

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 прощения 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 достижения 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:

Глинских 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 Глинских К. В.*

*Г. Рез
октябрь 2021*