



Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). **Психологический смысл подросткового суицида — «крик о помощи», стремление привлечь внимание к своему страданию.** Настоящего желания смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного, длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

Почему ребенок решается на самоубийство?

- Нуждается в любви и помощи;
- Чувствует себя никому ненужным;
- Не может сам разрешить сложную ситуацию;
- Накопилось множество нерешенных проблем;
- Боится наказания;
- Хочет отомстить обидчикам;
- Хочет получить кого-то или что-то.

Что в поведении подростка должно насторожить

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
- Резкое изменение поведения (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).

- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. (Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого 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 свое намерение до конца).*

- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия, алкоголизм).

Чего нельзя делать при общении с подростком

- Не читайте нотации.
- Не игнорируйте его желание получить внимание.

- Не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.
- Не спорьте.
- Не предлагайте неоправданных утешений.
- Не смейтесь над подростком.

Приемы предупреждения суицидов

Уделяйте ребенку время. Воспринимайте ребенка всерьез. Относиться снисходительно – нельзя! Дайте ему возможность высказаться. Задайте вопросы и ни в коем случае не оставляйте не решенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка.

Анализируйте вместе с ребенком каждую трудную ситуацию. Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах. Давайте своевременно ответы на его вопросы по различным проблемам физиологии, взаимоотношений и т.д. Не иронизируйте, если в какой-то ситуации ребенок оказался слабым физически и морально, помогите ему и поддержите, укажите возможные пути решения возникшей проблемы. **Подчеркивайте временный характер проблем и что все в жизни можно преодолеть, но в то же время, признавая, что его чувства очень сильны, а проблемы, действительно сложны.** Обязательно спросите, чем в данной ситуации вы можете ему помочь.

Обсудите с ребенком работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; запишите соответствующие номера телефонов, которые всегда будут у ребенка в доступности.

Что делать, чтобы вопросы суицида никогда не возникали в жизни Ваших детей

Поговорите с ребенком о смерти. Часто разговоры о смерти пугают родителей, а ведь смерть – это тоже часть жизни и лучше когда представление о ней дают именно родители. Говорите и отвечайте честно, каково ваше мнение о смерти – как с точки зрения религии, так и физиологии.

Читайте соответствующую литературу, ведь вопросы вас ждут более сложные, чем те, что задают дети в 5-ти летнем возрасте.

Ребенок, у которого есть свои ценности, которому есть, что терять - не покончит с собой! И речь идет не о материальных благах, а о крепкой, дружной семье, друзьях, хобби.

Поддерживайте ребенка в его интересах и увлечениях.

Уважайте ребенка такого, какой он есть – со всеми его страхами и не идеальностью, даже если на ваш взгляд он занимается ерундой и коллекционирует фантики.

Интересуйтесь жизнью ребенка, планируйте и организовывайте совместные мероприятия, активный отдых.

Советы родителям

Показывайте ребенку, что вы его любите;

Чаще обнимайте и целуйте;

Будьте внимательным слушателем;

Поддерживайте в стремлениях и увлечениях ребенка;

Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащих ситуациях;

Помогите определить источник психического дискомфорта;

Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;

Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы;

Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.



Вербa
КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР

+7(391) 231-48-47

**"КРАЕВОЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ»**

+7(963)268-10-90

112

ЕДИНЫЙ НОМЕР ВЫЗОВА
ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ

СУИЦИД В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

