

**информации родителям по профилактике  
суицида:**

**Говорите и говорите с ребёнком** о жизни, уважительно относитесь к тому, что для него важно и значимо. Главное, при этом делать акцент на мысли: «Я не просто мама, я – твой друг».

**Авторитарный стиль воспитания** жесток и даже опасен. Чрезмерные ограничения свободы и наказания провоцируют у подростка ответную реакцию или аутоагрессию (т.е. агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договорённостей.

**Говорите о перспективах в жизни и будущем.** У подростков ещё только складывается картина будущего. Узнайте, что ваш ребёнок хочет, как он намерен добиваться своей цели, помогите ему составить реалистичный (реалистичный) план действий.

**Говорите с ребёнком на серьёзные темы: дружба, любовь, смерть, одиночество?** Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание жизни ценно и важно. Если избегать разговоров на сложные темы, подросток всё равно попытается найти ответы на стороне, где информация может оказаться не только полезной, но и опасной.

**5. Делайте всё, чтобы ребёнок понял: сама по себе жизнь – это ценность, ради которой стоит жить.** Важно научить ребёнка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.

**6. Давайте понять ребёнку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.** Рассказывайте чаще, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудач делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот, привычка к успехам порой приводит к тому, что человек начинает болезненно переживать неудачи.

**7. Доверяйте ребёнку,** прощайте случайные шалости, будьте честными, искренними и последовательными.

**8. Любите своего ребёнка.** Самое главное – научиться принимать детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

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

**ГБОУ СПО  
«Трубчевский профессионально-педагогический колледж»**

**ПАМЯТКА  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДА**

2015

### **Уважаемые родители!**

данным Всемирной организации охраны жизни каждые 40 секунд в мире совершается самоубийство. Ежегодно счёты сь сводит более 800 тысяч человек. Из 20% приходится на подростковый и детский возраст. Последние 15 лет число убийств в возрастной группе от 15 до 24 увеличилось в 2 раза.

пытка подростков умереть невольно продиктована желанием смерти. **Попытка суицида** для подростка – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде, вызвать сочувствие, воздействовать на других людей с определённой целью.

#### **Основные причины подросткового суицида:**

**Социальная изоляция.** Подросток не имеет друзей, чувствует себя отверженным, одиноким. Страдания по этому поводу являются очень сильными для подростков, т.к. в данном случае не удовлетворяются их возрастные потребности в понимании, принятии.

**Конфликты и неудачи в сфере межличностных отношений.** Ссора, неудачи и частые конфликты с близкими людьми могут восприниматься как крайне травмирующие и травматичные.

- **Нестабильное окружение.** Серьёзный кризис в отношениях с родителями или родителей друг с другом, развод родителей, алкоголизм родителей.
- **Насилие.** Подросток подвергается физическому, сексуальному или моральному насилию.
- **Тяжёлая жизненная ситуация.** Тяжёлое заболевание, смерть кого-то из близких или друзей.
- **Несчастливая любовь.** Безответная любовь или разрыв романтических отношений.
- **Нестабильное эмоциональное состояние. Депрессия.**

**Депрессия** – патологическое снижение настроения и падение активности. Наибольшая опасность депрессии – возникновение суицидальных мыслей.

#### **Особенности протекания детской депрессии:**

- сниженное настроение: от лёгкой грусти до полного отчаяния;
- печаль, тоска, апатия, снижение активности;
- чувство душевной боли;
- нарушения сна (затруднённое засыпание, ночные пробуждения, чуткий сон);
- повышенная утомляемость;
- повышенный уровень тревоги;
- возможно повышение агрессивности, конфликтности, вспыльчивость;
- погружённость в печальные переживания, заниженная самооценка, пессимистичное восприятие будущего.

### **Суициду наиболее подвержены подростки:**

- эмоционально неустойчивые, чувствительные, ранимые, пессимистичные;
- склонные к импульсивным, необдуманным поступкам;
- склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме и к формированию сверхзначимого отношения к ней;
- негибкие в общении;
- замкнутые, имеющие ограниченный круг друзей.

#### **! Что в поведении подростка должно насторожить родителей:**

- резкое снижение успеваемости, проявления безразличия к учёбе и оценкам;
- подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон в течение продолжительного времени;
- резкое изменение поведения (подросток стал неряшливым, отдаляется от родителей и друзей, раздаривает дорогие ему вещи);
- вызывающее поведение;
- поведение саморазрушения (частые травмы, падения, безрассудство);
- ребёнок прямо или косвенно говорит о желании умереть, убить себя, нежелании жить.

**Бытует миф, что если человек говорит о суициде, то он этого не сделает. Это не так. Отчаявшийся подросток вполне может довести своё намерение до конца!**