

Рекомендации родителям по профилактике

суицида:

1. Расспрашивайте и говорите с ребёнком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым. Главное, при этом делать акцент на мысли: «Я не просто родитель, я – твой друг».

2. Авторитарный стиль воспитания неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (т.е. агрессию, направленную на себя). 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. Если избегать разговоров на сложные темы, подросток всё равно продолжит искать ответы на стороне, где информация может оказаться не только недостоверной, но и опасной.

5. Делайте всё, чтобы ребёнок понял: сама по себе жизнь – это ценность, ради которой стоит жить. Важно научить ребёнка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.

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. И наоборот, привычка к успехам порой приводит к тому, что человек начинает болезненно переживать неудачи.

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

8. Любите своего ребёнка. Самое главное – научиться принимать детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и самим себе!

***ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В ТРУДНУЮ СИТУАЦИЮ
обратись в школьную социально – психологическую
службу 924 780 96 59, КДН и ЗП 52-9-36***

**ПОЗВОНИ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ:
ОБЩЕРОССИЙСКИЙ 8 800 2000 12**

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Отчаявшийся подросток...



Уважаемые родители!

- По данным Всемирной организации здравоохранения каждые 40 секунд в мире происходит самоубийство. Ежегодно счёты с жизнью сводит более 800 тысяч человек. Из них 20% приходится на подростковый и юношеский возраст. Последние 15 лет число самоубийств в возрастной группе от 15 до 24 лет увеличилось в 2 раза.
- 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 моральному 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.

Суициду наиболее подвержены подростки:

- эмоционально неустойчивые, чувствительные, ранимые, пессимистичные;
- склонные к импульсивным, необдуманным поступкам;
- склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме и к формированию сверхзначимого отношения к ней;
- негибкие в общении;
- замкнутые, имеющие ограниченный круг друзей.

! Что в поведении подростка должно насторожить родителей:

- резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учёбе и оценкам;
- подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон в течение продолжительного времени;
- резкое изменение поведения (подросток стал неряшливым, отдаляется от родителей, друзей, раздаривает дорогие ему вещи);
- вызывающее поведение;
- поведение саморазрушения (частые травмы, падения, безрассудство);
- ребёнок прямо или косвенно говорит о желании умереть, убить себя, нежелании жить.

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