

# Памятка родителям «Как не допустить суицид у подростка»

## **Ситуации риска, когда родителям и близким ребенка нужно быть внимательным и обра- титься за помощью к специалистам:**

- непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;
- конфликтность ребенка по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками, унижения, травля со стороны сверстников);
- агрессивность ребенка по отношению к окружающим;
- зависимости ребенка (компьютерная, пищевая, алкогольная, наркотическая);
- резкая негативная смена увлечений, окружения, друзей;
- смена настроения ребенка, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;
- негативные изменения в поведении ребенка (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство и т.д.);
- резкое снижение успеваемости в школе;
- изменения в самооценке;
- нарушения сна, повышенная утомляемость, длительная бессонница;
- длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения, сильная тревога;
- длительные острые переживания ребенком утраты (смерти значимого близкого), несчастной любви и т.д.;
- рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью;
- неверие ребенка в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего, угрозы покончить жизнь самоубийством;
- наличие примера суицида в ближайшем окружении или среди значимых взрослых либо сверстников и т.п.

• Если вы заметили хотя бы один из перечисленных признаков (ситуаций), это уже достаточный повод для того, чтобы прежде всего уделить повышенное внимание своему ребенку, спокойно обсудив ситуацию, причины, уточнив, чем вы можете помочь, совместно обдумать пути исправления, сглаживания ситуации.

• Рассмотрите возможности обращения к специалистам вместе с ребенком или самостоятельно, очно или заочно (посредством интернет-консультирования, телефона доверия).

Кроме того, всегда старайтесь:

- сохранять контакт со своим ребенком;
- поощрять ребенка к самостоятельному выстраиванию жизненных перспектив;
- совместно обсуждать такие понятия, как смысл жизни, любовь, дружба, предательство и т.д.;
- научить ребенка радоваться не только успехам, достижениям, наградам, но и получать удовольствие от жизни (от общения с природой, друзьями, от интересных книг, спорта, хобби и т.д.).

**О.В. Вихристюк.**

**«Что нужно знать родителям о подростковых суицидах?», научно-популярная книга**



# ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ

## В состоянии ребенка

Устойчиво сниженное настроение. Частым спутником суицидального поведения является депрессия. Нередко грустное настроение сопровождается мыслями об отсутствии перспективы, пессимистической трактовкой любого события.

Высокий уровень тревоги. Насторожить родителей должны постоянное беспокойство ребенка, его повышенная тревожность, особенно если они сочетаются с нарушениями сна, аппетита.

Чувство вины, которое не связано с реальными проступками. Подросток допускает самоуничижительные высказывания, «копается» в себе, обвиняет себя в неудачах, неприятностях, проблемах.

## В поведении ребенка

Разговоры подростка о самоубийстве, о бессмысленности жизни. Вопросы ребенка родителям «А как бы вы жили, если бы я не родился?», «А как вы будете жить, если меня не будет?» Нередко обсуждение этих вопросов указывает на то, что мысли о смерти занимают ум ребенка.

Частые поисковые интернет-запросы на тему смерти и способов ухода из жизни. Если в истории браузера встречаются сайты, связанные с суицидальной тематикой, нельзя исключить, что подросток приступил к планированию суицида.

Повышенный интерес к лекарствам, изучение инструкций по применению, аннотаций лекарственных средств, главным образом седативного действия. Приобретение средств, способствующих совершению суицида. Покупка средств увечья, лекарств указывает на подготовку к реализации суицидального замысла.

Раздаривание вещей, особенно субъективно значимых для ребенка.

## СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ!

Риск совершения суицидальных действий выше при наличии в характере ребенка таких черт, как импульсивность, несдержанность, склонность к действиям на основе сиюминутных порывов без достаточного продумывания возможных последствий.

Значительная часть суицидальных попыток совершается не в результате тщательного планирования, а импульсивно и необдуманно, под влиянием текущего момента.

## СОВЕТЫ

При первых же малейших подозрениях на возможность суицида открыто и деликатно поговорите с подростком, выслушайте его без осуждения и постарайтесь с полной ответственностью вникнуть в его проблему.

Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним; поэтому постарайтесь поговорить с друзьями ребенка, их родителями, учителями в школе. спросите, как ведет себя ваш ребенок в школе, в компании сверстников.

## СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ!

Недооценка серьезности чувств и намерений ребенка может привести к непоправимым последствиям.

Безразличное или пренебрежительное отношение к жалобам подростка способно подтолкнуть его на необдуманный шаг.

Со стороны взрослых ребенок должен постоянно получать поддержку, особенно в периоды возрастных кризисов и эмоциональных переживаний.

Научитесь вовремя распознать тревожные знаки и предотвращать серьезные проблемы, устанавливайте с ребенком отношения, пронизанные заботой и вниманием к его духовной жизни.

Открыто обсуждайте с ребенком семейные и внутриличностные проблемы.

Помогайте ребенку строить реальные жизненные планы и поддерживайте его в достижении своих жизненных целей.

Учите ребенка распознавать источник психологического дискомфорта, преодолевать препятствия и трудности, опираться на надежду и уверенность. Учите не только советами, но и своим примером.

Поощряйте и развивайте в ребенке все хорошее, помогайте ему осознать его способности.

Ни при каких обстоятельствах не используйте физические наказания.

В любой ситуации будьте для своего ребенка внимательным слушателем и деликатным советчиком.

## СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ!

Все, что связано с ребенком, имеет большое значение.

Атмосфера взаимного доверия является обязательным условием воспитания счастливого человека.