

узнайте, чем вы можете помочь. Объясните ему, что он не единственный, кто попадает в сложную жизненную ситуацию. Покажите ему свою поддержку и заботу. Обратитесь к специалистам.

Дорогие родители, помните:

Подростковый суицид можно предупредить, если вы будете внимательны к своему ребенку. Нужно интересоваться его жизнью, но при этом быть предельно корректными, не нарушайте личностных границ вашего ребенка, иначе ребенок закроется еще больше. Если вы заметили, что с вашим ребенком творится что-то странное, нужно мягко, но настойчиво разговорить его и поддержать. Даже если он сделал что-то не так, нужно сначала поддержать его, а уже потом разбираться с последствиями.

Без родительской поддержки подросток часто опускает руки, и подростковый суицид кажется единственным решением проблемы. Поэтому очень важно, чтобы ваш ребенок знал: вы любите его таким, какой он есть, и всегда поможете решить любую проблему.

**Если Вам нужна
консультация
педагога-психолога
обращайтесь по телефону:
31-95-92.**

**адрес: 214004, город
Смоленск, улица
Неверовского, дом 26**

**Телефон/факс: (4812) 38-31-42
Эл. почта: skintspk@yandex.ru
Web-сайт:
<http://српms-smol.ru/>**

Отдел психолого-педагогической и медико-социальной помощи детям, нуждающимся в государственной защите и семьям:

(4812) 66-56-18

**Отдел по профилактике социального сиротства
(4812) 31-95-92**

**Отдел по развитию семейных форм устройства
(4812) 35-36-53**

**Отдел «Лекотека»
(4812) 56-93-75**

**Центральная психолого-медико-педагогическая комиссия (ЦПМПК)
(4812) 31-96-19**

Департамент Смоленской области по образованию и науке

СОГБУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения детей и семей»



**ПАМЯТКА
для
родителей**

**Профилактика
суицидального
поведения подростков**

Смоленск

Самоубийство, суицид (от лат. sui caedere — убивать себя) — целенаправленное лишение себя жизни, как правило, добровольное и самостоятельное (в некоторых случаях осуществляется с помощью других людей).

Основные причины подросткового суицида:

1. Ссора с друзьями, которая может быть из-за абсолютного пустяка.
2. Расставание с любимым человеком или его измена. В подростковом возрасте дети уверены, что первая любовь — это навсегда и относятся к ней крайне серьезно.
3. Смерть кого — либо из близких родственников.
4. Частое попадание ребенка в стрессовые, конфликтные ситуации.
5. Сложная психологическая обстановка в семье — ссоры с родителями, скандалы родителей между собой, их развод.
6. Затяжное депрессивное состояние подростка.
7. Проблемы ребенка с наркотиками. Как правило, наркотическая зависимость влечет за собой финансовые проблемы и проблемы с правоохранительными органами.
8. Игровая зависимость и зависимость от интернета.
9. Насилие в семье.
10. Подростковая беременность.

Возможные мотивы подросткового суицида:

Поиск помощи — самоубийство рассматривается как способ манипуляции или воздействия на другого человека с целью получить что-либо (например, внимание, любовь, попытка сделать больно другому человеку — «Они еще пожалеют!» и т.п.).

Состояние безнадежности — жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.

Множественные проблемы — все проблемы кажутся глобальными и неразрешимыми, подросток теряет и не может самостоятельно найти способ разрешения их. Иногда подросток считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.

Ложные представления — подросток рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

Признаки свидетельствующие о возможном подростковом суициде:

Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях.

Появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете.

Стремление к одиночеству, отказ от общения, замкнутость как свидетельство о моральном дискомфорте ребенка, который может привести к суицидальным мыслям.

«Я никому не нужен!» Разговоры ребенка о том, что если он исчезнет, его никто не будет ис-

кать, и даже не заметит его отсутствия.

Расставание с любимыми вещами.

Рекомендации родителям:

Выслушайте — «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте своего ребенка.

Обсуждайте — открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом — большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает чувство отгороженности. Если ваш ребенок находится в депрессии, не стесняйтесь спросить его, не подумывает ли он о самоубийстве, и, больше того, не имеет ли он в голове уже готовый план. **Будьте внимательны** — к косвенным показателям склонности к суициду: шутливое упоминание или шуточная угроза суицида. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать родителей за излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы относитесь к таким высказываниям очень серьезно.

Подчеркивайте временный характер проблем — признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны —