

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ

СУИЦИД – это преднамеренное лишение себя жизни... Почему ребенок решается на самоубийство?

- нуждается в любви и помощи
- чувствует себя никому не нужным
- не может сам разрешить сложную ситуацию - накопилось множество нерешенных проблем
- боится наказания
- хочет отомстить обидчикам
- хочет получить кого-то или что-то В группе риска
- подростки, у которых:
 - сложная семейная ситуация
 - проблемы в учебе
 - мало друзей
 - нет устойчивых интересов, хобби
 - перенесли тяжелую утрату - семейная история суицида
 - склонность к депрессиям
 - употребляющие алкоголь, наркотики
 - ссора с любимой девушкой или парнем
 - жертвы насилия
- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений

Признаки суицида:

- угрожает покончить с собой
- отмечается резкая смена настроения
- раздает любимые вещи
- «приводит свои дела в порядок»
- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать
- живет на грани риска, не бережет себя
- утратил самоуважение Что Вы можете сделать?

- будьте внимательны к своему ребенку
- умеете показывать свою любовь к нему
- откровенно разговаривайте с ним
- умеете слушать ребенка
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве
- не оставляйте ребенка один на один с проблемой
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно
- привлечите к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц
- обратитесь за помощью к специалистам Чего нельзя делать?
- не читайте нотации
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание
- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.
- не спорьте - не предлагайте неоправданных утешений - не смейтесь над подростком

Советы внимательным и любящим родителям:

- показывайте ребенку, что вы его любите
- чаще обнимайте и целуйте
- поддерживайте в сложных ситуациях
- учите его способам разрешения жизненных ситуаций
- вселяйте в него уверенность в себе
- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения Эти слова ласкают душу ребенка...
- Ты самый любимый! - Ты очень много можешь!
- Спасибо! - Что бы мы без тебя делали!
- Иди ко мне!
- Садись с нами! - Расскажи мне, что с тобой?
- Я помогу тебе... - Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!