

ОЧЕНЬ ВАЖНО

- 1. Непрерывный контакт с родными,** нормальное чувство эмоциональной привязанности, когда ребёнок уверен, что вне зависимости от его поступков, успехов (оценок в школе, отношения учителей и проч.) он всё равно любим и будет принят, получить поддержку и прощение, если совершил ошибку.
- 2. Включенность ребёнка в жизнь семьи:** принятие его друзей, совместные с родителями дела (досуг, поездки, обсуждение проблем).
- 3. Осознание подростком реальности и необратимости смерти.** Ведь из-за этой причины порой совершаются демонстративные попытки суицидов, «игра» в смерть.
- 4. Внимательное отношение к эмоциональному состоянию ребёнка.** Если подавленное настроение, неверие в собственные силы, высокая тревожность длится долго, а ребёнок не получает своевременной поддержки от значимых людей, то последствия могут быть весьма печальными.
- 5. Семейный оптимизм.** На рост числа суицидов влияют и внешние факторы: политическая, социальная и экономическая нестабильность, безработица, угроза войны, которые увеличивают и число суицидов у взрослых. Когда в семье подростка родители или другие взрослые сокрушённо обсуждают происходящие в мире события, он понимает, что ему просто некому помочь справиться со стрессом.

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ИЗБЕЖАТЬ СУИЦИДА?

РЕБЁНОК ДОЛЖЕН ЗНАТЬ

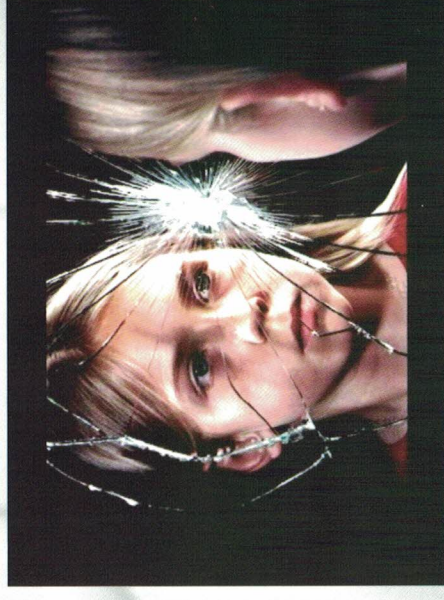
- Все проблемы можно решить. Именно родители должны внушать эту уверенность.
- В трудные минуты он может получить от родителей поддержку, сочувствие и уверенность в том, что его всегда поймут. У ребёнка должна быть та «жилетка», в которую можно в любой момент излить все свои проблемы. Поэтому, если подросток доверил вам своё «горе», не занимайтесь правоучениями и уж тем более не устраивайте скандал. Этим вы только оттолкнёте его и спровоцируете на безрассудные поступки. Прежде всего, дайте ему высказаться и просто пожайте. У него сейчас нет сил слушать ваши нотации.
- Никто не будет смеяться над его «горем». Даже если вам эта проблема кажется сущим пустяком. И в десять лет бывает безответная любовь. Дети в отличие от большинства взрослых, максималисты, и живут только сегодняшним днём, им нужно сейчас, а не в далёком будущем.
- Самое главное, чтобы ребёнок знал, что жизнь прекрасна и родители его очень любят.

ПОЭТОМУ РАДУЙТЕСЬ, ЧТО РЕБЁНОК СО СВОИМ ГОРЕМ ПРИШЁЛ ИМЕННО К ВАМ. ОН ВАМ ДОВЕРЯЕТ. А ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО СОВМЕСТНЫМИ УСИЛИЯМИ ВЫ ЛЕГКО ПРЕОДОЛЕЕТЕ ЕГО «БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ».



Министерство образования, науки и молодежи
Республики Крым

Государственное бюджетное учреждение
Республики Крым
«Центр социальных служб для семьи, детей
и молодежи Краснопереконского района»



СУИЦИД ПОДРОСТКОВ. КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ.

Информация для родителей
и специалистов

2021 год

В России 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями. За каждым случаем стоит личная трагедия, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти.

СУИЦИД – УМЫШЛЕННОЕ САМОПОВРЕЖДЕНИЕ СО СМЕРТЕЛЬНЫМ ИСХОДОМ (ЛИШЕНИЕ СЕБЯ ЖИЗНИ)

- Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранним подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности и утраты смысла жизни.
- Наиболее критичным является весенний период и начало лета, когда начинаются школьные каникулы. Резкое несоответствие весеннего радующегося мира и отчаянного состояния души может провоцировать самоубийства: уровень суицидов в апреле выше, чем среднегодовой.
- Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии.
- Самоубийства обычно происходят в ситуации длительно существующих личностных или семейных проблем, хотя сама попытка может быть импульсивной.

КОГДА БЛИЗКИМ СТОИТ БЫТЬ ОСОБО ВНИМАТЕЛЬНЫМИ?

- Подростковый суицид может быть как спланированным, продуманным, так и спонтанным, аффективным. Часто ему предшествуют следующие проявления:
 - Ребёнок замкнулся, у него нет друзей и он не откровенен с родителями;
 - У ребёнка вдруг появляется апатия и равнодушие ко всему;
 - Ребёнок склонен к ипохондрии, придумывает себе «страшные» болезни;
 - Ребёнок рисует в воображении картины и спрашивает о том, что будет, когда он умрёт;
 - Ребёнок вдруг начинает раздавать друзьям и знакомым дорогие для него вещи;
 - Ребёнок ведёт себя демонстративно;
 - Ребёнок изменил образ жизни, интересы, имидж;
 - Ребёнок не может разобраться в своих переживаниях;
 - У ребёнка снижается успеваемость, появляются пропуски занятий;
 - Повреждение кожных покровов: выцарапанные буквы и слова, различные царапины, ожоги (прижигание) и др.

ФАКТОРЫ РИСКА

- Ранее совершённая попытка суицида.
- Депрессия, включающая сильные переживания беспомощности и безнадёжности.
- Асоциальное поведение (жестокость, кражи, драки, побеги из дома).
- Злоупотребление алкоголем и другими ПАВ, вызывающими зависимость.
- Жизненные обстоятельства, порождающие напряжение, конфликты с близкими и окружающими.
- Доступ к оружию и его применение.
- «Группы смерти» в социальных сетях.



**В Республике Крым работает
круглосуточный Детский
«Телефон доверия»
+ (978) 000-07-38**