

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

В настоящее время особое внимание уделяется проблеме суицидального поведения детей и подростков.

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

Суицидальная активность - любая внешняя или внутренняя активность, направленная на лишение себя жизни.

Суицидальное поведение - это проявление суицидной активности. Включает в себя суицидальные покушения, попытки и проявления.

Наиболее распространенными признаками суицидального поведения являются: капризность; привередливость; депрессия; агрессивность; нарушение аппетита; раздача подарков окружающим; психологическая травма; перемены в поведении и другие.

Вас должны насторожить высказывания ребенка:

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!».

- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»).

- Уверения в своей беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.).

- Прощания.

- Самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство — это естественный отбор, то почему же я не убьюсь наконец?» и т.п.).

- Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).

Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида.

✓ Сохраняйте контакт со своим ребенком. Для этого расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

✓ Говорите о перспективах в жизни и будущем. Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.

✓ Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.

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

✓ Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

✓ Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

✓ Необходимо отметить, что помимо поддержки родителей подростки испытывают эмоциональную потребность в общении со сверстниками-друзьями, у которых были бы схожие взгляды и интересы. Иногда подростки часто обращаются к Интернету в поисках «родственной души».

✓ Однако Интернет таит в себе множество опасностей. Дети могут столкнуться с сайтами, пропагандирующими насилие, порнографию, межнациональную и религиозную рознь, употребление наркотиков и алкоголя.

✓ Родителям необходимо знать, какую информацию ребенок ищет в Сети, на какие сайты заходит со своего телефона или планшета. В целях обеспечения безопасности ребенка в Интернете, родителям (законным представителям) стоит отслеживать, как ребенок использует сеть: устанавливать фильтры веб-содержимого, управлять контактами электронной почты или ограничить общение ребенка через Интернет.

Родителям так же необходимо обратить внимание на следующее:

- открыт ли доступ к странице ребенка. Если в переписке с друзьями (на личной стене) есть фразы «разбуди меня в 4.20», «я в игре», родителям необходимо срочно вмешаться;

- важно знать, спит ли ребенок ночью, особенно около 4-5 утра.

- обратить внимание на одежду, особенно если ребенок не носит «открытую одежду», закрывает руки и ноги, возможно он прячет порезы;

- обратить внимание на вещи в комнате (наличие лезвия или «тайников», которых раньше не было);

- обратить внимание на беспричинные изменения поведения ребенка.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ РЕБЕНКУ!



Департамент социальной защиты населения
Владимирской области

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Владимирской области "Селивановский комплексный центр социального обслуживания населения"

Стационарное отделение

«Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних»



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

п. Красная Горбатка

