

## **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 положительные начинания молодых людей одобряйте, словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. А не осуждение и порицание. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам такого ребенка. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он и ли она могут не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в тоже время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказывать свои проблемы.

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 ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

"Что посеешь, то и пожнёшь!" - гласит народная мудрость.

Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении. Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

## **ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА**

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
- Резкое повышение общего ритма жизни
- Социально-экономическая дестабилизация
- Алкоголизм и наркомания среди родителей
- Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие
- Алкоголизм и наркомания среди подростков
- Неуверенность в завтрашнем дне
- Отсутствие морально-этических ценностей
- Потеря смысла жизни
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни
- Безответная влюбленность

## **ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:**

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком
- Будьте внимательным слушателем
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
- Помогите определить источник психического дискомфорта
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и

помогите определить перспективу на будущее

- Внимательно выслушайте подростка!

### **Действия родителей при попытке суицида**

Если все же предотвратить несчастье не удалось, и ребенок все же совершил попытку суицида, родители должны принять комплекс срочных мер. Разумеется, первым вашим чувством будет испуг и облегчение от того, что жизнь ребенка все же удалось спасти. Не скрывайте свои чувства от ребенка под маской равнодушия и уж тем более гнева. Ребенок должен чувствовать, что вы очень любите его и дорожите им.

После того, как состояние здоровья ребенка стабилизируется, вам в обязательном порядке будет необходимо обратиться за помощью психологов. Ни в коем случае не пренебрегайте помощью профессионалов – зачастую справиться с проблемой своими силами практически невозможно. В том случае, если врачи сочтут нужным поместить вашего ребенка в специализированный реабилитационный центр, ни в коем случае не отказывайтесь. Помните о том, что попытку суицида ваш ребенок совершил не просто так, а значит, он может ее повторить в том случае, если причина ее не будет выявлена и устранена.

Хотя, справедливости ради, необходимо отметить что, как свидетельствует статистика, детский суицид носит одиночный характер. Повторные попытки суицида в подростковом возрасте совершаются крайне редко – не более чем одна на 600 случаев. Однако все же это не повод для родителей ослаблять внимание и контроль над эмоциональным состоянием ребенка, попавшего в беду. Зачастую взрослые, зрелые люди далеко не всегда в состоянии совладать с собственными эмоциями. Что уж говорить о неокрепшей психике подростка.

В том же случае, если госпитализация ребенка не требуется, большая часть ответственности за реабилитацию здоровья ребенка ложится на плечи родителей. Ни в коем случае не конфликтуйте с ребенком, не обвиняйте его ни в чем. Постарайтесь понять вашего ребенка, войти в его положение и помочь ему. В том случае, если ребенок будет ощущать вашу помощь и поддержку, он наверняка не станет больше пытаться свести счеты с жизнью.