

- 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.

Для человека милее всего жизнь, потому что с нею только связаны все наши радости, все наше счастье, все наши надежды.

Н.Г. Чернышевский

ПОМНИТЕ !!!

Без родительской поддержки подросток часто опускает руки.



Телефон доверия:
8-800-2000-122
Круглосуточно. Бесплатно. Анонимно

Контакты:
г. Моршанск, ул. Карла Маркса, д.52
телефон:
8(47533)48939
Email: doverie_morshansk@mail.ru

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования для детей»
МОП «Подросток и общество»
Федеральный проект «Современная школа»



Родителям о подростковом суициде



г. Моршанск

Суицид – это преднамеренное лишение себя жизни.

Почему ребенок решается на самоубийство?

- нуждается в любви и помощи,
- чувствует себя никому ненужным,
- 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 эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида:

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней,
 - частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),
 - необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду, - постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти,
 - ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие,
 - уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»,
 - нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,
 - погруженность в размышления о смерти,
 - отсутствие планов на будущее,
 - внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.
- Суицидальными подростками, в целом, часто руководят амбивалентные чувства.

Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

Признаки готовящегося суицида:

1. угрожает покончить с собой,
2. отмечается резкая смена настроения,
3. раздает любимые вещи,
4. «приводит свои дела в порядок».
5. становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать,
6. живет на грани риска, не бережет себя,
7. утратил самоуважение.

Что Вы можете сделать?

- будьте внимательны к своему ребенку,
- умейте показывать свою любовь к нему,
- откровенно разговаривайте с ним,
- умейте 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,