

## Рекомендации родителям по профилактике суицида:

- 1. Расспрашивайте и говорите с ребёнком** о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым. Главное, при этом делать акцент на мысли: «Я не просто родитель, я – твой друг».
- 2. Авторитарный стиль воспитания неэффективен и даже опасен.** Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (т.е. агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договорённостей.
- 3. Говорите о перспективах в жизни и будущем.** У подростков ещё только формируется картина будущего. Узнайте, что ваш ребёнок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (реалистичный) план действий.
- 4. Говорите с ребёнком на серьёзные темы: что такое дружба, любовь, смерть, предательство?** Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Если избегать разговоров на сложные темы, подросток всё равно продолжит искать ответы на стороне, где информация может оказаться не только недостоверной, но и опасной.
- 5. Делайте всё, чтобы ребёнок понял: сама по себе жизнь – это ценность, ради которой стоит жить.** Важно научить ребёнка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.

**7. Доверяйте ребёнку,** прощайте случайные шалости, будьте честными, искренними и последовательными.

**8. Любите своего ребёнка.** Самое главное – научиться принимать детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

Любите своих детей, будьте искренни и честны в своём отношении к своим детям и самим себе!  
**Если у Вас возникнут проблемы или Вам нужна консультация, специалисты школы окажут Вам и вашим детям помощь.**



**Телефон доверия для взрослых:  
8(863)2234141**

*Материал подготовила:  
педагог-психолог Сердинова Э.В.*

**МБОУ «Базковская СОШ»**

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### Профилактика суицидального поведения детей и подростков



*«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,  
Но отдельного человека всегда можно»  
И. Бродский*

*«...Самоубийство – мольба о помощи,  
которую никто не услышал...»  
Р. Алеев*

**А вы давно разговаривали со своим  
сыном или дочерью?**

**Родители, помните!  
Дети – главная ценность!**

Ст. Базковская, 2017

## ***Уважаемые родители!***

По данным Всемирной организации здравоохранения каждые 40 секунд в мире происходит самоубийство. Ежегодно счёты с жизнью сводит более 800 тысяч человек. Из них 20% приходится на подростковый и юношеский возраст. Последние 15 лет число самоубийств в возрастной группе от 15 до 24 лет увеличилось в 2 раза.

Попытка подростков умереть не обязательно продиктована желанием смерти. **Попытка суицида** для подростка – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде, вызвать сочувствие, воздействовать на других людей с определённой целью.

### ***Основные причины подросткового суицида:***

**Социальная изоляция.** Подросток не имеет друзей, чувствует себя отверженным, одиноким. Страдания по этому поводу являются очень сильными для подростков, т.к. в данном случае не удовлетворяются их возрастные потребности в понимании, принятии.

**Конфликты и неудачи в сфере человеческих отношений.** Ссора, неудачи или частые конфликты с близкими людьми могут восприниматься как крайне значимые и травматичные.

**Нестабильное окружение.** Серьёзный кризис в отношениях с родителями или родителей друг с другом, развод родителей, алкоголизм родителей.

**Насилие.** Подросток подвергается физическому, сексуальному или моральному насилию.

**Тяжёлая жизненная ситуация.** Тяжёлое заболевание, смерть кого-то из близких или друзей.

**Несчастливая любовь.** Безответная любовь или разрыв романтических отношений.

**Нестабильное эмоциональное состояние. Депрессия.**

**Депрессия** – патологическое снижение настроения и падение активности. Наибольшая опасность депрессии – возникновение суицидальных мыслей.

### ***Особенности протекания детской депрессии:***

- сниженное настроение: от лёгкой грусти до полного отчаяния;
- печаль, тоска, апатия, снижение активности;
- чувство душевной боли;
- нарушения сна (затруднённое засыпание, ночные пробуждения, чуткий сон);
- повышенная утомляемость;
- повышенный уровень тревоги;
- возможно повышение агрессивности, конфликтности, вспыльчивость;
- погружённость в печальные переживания, заниженная самооценка, пессимистичное восприятие будущего.

### ***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;
- негибкие в общении;
- замкнутые, имеющие ограниченный круг друзей.

## **! Что в поведении подростка должно насторожить родителей:**

- резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учёбе и оценкам;
- подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон в течение продолжительного времени;
- резкое изменение поведения (подросток стал неряшливым, отдаляется от родителей, друзей, раздаривает дорогие ему вещи);
- вызывающее поведение;
- поведение саморазрушения (частые травмы, порезы на теле, ожоги, падения, безрассудство);
- ребёнок прямо или косвенно говорит о желании умереть, убить себя, нежелании жить.

**Бытует миф, что если человек говорит о суициде, то он этого не сделает. Это не так! Отчаявшийся подросток вполне может довести своё намерение до конца!**

## **Что делать, если обнаружили опасность**

- Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше факторов – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь, и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ребёнку больше внимания, чем обычно.
- Обратитесь к специалисту: врачу-психиатру, психологу самостоятельно или с ребёнком.
- Воспользуйтесь услугами «Телефонов доверия».