



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИЦИД У ПОДРОСТКА»

Если Вы чувствуете, что с ребёнком творится что-то неладное, то будьте бдительны и не проходите мимо! Как можно быстрее попытайтесь разобраться с состоянием подростка, ведь речь может идти о его здоровье и жизни. Распознать риск суицидального поведения у детей и понять, что конкретно делать в сложившейся ситуации, Вам поможет данная памятка.

ЧТО В ПОВЕДЕНИИ ПОДРОСТКА ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ РОДИТЕЛЕЙ?

1. Ребёнок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить –попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести своё намерение до конца.
2. Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
3. Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
4. У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
5. Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников. Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание.
6. Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
7. Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
8. Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
9. Объективно тяжёлая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжёлое заболевание).
10. Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
11. Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
12. Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ОНИ ОБНАРУЖИЛИ ОПАСНОСТЬ?

Если Вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков, 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 отказывается от помощи, уделяйте ребёнку больше внимания, чем обычно. Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребёнком.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ, ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ ПОПЫТОК СУИЦИДА?

1. Сохраняйте контакт со своим ребёнком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Для этого:
 - расспрашивайте и говорите с ребёнком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым;
 - придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребёнок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному;
 - помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договорённостей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребёнок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.
2. Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков ещё только формируется картина будущего, они видят или совсем отдалённое будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребёнок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.
3. Говорите с ребёнком на серьёзные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.
4. Сделайте все, чтобы ребёнок понял: сама по себе жизнь – это та ценность, ради которой стоит жить. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребёнка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение

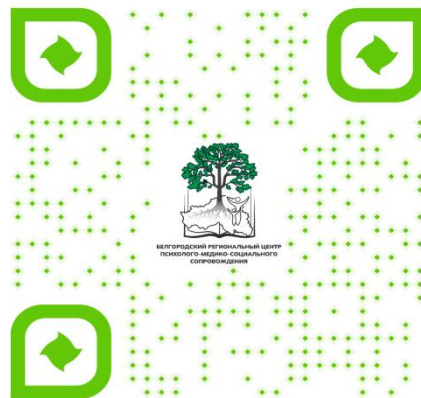
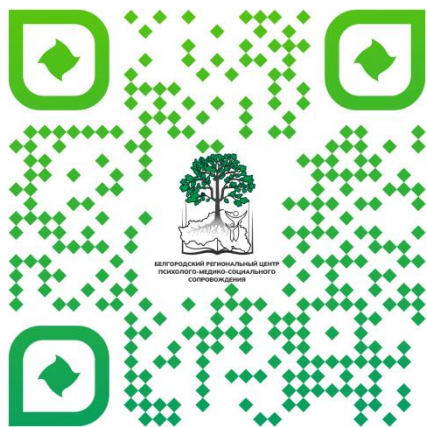
обязательно передастся ребёнку и поможет ему справиться с неизбежно возникающими трудностями.

5. Дайте понять ребёнку, что опыт поражения так же важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как Вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

6. Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребёнка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны Ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

7. Найдите баланс между свободой и несвободой ребёнка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток ещё не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в каких ребёнку уже можно предоставить самостоятельность, а в каких он ещё нуждается в помощи и руководстве.

8. Вовремя обратитесь к специалисту, если поймёте, что Вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребёнком. В индивидуальной или семейной работе с психологом Вы освоите необходимые навыки, которые помогут Вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребёнком.



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

8 800 2000 122

для детей, подростков и их родителей