

Сделайте всё, чтобы ребёнок понял: сама по себе жизнь – это та ценность, ради которой стоит жить.

Важно научить ребёнка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.

Лучший способ привить любовь к жизни – собственный пример.

Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребёнку и поможет ему справляться с возникающими трудностями.

Куда можно обратиться за помощью?

Центр социальной помощи семье и детям «Дом милосердия» (г. Тамбов)
Телефон доверия 8 (4752) **47-08-91**

Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (г. Тамбов)
Телефон доверия 8 (4752) **45-67-67**



АНОНИМНО
КРУГЛОСУТОЧНО
БЕСПЛАТНО

Родителям о подростковом суициде



Мы выбираем жизнь!

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Психологический смысл подросткового суицида – «крик о помощи». Настоящего желания смерти нет. Смерть представляется в виде длительного сна, отдыха от невзгод, так же она видится средством наказать обидчиков.

Группа риска

1. Подростки из конфликтных и асоциальных семей.
2. Подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками.
3. Подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелем её, либо такой случай был в семье.
4. Одарённые подростки, склонные к одиночеству.
5. Подростки в состоянии сильного стресса.

Основные причины проявления суицидального поведения

Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется).

Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, всё зависит не от тебя).

Безнадёжность (когда будущее не предвещает ничего хорошего).

Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

Что в поведении подростка должно насторожить родителей

Ребёнок прямо или косвенно говорит о желании умереть, о нежелании продолжать жизнь. Такие разговоры – попытка привлечь внимание к себе и своим проблемам.

Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Резкое изменение поведения – стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, раздаривает дорогие ему вещи, теряет интерес к любимым занятиям, отдаляется от друзей.

У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

Ссора или острый конфликт с людьми, к которым дети относятся с большой степенью доверия.

Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.

Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).

Объективно тяжёлая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, серьёзное заболевание).

Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).

Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия). Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида

Сохраняйте контакт со своим ребёнком, важно постоянно общаться с ним, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Для этого:

расспрашивайте и говорите с ребёнком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым;

придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребёнок что-то сделал не так; проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы;

авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен, чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть агрессию, направленную на себя);

говорите о перспективах в жизни и будущем; знайте, что ваш ребёнок хочет, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий;

говорите с ребёнком на серьёзные темы: что такое жизнь, в чём смысл жизни, что такое дружба, любовь, смерть, предательство. Эти темы очень волнуют подростков. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями.

Дайте понять ребёнку, что опыт поражения так же важен, как и опыт в достижении успеха.

Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью подростка.