

## Памятка родителям

### Алгоритм действий родителей подростков склонных к суицидальному поведению



**Что в поведении подростка должно насторожить, на что обратить особое внимание:**

- внезапное снижение успеваемости, безразличие к оценкам и учебе;
- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие, рассеянность;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- плохое поведение в образовательном учреждении, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- рискованное поведение;
- самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

При проявлении 1-2 признаков следует обратить особое внимание на ребенка

**Какие причины могут повлиять на проявления суицидального поведения подростков:**

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых;
- Резкое повышение общего ритма жизни;
- Социально-экономическая дестабилизация;
- Алкоголизм и наркомания среди родителей;
- Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие;
- Алкоголизм и наркомания среди подростков;
- Неуверенность в завтрашнем дне;
- Отсутствие морально-этических ценностей;
- Потеря смысла жизни;
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении;
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни;
- Безответная влюбленность, разрыв отношений;
- Нестабильная семейная ситуация (конфликт, развод родителей)

#### **Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида:**

- Сохраняйте контакт со своим ребенком.
- Не начинайте общение с претензий, даже если ваш подросток что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и опасен. Умейте договариваться со своим подростком. Если запрет необходим, то потратьте свое время на объяснение целесообразности запрета, постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.
  - Расспрашивайте и говорите с подростком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым. Общайтесь с ребенком с позиции «Я – не просто твой родитель, а я – еще твой друг».
  - Говорите о перспективах в жизни и будущем. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий
  - Говорите с ребенком на серьезные темы. В чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное того, что в жизни ценно и важно. Делитесь собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение нотаций» о том, что правильно, а что не правильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.
  - Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – это 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. Лучший способ привить любовь к жизни – это наш собственный пример.

- Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте о собственном опыте, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности.

**Подросток должен знать, что он всегда может рассчитывать на вашу поддержку и помощь**

**Самое главное, чтобы ваш ребенок знал, что жизнь прекрасна и родители его очень любят.**



Если понимаете, что по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком, то можете обратиться к специалистам. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

**В случае необходимости Вы и Ваш ребенок всегда можете получить профессиональную психологическую помощь по Единому телефону доверия для детей и подростков:**

**8-800-2000-122**

и

ГБУ «Республиканский молодежный социально-психологической и информационно-методический центр»:

8937-49-45-476