

Рекомендации для родителей по профилактике подростковых суицидов

Ребёнок и подросток подвержен большому влиянию средств массовой информации: с телеэкранов и мониторов компьютеров на него льётся поток криминала, насилия, и «красивой» глянцевої жизни. Поэтому важно ограничение потока передач, посвящённых криминальной тематике с заменой их на позитивные программы об истинных семейных, культурных и духовных ценностях и формировании здорового образа жизни.

Помните, если ребёнка не воспитывают в семье – его «воспитывает» значимая для него группа сверстников, часто это проблемные подростки. Значимым психологическим фактором риска является и сам подростковый возраст, переход от опекаемого детства к самостоятельности, поиск своего «я» и смысла жизни, он обнажает и обостряет слабые стороны личности, делает ее особо уязвимой и податливой неблагоприятным влияниям среды.

Подростков, не получающих поддержки и понимания в семье и обществе, начинают одолевает одиночество, депрессия, чувство вины, стыд, с которыми они не в состоянии справиться сами. В поисках выхода они могут думать об уходе из жизни. *Попытка самоубийства может помочь подросткам привлечь к себе максимум внимания, в котором они так нуждаются, особенно от значимых в их жизни близких людей.*



Однако основную причину детских самоубийств нужно искать внутри семьи, поэтому первыми и главными защитниками детей от суицидов и от любого неблагополучия должны быть родители.

Решение проблемы всегда начинается с серьезной работы самих родителей по проблемам взаимопонимания с собственными детьми. Важно делами доказывать ребёнку, что он любим всегда и безусловно!

Какой бы тяжелой ни была конфликтная ситуация, она пройдет и не закончится суицидом, если ребенок видит и знает, что может найти поддержку в семье.

Особенности поведения, свидетельствующие о наличии суицидальных мыслей:

- появление чрезмерной деятельности или, наоборот, безразличия к окружающему миру;
- появление неспособности сосредоточиться в школе, прогулы уроков;
- появление неряшливости и отсутствия желания ухаживать за собой;
- ранее не свойственные заметные нарушения сна и аппетита;
- появившееся усталое - тоскливое выражение лица, «потухший взгляд», тихий монотонный голос;

- резкие смены настроения, появление ранее не свойственных грусти, уныния, тоски с чувством отчаяния, безысходности; либо тревоги, беспокойства, плаксивости; или раздражимости, враждебности;
- добровольная изоляция, избегание контактов и общения с близкими, друзьями, одноклассниками и окружающими людьми;
- потеря интереса к хобби, увлечениям и занятиям, ранее доставлявшим им удовольствие;
- пессимистическая оценка своего прошлого и настоящего, с отсутствием планов на будущее;
- стремление привести в порядок все дела;
- стремление помириться с давними врагами;
- сужение внимания на одной теме, заинтересованность вопросами смерти, фантазии о ней и увлечение «тематическими» стихами;
- косвенные намеки о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Вам больше не придется обо мне волноваться» и т.п.;
- прямые разговоры о смерти: «Я не хочу жить», «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить» и т.п.;

Если Вы отметили у своего ребенка несколько факторов риска – незамедлительно обращайтесь за консультацией и помощью к специалистам.

Помните, жизнь и здоровье Вашего ребёнка - самая большая ценность!!!

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 положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
5. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

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. Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе.



Клинический психолог М.С.Климашина