



«Рекомендации для родителей по профилактике рисков суицидального поведения среди несовершеннолетних»

**Полунин Сергей
Владимирович**

Ведущий специалист отдела воспитания и социализации

КУРО
КОРПОРАТИВНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Существует миф, что человек, который пугает близких суицидом, никогда его не совершит. Это не так! Отчаявшийся подросток в состоянии аффекта вполне может довести свое намерение до конца



Обратите внимание!

Утрату интереса к любимым занятиям и снижение активности;

Пренебрежение собственным внешним видом;

Отдаление от близких людей;

Резкие перепады настроения, неадекватную (чрезмерно эмоциональную) реакцию на слова, беспричинные слезы;

Внезапное снижение успеваемости, прогулы, нарушения школьной дисциплины;

Склонность к неоправданным и опрометчивым поступкам;

Проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, ночные кошмары.

Что делать?!

Выслушивайте ребенка

Сохраняйте контакт

Оцените серьезность намерений и чувств

Определите «глубину переживаний»

Говорите о перспективах в жизни и будущем



СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Количество подростковых суицидов и попыток самоубийств увеличивается каждый год. Формированию устойчивого желания «уйти из жизни» способствуют переживания, связанные с разводом родителей, действительной или мнимой утратой их любви, обиды и непонимание, неразделенные чувства, боязнь насмешек и унижения со стороны сверстников, неадаптивные формы воспитания в семье, неуспешность ребенка в учебной деятельности, неумение выстраивать отношения со сверстниками, погружение в мир социальных сетей и т.п.

Большинство людей, планирующих суицид, в разных формах предупреждают окружающих о своем желании «уйти из жизни». Дети и подростки не исключение.

Существует миф, что человек, который пугает близких суицидом, никогда его не совершит. Это не так! Отчаявшийся подросток в состоянии аффекта вполне может довести свое намерение до конца.

Что в поведении подростка должно насторожить родителей?

Ребенок может прямо говорить о том, что *«жизнь не удалась»* или рассуждать о ее бессмысленности.

В речи могут присутствовать фразы *«мне все надоело»*, *«ненавижу всех и себя»*, *«когда все это кончится»*, *«так жить невозможно»*, вопросы *«а что бы ты делал, если бы меня не стало?»*.

Тревожными сигналами являются попытки раздать свои вещи, которые *«больше не понадобятся»*, помириться с «врагами».

Следует обратить особое внимание на:

- утрату интереса к любимым занятиям и снижение активности;
- пренебрежение собственным внешним видом;
- отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватную (чрезмерно эмоциональную) реакцию на слова, беспричинные слезы;
- внезапное снижение успеваемости, прогулы, нарушения школьной дисциплины;
- склонность к необоснованным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, ночные кошмары.

Что делать родителям, если они обнаружили опасность?

Если вы обнаружили один из перечисленных выше признаков, необходимо отложить дела и уделить внимание ребенку, поговорить с ним «по душам». Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше.

НЕ ИГНОРИРУЙТЕ СИТУАЦИЮ!

НЕ СТЫДИТЕ! НЕ ОБВИНЯЙТЕ!

НЕ ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСА О СУИЦИДЕ.

ПОПЫТАЙТЕСЬ ВЫЯСНИТЬ, ЧТО РЕБЕНКА ВОЛНУЕТ, КТО ЕГО ДРУЗЬЯ И ЧЕМ ОН УВЛЕЧЕН.

Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида?

Выслушивайте ребенка

В состоянии душевного кризиса любому из нас необходим человек, который нас выслушает. Постарайтесь понять проблему, скрытую за словами.

Сохраняйте контакт

Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

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

НЕ НАЧИНАЙТЕ ОБЩЕНИЕ С ПРЕТЕНЗИЙ, ДАЖЕ ЕСЛИ РЕБЕНОК ЧТО-ТО СДЕЛАЛ НЕ ТАК!

Оцените серьезность намерений и чувств

Если у ребенка уже есть конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

Определите «глубину переживаний»

Ребенок может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Относитесь внимательно ко всем, даже самым незначительным, обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.

Говорите о перспективах в жизни и будущем

Говорите о перспективах в жизни и будущем

У подростков еще только формируется «картина будущего», они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Сделайте все, чтобы ребенок поверил: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить.



Подписывайтесь на нас!