

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

---

Подростковый суицид всегда обращен к значимым окружающим людям: это чаще всего крик о помощи, попытка обратить внимание на свои душевные страдания, вызов – протест, или же шантаж (попытка добиться желаемого).



## **Опасные ситуации, в которых необходима помощь, внимание к подростку:**

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

## Признаки суицидальных намерений у подростков

**Внешние признаки:** повышенная утомляемость, упадок сил, неряшливый внешний вид, скорбное выражение лица, бедная мимика, опущенные плечи, тихая замедленная речь.

**Поведение:** нарушение аппетита, двигательная заторможенность, излишний риск в поступках, стремление к самоповреждению, раздаривание личных вещей, улаживание конфликтов с «врагами», посещение Интернет-сайтов, и форумов суицидальной направленности.

**Эмоции:** признаки беспокойства, вспышки раздражительности, усиление чувства тревоги, плаксивость.

**Словесные признаки:** поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах; открытые заявления: «Ненавижу жизнь»; «Не могу больше этого выносить»; «Жить не хочется»; «Никому я не нужен».

**Отношение к другим:** отдаление от семьи и друзей, или же, наоборот, стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия.

**Отношение к своей жизни:** пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное вспоминание неприятных событий прошлого, пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие ощущения перспективы в будущем.

Если вы заметили несколько из перечисленных признаков, это уже достаточный повод для того, чтобы уделить повышенное внимание ребенку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это лучше сделать. Не игнорируйте ситуацию. Обратитесь к школьному психологу или другим специалистам за помощью.



## Как помочь подростку?

1. Постарайтесь **быть внимательными** к депрессивным проявлениям: угнетенности, изолированности, безнадежности и беспомощности.
2. Установите **сочувствующие, принимающие и понимающие отношения с подростком**. Не морализируйте, а поддерживайте его. Помогите подростку осознать и принять свои чувства.
3. Подростки-суициденты нуждаются **в обсуждении своей боли и подтверждении собственной значимости и нужности**.
4. **Задавайте уточняющие вопросы, спокойно спрашивайте** о тревожащей ситуации и о возможных путях ее преодоления.
6. **Задействуйте** имеющиеся у подростка ресурсы – **то, что ценно и важно для него** (люди, увлечения, стремления и жизненные цели, прошлый успешный опыт преодоления трудностей).
7. **Вселяйте надежду**, и эта надежда не должна строиться на пустых беспочвенных утешениях. **Поддерживайте** еще не реализованные стремления и мечты подростка.
8. Позитивная самооценка способствует стрессоустойчивости. Старайтесь **подчеркивать все хорошее и успешное**, что присуще ребенку. Ощущение успешности, достижения в **чем-то** повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.

## ПРИ БЕСЕДЕ С ПОДРОСТКОМ ВАЖНО:

<b>ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ</b>	<b>ОБЯЗАТЕЛЬНО СКАЖИТЕ</b>	<b>НИКОГДА НЕ ГОВОРИТЕ</b>
«Ненавижу учебу, класс...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»	«Кто же может понять молодежь в наши дни?»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!»

**Так же можно получить помощь или необходимую информацию на сайтах:**

<https://www.ya-roditel.ru> Портал Я-родитель

<http://detionline.com> Дети России ОНЛАЙН

<https://telefon-doveria.ru> Телефон доверия для детей, подростков и родителей

<https://fond-detyam.ru> Фонд поддержки детей находящихся в трудной жизненной ситуации

<https://netaddiction.ru> Информационный портал о всех видах зависимостей, связанных с компьютерными и мобильными устройствами