

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

**Что такое детский суицид?** Это совершение поступка, который направлен на избавление себя от жизни. Ребенок убивает самого себя, что является конечной точкой, по его мнению. Уберечь ребенка от пагубного поступка вполне возможно.

### Причины проявления суицида:

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых;
- Частые семейные конфликты с родителями, где ребенок не только становится их очевидцем и участником, но и нередко причиной их возникновения;
- Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие;
- Неуверенность в завтрашнем дне;
- Отсутствие морально-этических ценностей;
- Потеря смысла жизни;
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении;
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни;
- Безответная влюбленность.

### 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;

- замкнутые, имеющие ограниченный круг друзей.

**Детский суицид** является одним из самых распространенных трагедий человечества. Его наличие говорит о наличии определенных факторов риска в ближайшем окружении подростка (семья, школа, сверстники и др.) в целом, где ребенок по каким-то причинам не может спокойно жить и развиваться.

### ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКА, КОТОРОЕ ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ:

1. Утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
2. Появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
3. Резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
4. Внезапное снижение успеваемости и рассеянность; Пренебрежение собственным видом, неряшливость;
5. Склонность к риску;
6. Проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
7. Стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
8. Шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

### ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:

- Установите, доверительные взаимоотношения с ребенком;
- Будьте внимательным слушателем;
- Будьте искренним в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;
- Помогите определить источник психического дискомфорта;
- Вселите надежду, что все проблемы можно решить конструктивно, но не давайте пустых обещаний;
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы;
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.

### Как нужно отвечать подростку:

Фраза ребёнка	Правильный ответ	НЕПравильный ответ
Ненавижу учебу, класс...	Что происходит, из-за чего ты себя так чувствуешь в классе?	Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй.
Всем было бы лучше без меня!	Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что с тобой происходит.	Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом.
Вы не понимаете меня!	Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать.	Я все прекрасно понимаю: это просто глупости.
А если у меня не получится?	Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное.	Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО РЕДУПРЕЖДЕНИЮ ДЕТСКОГО СУИЦИДА:

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей;
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним, строить перспективы в жизни;
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий, дайте понять, что опыт поражения также важен как опыт в достижении успеха;
4. Любые стоящие положительные начинания своих детей и одобряйте словом, делом;
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания, авторитарный стиль общения;
6. Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка, запреты должны быть аргументированы!
6. Проявляйте любовь и внимание, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка;
7. Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? В чем смысл жизни? и т.д., сделайте все, чтоб ребенок понял: сама по себе жизнь – эта ценность, ради которой стоит жить.
8. Во время обратитесь к специалисту, если понимаете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком.

*От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь. Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть!*

## ЗА ПОДДЕРЖКОЙ ВЫ МОЖЕТЕ ОБРАТИТСЯ:

### Психолог:

*Коркодинова К. В.*

*Телефон для записи 3-39-37*

*Будние дни*

*С 10.00 до 12.00 кроме среды*

*Специалисты ГБОУ «ЦЕНТР Дар»*

*Телефон для записи 3-36-64*

## ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

- **8-800-2000-122** - Всероссийская служба детского телефона доверия.
- **004** - Городской мониторинговый центр (психолог для детей и подростков).
- **112** – единый номер вызова экстренных служб
- **251-00-33** - телефон доверия консультативно-диагностического центра репродуктивного здоровья подростков «Ювента».
- **8-800-25-000-15** - линия помощи «Дети онлайн»
- **8 800 200-97-80** - Телефонная линия «Ребёнок в опасности»:
- **8 800 200-47-03** - Телефон доверия для помощи лицам с кризисными состояниями и суицидальным поведением:
- **708-40-41** - экстренная психологическая помощь для детей, подростков и их родителей института психотерапии «Гармония».
- **344-08-06** - телефон доверия экстренной психологической помощи семьям в трудных жизненных ситуациях.
- **714-42-10, 714-45-63, 714-15-69** - наркологический телефон доверия.

# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ



*(рекомендации родителям)*

*составитель:  
педагог-психолог Коркодинова К. В.*

*Г. Рез*