

Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов.

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей;
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним;
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий;
4. Любые стоящие начинания молодых людей одобряйте словом и делом;
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физического наказания;
6. Любите своих детей, будьте внимательны к ним, будьте деликатными по отношению к своим детям.

От заботливого любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребенку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

«Что посеешь, то и пожнешь» - гласит народная мудрость.

Любите своих детей, будьте искренними и честными по отношению к детям и самим себе!

Причины суицидального поведения:

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых;
- Социально-экономическая нестабильность;
- Злоупотребление ПАВ родителями или детьми;
- Жестокое обращение с детьми, психологическое, физическое, сексуальное насилие;
- Неуверенность в завтрашнем дне;
- Отсутствие морально-этических ценностей;
- Потеря смысла жизни;
- Низкая самооценка, фрустрация (психическое состояние, связанное с невозможностью удовлетворения тех или иных потребностей).

Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков:

- ✚ Переживание обиды, одиночества
- ✚ Отчуждения и непонимания
- ✚ Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность
- ✚ Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи
- ✚ Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения
- ✚ Боязнь позора, насмешек или унижения
- ✚ Страх наказания, нежелание извиниться
- ✚ Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность
- ✚ Чувство мести, злобы, протеста: угроза или вымогательство
- ✚ Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, уйти от трудной ситуации
- ✚ Сочувствие или подражание кумирам, товарищам, героям книг или фильмов



Что может удержать ребенка от рокового шага:

- ✚ **Заботливое отношение родителей;**
- ✚ **Будьте внимательным слушателем;**
- ✚ **Будьте искренними в общении, спокойно спрашивайте о тревожащей ситуации;**
- ✚ **Помогите определить источник психического дискомфорта;**
- ✚ **Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;**
- ✚ **Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы;**
- ✚ **Окажите ребенку поддержку в успешной организации настоящего, и помогите определить перспективу на будущее;**
- ✚ **Внимательно выслушайте ребенка!**
- ✚ **Обратитесь к специалисту!**

Психолого-педагогическая помощь детям, подросткам, перенесшим жестокое обращение (в том числе сексуальное насилие); склонным к суициду; злоупотребляющим ПАВ.



***Психологическая помощь детям и подросткам в кризисе оказывается бесплатно.**

Министерство образования Сахалинской области ГБУ
«Центр психолого-педагогической помощи семье и детям»

ПАМЯТКА

(для родителей)

Профилактика суицидального поведения среди несовершеннолетних



Наш адрес:

ул. Пограничная, 5
693023, г. Южно-Сахалинск,
2-й этаж, каб.30