

## **ПАМЯТКА**

### **для родителей по профилактике суицидального поведения подростков**

Суицид (самоубийство)- осознанное лишение себя жизни. Суицидальное поведение - более широкое понятие, включающее в себя суицидальные покушения, попытки и проявления. Самоубийство - это реакция человека на проблему, которая кажется ему непреодолимой. Уровень подросткового суицида - один из самых высоких в мире.

Причины обычно связаны с проблемами в ближайшем окружении: с разводами родителей, с их повторными браками, алкоголизмом, конфликтами, с болезнью и потерей близких родственников. Сфера общения детей изменяется и вызывает сложный внутренний конфликт: потребность общаться остается, а реализовать ее в привычных формах уже нельзя. Не зная, как повлиять на членов семьи или окружающих, ребенок задумывает самоубийство. Суицид может быть и средством выхода самого человека из непереносимой ситуации.

***Риску суицида подвержены подростки с определенными психологическими особенностями:***

- ✓ эмоционально чувствительные, ранимые;
- ✓ неспособные к компромиссам;
- ✓ негибкие в общении (настойчивы и прямолинейны во взаимодействии);
- ✓ склонные к импульсивным, эмоциональным, необдуманным поступкам;
- ✓ склонные к застреванию на эмоциональной проблеме;
- ✓ пессимистичные;
- ✓ замкнутые, имеющие ограниченный круг общения

***Факторы риска суицидального поведения, характерные для подросткового возраста:***

- алкоголизм, наркотики, проституция, воровство членов семьи
- жестокость, насилие, отверженность в семье
- недостаток внимания и заботы
- неспособность к обсуждению семейных проблем
- развод родителей
- нежелательная беременность
- чрезмерно высокие или низкие ожидания родителей в отношении детей
- проблемы в учебном заведении
- воспитывает замещающий родитель (опекун, приемный родитель)
- ранняя потеря родителей в возрасте до 13 лет
- наличие нарушений развития - инфантилизм, акселерация

***Основные мотивы суицидального поведения:***

- переживания и обиды, одиночество, непонимания, отчужденности;
- переживание по поводу развода или смерти родителей;
- чувство вины, стыда, самообвинения, оскорбленного самолюбия;
- страх позора, унижения, насмешек, наказания;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- переживания чувства мести, злобы, протеста, угрозы, вымогательства;
- желание привлечь к себе внимание, сочувствие;
- подражание героям кинофильмов, влияние деструктивных группировок или сект.

### ***Рекомендации родителям:***

Семейная дезорганизация - главная социально-психологическая причина суицидов. Дети, совершающие самоубийство, как правило, из неблагополучных семей, в которых часто происходят конфликты между родителями, между родителями и детьми с применением насилия. Экономические проблемы в семье, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца - также могут быть причинами суицидального решения.

### ***Родителям можно РЕКОМЕНДОВАТЬ:***

- Ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
- Анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
- Учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";
- Воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
- Не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
- Не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
- Обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов.
- Предложить ребенку свою помощь или вместе обратиться к специалисту: психиатру, психологу, священнику, любому, на ваш взгляд, жизненно-опытному человеку. Надо бросить все свои дела и быть с подростком неотступно, если чувствуете, что что-то не так. Возможно ваше вмешательство вызовет агрессию или грубое поведение - не бойтесь. Пусть он кричит, ругается, плачет, главное, чтобы его загнанное отчаяние вышло наружу.

К каждой попытке самоубийства нужно относиться со всей серьезностью, какой бы безвредной и легкомысленной она не казалась.

Вообще нельзя игнорировать чужие страдания хотя бы в меру своих душевных сил. Потому что вы можете оказаться тем последним человеком, который в состоянии протянуть руку помощи самоубийце.

### ***Куда обращаться за помощью:***

Разобраться в причинах конфликтов и трудностей Вашего ребенка, справиться с кризисной ситуацией Вам помогут:

***Педагог-психолог школы: 31-22-43***

***Также на условиях анонимности Вы можете бесплатно круглосуточно звонить по «телефону доверия» - 170***