

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Профилактика суицидального поведения или как помочь подростку в трудной жизненной ситуации»



МБОУ СОШ 12

г.Урай

Пойти на самоубийство, когда у тебя за плечами 14-15 лет? Когда жизнь только-только начинается? Это невыносимо.... Почему же подростки, молодежь видят в самоубийстве единственный выход из затруднительного положения?

ОСНОВНЫЕ МОТИВЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:

- конфликты с друзьями, проблемы в школе, травля одноклассниками;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, чувство ревности;
- переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания, нежелание извиниться;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- страх перед будущим (не сдать экзамены); желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, страх наказания, если совершил какой-то проступок;

ПРЕДОСТЕРЕГАЮЩИЕ ПРИЗНАКИ

СЛОВЕСНЫЕ:

- прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ:

- раздает другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами;
- демонстрирует радикальные перемены в поведении, и во внешнем виде такие как: становится неряшливым;
- пропускает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками, проявляет раздражительность, угрюмость, находится в подавленном настроении;
- замыкается от семьи и друзей;
- ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;

Как поговорить с ребенком?

❖ Во-первых, не впадайте в панику.

Ничего страшного пока не произошло. Прежде всего, постарайтесь успокоиться, помните, что Ваше эмоциональное состояние очень быстро передается ребенку, поэтому так важно сохранять доброжелательный, спокойный настрой.

❖ Перед началом разговора проговорите про себя, **как Вы любите своего ребенка, настройте себя на то, что любые трудности в жизни можно преодолеть, что ценнее Вашего ребенка никого и ничего нет.** То же самое можно и нужно сказать своему ребенку.

❖ Во-вторых, **выслушайте и постарайтесь понять.** Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить.

❖ **Во время разговора с подростком постарайтесь избегать:** осуждения, критики, обвинений и угроз.

❖ **Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду**

❖ **Не обесценивайте переживаний ребенка**

❖ **Вместе ищите конструктивные выходы из ситуации.**

Гораздо лучше действуют фразы: «Несмотря на все разногласия, конфликты в семье, мы все очень любим тебя и не хотим, чтобы тебе было больно. Мы всегда будем рядом с тобой, готовы тебя поддержать. Что бы ни случилось в жизни, ты всегда можешь прийти ко мне, и я не буду тебя осуждать. Нет ничего такого, чего я не смогла бы тебе простить. Я никогда тебя не брошу».

Если вы слышите:	Обязательно скажите	Не говорите
«Ненавижу школу...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте... Да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи, что происходит?»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»

«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу знать»	«Кто может понять молодежь в наши дни»
«Я совершил ужасный поступок»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится – значит, ты недостаточно старался!»

Помните, что каждый ребёнок – особенный!

Помогите ему поверить в себя, найти то, что у него получается

Лучшая профилактика суицида – ваша любовь!

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности. Большинство людей, покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации

Подростков, их родителей (законных представителей) всегда готовы выслушать педагоги – психологи МБОУ СОШ № 12, а так же специалисты кризисной службы: Детские телефоны доверия (круглосуточно) 004, 8 – 800 – 2000 – 122, 8-812-576-10-10 Онлайн ресурс для подростков «Помощь рядом.рф» с 11 до 23 часов <https://pomoschryadom.ru/>

Этот звонок может спасти ребенку жизнь!

