

Советы 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 чего-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
- 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
- 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

Что 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 его 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!