

Памятка родителям по профилактике подросткового суицида

ЧЕРТЫ ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА

- кратковременные конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);
- конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
- суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.
- суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки "игры на публику";
- суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного просчета;
- средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-3 этажа, малотоксические вещества, тонкая веревка и т.п.).

НЕКОТОРЫЕ ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКА

- Устойчиво сниженное, подавленное, депрессивное настроение
- Нехарактерный фон настроения
- Эйфоричное, чрезмерно беззаботное настроение
- Резкая смена настроений
- Нарушения сна, аппетита, пищевого поведения в целом
- Прямое или косвенное высказывание суицидальных намерений. Следует обращать внимание на высказывания типа «Я так больше не могу», «Мне все надоело», «Я не знаю, как дальше жить» и т.п...
- Раздаривание ребенком вещей, которые ему дороги
- Приобретение средств для совершения суицида
- Поиск в интернете информации о способах совершения суицида

**БУДЬТЕ ЧУТКИ И ВНИМАТЕЛЬНЫ К ПОДОБНОМУ ПОВЕДЕНИЮ!!!
В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕЧАЕТЕ КАКИЕ-ЛИБО ПРИЗНАКИ,
ДОВЕРИТЕЛЬНО ПОГОВОРИТЕ СО СВОИМ РЕБЕНОКОМ,
НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩЬЮ**

ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
- Алкоголизм и наркомания среди родителей
- Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие
- Алкоголизм и наркомания среди подростков
- Неуверенность в завтрашнем дне

- Отсутствие морально-этических ценностей
- Потеря смысла жизни
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни
- Безответная влюбленность
- Школьная травля, конфликты со сверстниками

Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Установите доверительные взаимоотношения со своим ребенком. Помните, доверие – залог того, что ребенок сможет поделиться с Вами своей проблемой.
- Будьте внимательным слушателем, не осуждайте и не порицайте. Постарайтесь принять ситуацию, дайте понять ребенку, что Вы его понимаете и готовы поддержать.
- Сделайте разговор «по душам» доброй семейной традицией.
- Старайтесь принимать эмоции ребенка, даже самые негативные. Не накладывайте в семье «табу» на выражение злости, агрессии, раздражения, обиды. Приучайте ребенка к осознанию и высказыванию своих эмоциональных переживаний.
- Принимайте ошибки и недостатки ребенка. Слишком высоко поднятая родителями «планка» может обернуться тем, что ребенок просто не сможет позволить себе право на ошибку и будет уверен, что родители никогда его не примут «не идеальным».
- Ни в коем случае не обесценивайте и не игнорируйте проблем ребенка. Фразы наподобие «Да я в твоём возрасте..!», «Да ты просто лентяй!» и т.п. могут привести к потере доверия между ребенком и родителем. Умейте разговаривать. То, что кажется незначительным для Вас, может быть очень значимым для ребенка.
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации. Хорошо, если в разговоре Вы подчеркиваете общность с ребенком, используете фразы типа «Что у НАС происходит такого, о чем ты грустишь?».
- Помогите определить источник психического дискомфорта.
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно, всегда есть выход из ситуации.
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы, то, что поможет ему справиться.

- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее. Вместе составьте план выхода из проблемной ситуации.