również to, czy dziecko nie ma zaplanowanych na ten czas innych zajęć

Gdy słuchasz, nie oceniaj dziecka, nie przerywaj

Bądź uważny na zmiany w zachowaniu dziecka, gdy staje się „jakieś inne”, smutne, nie ma apetytu, źle sypia, rozmawiaj z nim o tym co widzisz

Dawaj wsparcie, gdy trzeba, ale nie wyręczaj, daj mu możliwość nauczenia się radzić sobie w trudnych sytuacjach

Gdy rozmawiasz, nie pytaj tylko o fakty, ale także o uczucia

Nie dziel uczuć na dobre i złe, uczucia są neutralne

Pomagaj i reaguj, gdy problem przerasta siły i możliwości dziecka

Nie koncentruj się wyłącznie na negatywach, ale doceniaj i chwal za konkretne działania

Pamiętaj, że grupa rówieśnicza jest dla dziecka bardzo ważna; bądź zainteresowany gronem przyjaciół, miej świadomość kim są i jaki mogą mieć wpływ na zachowanie

Szukaj dla siebie źródeł wsparcia u znajomych, rodziny; nie wstydź się zwracać o pomoc do różnych instytucji i specjalistów.

Źródło:

opracowanie tematu samobójstw przez Zespół Placówek

Szkolno Wychowawczych

w Kielcach

Opracowały:

mgr Joanna Skorzec - Gajetzki

mgr Wioletta Mech