

В том случае, если хоть что-то в поведении вашего ребенка вам показалось странным, либо тревожным, немедленно бросайте все свои дела и старайтесь практически всё время проводить рядом с ребенком. Если же вы не в состоянии самостоятельно справиться с существующей проблемой, не стесняйтесь и немедленно обращайтесь за помощью к детским психологам или даже психиатрам. Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию:

- Для ребенка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого родителя являются мощными ободряющими средствами.

- Внимательно выслушайте подростка. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации. Наиболее подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? К кому из окружающих твои проблемы **имеют отношение?**»

- Оцените серьезность намерений и чувств ребенка, а также глубину эмоционального кризиса. Постарайтесь узнать, есть ли у него план действий. Конкретный план – знак реальной опасности.

- Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.

- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.

- Давайте больше позитивных установок, т.к. в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Самое главное – покажите своему ребенку, что он вам не безразличен.

Дайте ребенку почувствовать, что он любимый и желанный. Постарайтесь уверить его, что все душевные раны со временем заживут. Убедите его в том, что безвыходных ситуаций не бывает! Помогите ему увидеть этот выход.



Ждём Вас по адресу:

Центральная городская библиотека
ул. Школьная, 47
тел. (83334) 7-45-56
e-mail: sthgb-2008@yandex.ru
сайт: <https://vp-biblioteki.ru/>

Городская библиотека № 1
ул. Шорина, 24
тел. (83334) 6-24-33
e-mail: vp01.gb.1@yandex.ru
сайт: <https://vp-biblioteki.ru/>

Центральная детская библиотека
ул. Урицкого, 51
Наш телефон: 8 (83334) 6-29-09
e-mail info@vp-biblioteki.ru
сайт: <https://vp-biblioteki.ru/>

Составитель и компьютерная вёрстка М. Димитрова

**ВНИМАНИЕ!
ПОДРОСТКИ!**

Памятка родителям

по профилактике

детского суицида

Ребенок является олицетворением начала жизни, перед ним лежит большое количество самых различных дорог и возможностей, ему еще только предстоит познать все то, что готова предложить человеку жизнь. Детская смерть, пожалуй, самое нелепое и трагичное событие, которое только можно себе представить. Суицид – акт лишения себя жизни, при котором человек действует целенаправленно, преднамеренно, осознанно (умышленное самоповреждение со смертельным исходом. Детский суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы. Как показывают статистические данные, пик подростковых самоубийств приходится на возраст 13 – 16 лет. По данным психиатров, в возрасте с 7 до 14 самое большое число суицидов совершают мальчики – их психика более хрупкая. С 15 до 18 лет картина меняется: чаще жить не хотят девочки. Как правило, причинами суицида становятся сугубо личные причины и переживания, проблемы, которые подростку зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми. Внимательные родители ни за что не оставят без внимания изменившееся поведение их ребенка.



Что же может послужить причиной суицида:

- 1) Ссора с друзьями или родителями. Причем может быть из-за абсолютно пустяка.
- 2) Расставание с любимым человеком или его измена. В подростковом возрасте дети уверены, что первая любовь – это навсегда и относится к ней крайне серьезно.
- 3) Смерть кого – либо из близких родственников.
- 4) Частое попадание ребенка в стрессовые ситуации; затяжное депрессивное состояние подростка.
- 5) Сложная психологическая обстановка в семье – ссоры с родителями, скандалы родителей между собой, их развод.
- 6) Проблемы ребенка с наркотиками. Как правило, наркотическая зависимость влечет за собой финансовые проблемы и проблемы с правоохранительными органами.
- 7) Игровая зависимость и зависимость от интернета.
- 8) Насилие в семье. Зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать взрослым о происходящем.
- 9) Комплекс неполноценности.
- 10) Иногда суициды совершаются в подражание кумирам или из чувства коллективизма.

Всегда обращайтесь пристальное внимание на следующие факторы, свидетельствующие о том, что возможен детский и подростковый суицид:

- 1) Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях.»
- 2) Появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете.
- 3) Попытки ребенка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит о моральном дискомфорте ребенка.
- 4) Разговоры и размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия. Ни в коем случае не оставляйте такие заявления без внимания и не подшучивайте над ними. Постарайтесь выяснить причину подобного настроения и убедить ребенка в обратном.
- 5) Даже музыка или живопись могут послужить симптомами для родителей о том, что что-то не так. Обращайте внимание на то, какую музыку слушает ваш ребенок.
- 6) Тщательно маскируемые попытки ребенка попроситься с вами – непривычные разговоры о любви к вам, попытки закончить все свои дела как можно быстрее.
- 7) Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей друзьям, с которыми он раньше не расставался.