

Доброе утро, уважаемые родители! 😊

Информационное сообщение

Тема: "Суицид в детской и подростковой среде: меры профилактики"

Профилактика суицидального поведения детей и подростков.

Прежде всего необходимо помнить что за любое суицидальное поведение ребенка в ответе взрослые.

-При проведении беседы с подростком, размышляющем о самоубийстве, рекомендуется:внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;

-правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;

-не выражать удивления услышанным и не осуждать его за любые, даже самые шокирующие высказывания;

-не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;

-постараться развеять романтически-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;

-не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;

-стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей,

оцените серьезность намерений и чувств ребенка, если он уже имеет конкретный план самоубийства - ему срочно нужна помощь,

оцените глубину эмоционального кризиса, замечайте детали, например, если человек, находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает проявлять бурную деятельность, - это может служить основанием для тревоги;

-внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам, подросток может не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии;

-не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он (или она) о самоубийстве.

Рекомендации родителям !!!

Считается, что одним из сильных факторов, удерживающих молодых людей в жизни, являются отношения с родителями. Если отношения строятся на доверительной основе.

-Родитель относится к ребенку как к партнеру, тогда формируются защитные механизмы, предохраняющие подростка от суицидального поведения.

-Родителям можно рекомендовать: ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;

-анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;

-учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";

-воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;

-не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;

-не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы.

Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. В профилактике депрессий огромную роль играют родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния – необходимо сразу же, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

! Во-первых, необходимо разговаривать с ним, задавать вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными и добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

! Во-вторых, постараться как можно больше сблизиться с ним, заняться совместными делами, внести разнообразие в обыденную жизнь, ездить в выходные на увлекательные экскурсии, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки. Можно завести домашнее животное – забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

! В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта.

! В-четвертых обратиться за консультацией к психологу, психиатру.

С уважением, социальный педагог Семенюк Н.А.!

#ГКОУ\_ГорловскаяСШИ24

#РаботаСоциальногопедагога



## ***Помните!***

**Когда** Ваш ваш ребенок говорит о смерти, как о начале лучшей жизни, на самом деле смерти он не хочет.

**Он хочет помощи.**

Он хочет, чтобы кто-то сказал ему, что жить не так уж и плохо.

И этим «кем-то», в первую очередь, должны стать

# **Вы!**

### Мотивы суицида

- ▣ **Призыв.** Способ попросить помощи.
- ▣ **Уход от проблем,** потерял надежду изменить жизнь к лучшему.
- ▣ **Мечь.** Попытка сделать больно другому человеку: «Они еще пожалеют»
- ▣ **Самонаказание.** Ребенок решает, что он не заслуживает права жить. Желание облегчить жизнь своей семье.
- ▣ **Бегство от наказания.** Совершил проступок, знает, что за этим последует наказание, легче самому уйти из жизни.

