

Рекомендации родителям по профилактике суицида

1. Расспрашивайте и говорите с ребёнком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

2. Авторитарный стиль воспитания неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию. В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договорённостей.

3. Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков ещё только формируется картина будущего. Узнайте, что ваш ребёнок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (реалистичный) план действий.

4. Говорите с ребёнком на серьёзные темы: что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно.

5. Делайте всё, чтобы ребёнок понял: сама по себе жизнь – это ценность, ради которой стоит жить.

6. Давайте понять ребёнку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудач делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым.

7. Доверяйте ребёнку, прощайте случайные шалости, будьте честными, искренними и последовательными.

8. Любите своего ребёнка. Самое главное – научиться принимать детей такими, какие они есть.

Уважаемые родители!

Помните!

Эти слова ласкают душу ребенка...

- Ты самый любимый!
- Ты очень много можешь!
- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали!
- Иди ко мне!
- Садись с нами!
- Расскажи мне, что с тобой?
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом - твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!

Говорите эти слова своим детям

Родителям о подростковом суициде



Уважаемые родители!

Попытка подростков умереть не обязательно продиктована желанием смерти.

Попытка суицида для подростка – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде, вызвать сочувствие, воздействовать на других людей с определённой целью.

Основные причины подросткового суицида

▪ **Социальная изоляция.** Подросток не имеет друзей, чувствует себя отверженным, одиноким. Страдания по этому поводу являются очень сильными для подростков, т.к. в данном случае не удовлетворяются их возрастные потребности в понимании, принятии.

▪ **Конфликты и неудачи в сфере человеческих отношений.** Ссора, неудачи или частые конфликты с близкими людьми могут восприниматься как крайне значимые и травматичные.

▪ **Нестабильное окружение.** Серьёзный кризис в отношениях с родителями или родителей друг с другом, развод родителей, алкоголизм родителей.

▪ **Насилие.** Подросток подвергается физическому, сексуальному или психологическому насилию.

▪ **Тяжёлая жизненная ситуация.** Тяжёлое заболевание, смерть кого-то из близких или друзей.

▪ **Несчастливая любовь.** Безответная любовь или разрыв романтических отношений.

▪ **Нестабильное эмоциональное состояние. Депрессия.**

Депрессия – патологическое снижение настроения и падение активности. Наибольшая опасность депрессии – возникновение суицидальных мыслей.

Особенности протекания детской депрессии

- сниженное настроение: от лёгкой грусти до полного отчаяния;

- печаль, тоска, апатия, снижение активности;

- чувство душевной боли;

- нарушения сна (затруднённое засыпание, ночные пробуждения, чуткий сон);

- повышенная утомляемость;

- повышенный уровень тревоги;

- возможно повышение агрессивности, конфликтности, вспыльчивость;

- погружённость в печальные переживания, заниженная самооценка, пессимистичное восприятие будущего.

Бытует миф, что если человек говорит о суициде, то он этого не сделает. Это не так! Отчаявшийся подросток вполне может довести свое намерение до конца!

Суициду наиболее подвержены подростки

- эмоционально неустойчивые, чувствительные, ранимые, пессимистичные;

- склонные к импульсивным, необдуманном поступкам;

- склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме и к формированию сверхзначимого отношения к ней;

- негибкие в общении;

- замкнутые, имеющие ограниченный круг друзей.

Чего нельзя делать?

- не читайте нотации;

- не игнорируйте человека, его желание получить внимание;

- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.;

- не спорьте;

- не предлагайте неоправданных утешений;

- не смейтесь над подростком.



Экстренная психологическая помощь

Республиканский центр
психологической помощи
+375 17 300 1006