



ГБПОУ ИО БТТТ

2015

*Памятка для родителей*

## ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О ПОДРОСТКОВОМ СУИЦИДЕ



Составитель педагог-психолог:  
Моличкович Татьяна Сергеевна  
*«Советы психолога»*

*Подростковое детство очень сложный период для детей. Будьте внимательней к ним, странным и рвущимся в жизнь! Успейте их услышать, понять, поддержать. И удержать... пока еще возможно не от ошибок – их можно исправить... от "дороги в никуда".....*

Дети – цветы жизни! Каждый родитель мечтает видеть своего ребёнка счастливым, здоровым, мечтает, чтобы он стал в жизни настоящим Человеком, впереди его ожидала хорошая судьба. Пережить своих детей – это неподъемная ноша для человека. И поэтому от родителей в первую очередь зависит то, какими ценностями живёт юный участник нашего общества, каким он вырастет человеком, и что передаст своим будущим поколениям. Участие взрослых очень важно в жизни каждого ребёнка, особенно в период, когда в его жизни появляются психологические проблемы. Что стоит знать родителям в первую очередь о проблеме детских и подростковых самоубийств? И как надёжно обезопасить сознание своих детей от воздействия чужеродной губительной воли?

В обществе широко распространено мнение, что попытки суицида совершают только психически неуравновешенные люди, страдающие различными заболеваниями, такими как шизофрения, паранойя и другими заболеваниями нервной системы. На самом же деле это совершенно не так. Есть медицинская статистика, из которой следует – подавляющее большинство самоубийств совершаются психически абсолютно здоровыми людьми. Кроме этого, бытует ошибочное мнение, что только дети и подростки из неблагополучных семей способны совершить попытку самоубийства. Однако статистика показывает, что подавляющее большинство детей, идущих на этот шаг, из внешне благополучных и полных семей.

Что толкает детей на самоубийство и какова роль родителей и педагогов в предотвращении этого?

*Причины, которые способны подтолкнуть подростка на самоубийство:*

- ✓ ссора со сверстниками,
- ✓ расставание с любимым человеком,
- ✓ смерть родственника,
- ✓ постоянные стрессовые ситуации и как следствие депрессия,
- ✓ игровая зависимость,
- ✓ проблемы с наркотиками,
- ✓ подростковая беременность,
- ✓ насилие в семье,
- ✓ желание обратить на себя внимание.

Однако стоит подчеркнуть, что в большинстве случаев всё перечисленное **не является первопричиной** суицидального поведения молодых людей, а лишь **дополнительным фактором**.

Зачастую трагедии можно избежать, если родители будут знать о возможном источнике навязчивых мыслей у ребёнка, расширив свои собственные познания в этом вопросе и объяснив это ребёнку. На этом пути, в первую очередь, стоит отбросить навязанные стереотипы и подойти к изучению этого вопроса с заинтересованностью настоящего исследователя. Ведь, в конечном счёте, **приобретённые знания способны сохранить жизнь Вашему ребёнку. От Вас как от родителя зависит очень многое!**

Стоит обратить **ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ** на следующие факторы, свидетельствующие о том, что есть вероятность детского или подросткового суицида:

- **Словесные признаки:**

- открытые и прямые высказывания о принятом решении покончить с собой;
- косвенные намеки на совершение самоубийства (например, «Больше я не буду никому мешать, скоро от меня отдохнете» и т.д.);
- нездоровый интерес к вопросам о смерти, увлечение литературой по вопросам жизни и смерти (например, увлечение книгами о самоубийцах, ритуалах погребения, загробной жизни и т.д.), частые разговоры на эту тему;
- высказывание своих мыслей по поводу самоубийства в подчеркнута легкой и шуточной форме (например: «...Смерть – это всего лишь одна из сторон жизни. Чего бояться смерти – мы и так значительную часть жизни тратим на сон» и т.п.).

- **Поведенческие признаки**

- безвозмездная раздача вещей, имеющих для человека высокую значимость;
- налаживание отношений с непримиримыми до этого дня врагами;
- отсутствие желания ухаживать за собой, запущенный и неряшливый внешний вид;
- пропуск школьных занятий, потеря интереса к привычным для ребенка увлечениям, хобби;
- отстранение от друзей и семьи;
- частое уединение, проявление замкнутости и угрюмости;
- безразличие к окружающему миру.

***!Ранняя диагностика суицидального поведения состоит в том, чтобы выявить признаки, свидетельствующие о наличии у подростка намерения совершить самоубийство!***

Прислушивайтесь к своему ребенку, старайтесь услышать его. Вникайте в проблему ребенка. Не обязательно соглашаться с точкой зрения ребенка, но благодаря родительскому вниманию он почувствует свою значимость и ощутит свое человеческое достоинство.

Принимайте решения совместно с ребенком, а также давайте ему право принимать самостоятельные решения: ребенок охотнее подчиняется тем правилам, которые устанавливал сам. При этом мы не отрицаем, что некоторые решения могут принимать только родители. Предоставьте ребенку право выбора, чтобы он реально почувствовал, что он волен сам выбирать из нескольких возможностей.

Постарайтесь предупредить ситуацию или изменить её так, чтобы ребенку не нужно было вести себя неправильно.

Предоставляйте ребенку возможность отдохнуть, переключится с одного вида деятельности на другой.

Требую что-то от ребенка, давайте ему четкие и ясные указания. Но не возмущайтесь, если ребенок, может быть, что-то не понял или забыл. Поэтому снова и снова, без раздражения, терпеливо разъясняйте суть своих требований. Ребенок нуждается в повторении.

Не требуйте от ребенка сразу многого, дайте ему постепенно освоить весь набор ваших требований он просто не может все делать сразу.

Не предъявляйте ребенку непосильных требований: нельзя от него ожидать выполнения того, что он не в силах сделать.

Не действуйте сгоряча. Остановитесь и проанализируйте, почему ребенок ведет себя так, а не иначе, о чем свидетельствует его поступок.

Подумайте, в чем трудность ситуации, в которую попал ребенок. Чем вы можете помочь ребенку в этой ситуации? Как поддержать его?

## Рекомендации взрослым

*(если у подростка выявлены признаки суицидального поведения)*

- - Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса каждому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
- - Оцените серьезность намерений и чувств ребенка, узнайте его конкретный план совершения самоубийства. Ситуация будет более острой, если ребенок имеет ясное представление о том, каким способом он хотел бы покончить с собой.
  - - Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве.
- - Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам ребенка, не пренебрегайте ничем из всего сказанного им. Попытайтесь убедить его раскрыть свои чувства, поделиться накопившимися проблемами.
  - - Не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос не приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.
- - Постарайтесь акцентировать внимание ребенка на позитивных моментах жизни. Попросите подростка, чтобы он припомнил эмоционально приятные события
  - - Спросите у подростка, что ощутили бы близкие люди, узнав о его смерти. Такая попытка проговорить чувства окружающих значимых людей может принести ощутимый эффект.
- - Придайте уверенность ребенку, объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь со своими проблемами.

***! Обратитесь за квалифицированной помощью к психологу, психотерапевту, психиатру!***