

памятка родителям

В семьях с нормальными взаимоотношениями суицида не происходит. Ни на любовной почве, ни на какой другой. Потому что ребенку есть с кем поговорить.

А Вы давно разговаривали с сыном или дочкой?

- Дети – цветы жизни! Каждый родитель мечтает видеть своего ребёнка счастливым, здоровым, мечтает, чтобы он стал в жизни настоящим Человеком, впереди его ожидала хорошая судьба. 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 о проблеме детских и подростковых самоубийств?
- И как надёжно обезопасить сознание своих детей от воздействия чужеродной губительной воли?



Всегда обращайтесь внимание на :

- Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях.
- Появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете.
- Попытки ребенка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит о моральном дискомфорте ребенка.
- Разговоры и размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия. Ни в коем случае не оставляйте такие заявления без внимания и не подшучивайте над ними. Постарайтесь выяснить причину подобного настроения и убедить ребенка в обратном.
- Даже музыка или живопись могут послужить симптомами для родителей о том, что что-то не так. Обращайте внимание на то, какую музыку слушает ваш ребенок.
- Тщательно маскируемые попытки ребенка попрощаться с вами – непривычные разговоры о любви к вам, попытки закончить все свои дела как можно быстрее.
- Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям

Что может удержать от суицида:

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком;
- Будьте внимательным слушателем;
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;
- Помогите определить источник психического дискомфорта;
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;
- Помогите ребенку осознать его личные ресурсы;
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.



Что нельзя делать:

- нельзя читать нотации;
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
- не говорите: «Разве это проблема...», «Ты живешь лучше других...» и т.д.;
- не спорьте, не смейтесь над подростком.
- недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения;
- предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию ;
- чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка ;
- не оставляйте ребенка одного.

Основными мотивами суицидального поведения несовершеннолетних являются:

- Переживание обиды, чувства одиночества, отчужденности и непонимания.
- Действительная или мнимая утрата родительской любви, ревность, неразделенное чувство.
- Переживания, связанные со смертью близких, разводом или уходом из семьи родителей, серьезной болезнью.
- Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
- Боязнь позора, нежелание извиниться.
- Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
- Чувство мести, протеста, злобы, вымогательство и угроза.
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, уйти от трудной ситуации, избежать неприятных последствий.
- Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»).

Ни один ребёнок не решит уйти из жизни и воплотить своё намерения за считанные часы. Подобные мысли зреют не один день и даже неделю. И всё это время ребёнок отчаянно вызывает к взрослым, различными способами давая им понять, что ему очень плохо. Чуткие родители не оставят без внимания изменившееся поведение их чада.



Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей

8-800-2000-122

Основные признаки суицидального поведения детей

- Недостаток сна или повышенная сонливость.
- Нарушение аппетита.
- Признаки беспокойства, вспышки раздражительности.
- Усиление чувства тревоги, беспокойство.
- Неряшливый вид.
- Частая смена настроения.
- Словесные угрозы.
- Отдаление, замкнутость от семьи и друзей.
- Повышенный интерес к смерти, разговоры о собственной смерти.
- Внешняя удовлетворенность. Если решение покончить с собой принято, то мысли на эту тему перестают мучить.
- Прощение. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
- Приведение своих дел в порядок и раздача ценных, любимых вещей.
- Косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой». «Вам больше не придется обо мне волноваться».

**Помните,
Вы тот человек,
в ком больше всего
нуждается ваш ребёнок!**



Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов

Открыто **обсуждайте** семейные и внутренние проблемы детей.

Помогайте своим детям ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним.

Обязательно **оказывайте содействие** в преодолении препятствий.

Одобрите и поддерживайте словом и делом любые стоящие положительные начинания молодёжи.

Не применяйте физические наказания ни при каких условиях.

Любите своих детей вне зависимости от возраста, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

Самое главное, надо научить такими, какие они есть. Ведь это м отношения, помогая ребёнку в его р результат воздействия, результат с

«Что посеешь, то и пожнёшь!» мудрость. Принятие человека такое принятие его сущности и сути его с есть Любовь в истинном её проявле

Поэтому совет родителям пр своих детей, будьте искренне и че к своим детям и к самим себе».



ОСОБЕННОСТИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Суицид-это способ выхода из кризиса. Суицид-это уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не с самых радужных её проявлений.

Относитесь серьёзно к любому намёку на суицид в словах ребёнка, даже если он просто выкрикивает сгоряча: «Я не хочу с вами жить!», «Как вы все мне надоели!».

Будьте предельно осторожны в своих словах и действиях. Самое главное - покажите ребёнку, что он вам безразличен. Дайте ему почувствовать, что он любимый и желанный. Убедите его в том, что безвыходных ситуаций не бывает. Помогите ему увидеть этот выход.

Дети до 11 лет реальных попыток уйти из жизни не делают. Пик суицидальной активности приходится на старший подростковый возраст-14-16лет.

Часто попытка суицида-это не столько желание умереть, сколько отчаянный крик о помощи: «Обратите на меня внимание!», «Поймите меня!» И крик-это нам, взрослым!

Суть любой поддержки человека, когда «фундамент смысла» жизни из-под ног ушёл, дать ему другой, вернуть ему почву, вернуть ощущение того, что он в этом мире кому-то нужен: дать ему этот смысл, покажите, что Вы его любите, он тот человек, который даёт возможность Вам в этой жизни

ПОМНИТЕ!!!

Без родительской
поддержки
подросток
часто
опускает руки

