

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ

Почему ребёнок решается на такой шаг?

1. Ребёнок нуждается в любви;
2. Ребёнок хочет получить что-то или кого-то;
3. Чувство никому ненужности;
4. Ребёнок остаётся один на один со своими проблемами;
5. Множество нерешённых проблем и задач;
6. Ребёнок боится наказания со стороны взрослых;
7. Ребёнок хочет отомстить тем, кто его обижал;

«Группа риска». Кто решается на самоубийство?

1. В семье сложная ситуация (семейная история суицидов);
2. Начались проблемы по учёбе;
3. Чувство одиночества – нет друзей или их совсем мало;
4. Отсутствует хобби;
5. Ссора с любимым человеком;
6. Смерть близкого человека;
7. Склонность к депрессии;
8. Употребление алкоголя и наркотиков;
9. Жертвы насилия (сексуальное, физическое, моральное).

Признаки суицидального поведения у подростков

1. Угроза покончить с собой;
2. Резкие смены настроения;
3. Раздача любимых вещей (будь то книга или ручка);
4. «Приведение своих дел в порядок» (урегулирование конфликтных ситуаций);
5. Агрессия по отношению к другим людям;
6. Потеря самоуважения («жизнь на грани риска»).

Что я могу сделать?

1. Внимательно относитесь к своему ребёнку. Научитесь показывать ему Вашу любовь и заботу;
2. Открыто разговаривайте с ребёнком, но не забывайте его слушать (выслушивать);
3. Не бойтесь прямо спросить у ребёнка о самоубийстве – не оставляйте ребёнка один на один с этой проблемой;

4. Привлеките к оказанию поддержки значимых для ребёнка людей, а не просто вселяйте в него надежду, что «всё будет хорошо»;
5. Обратитесь за помощью к специалистам (ищите совместно конструктивные способы решения проблемы).

Что не стоит делать в подобной ситуации?

1. Не читайте ребёнку нотации (не стоит говорить «Разве это проблема?»);
2. Не игнорируйте его – он хочет получить внимание от Вас;
3. Не спорьте с ребёнком;
4. Не утешайте его и не давайте надежд («всё будет хорошо», «завтра всё будет лучше»);
5. Не смейтесь над данной ситуацией.

Советы для родителей

1. Покажите ребёнку, что вы его любите (чаще обнимайте и целуйте);
2. Поддерживайте в любой ситуации (помогайте ему решать проблемы, а не решайте за него);
3. Помогите ребёнку стать уверенным в себе.