

## Рекомендации родителям по профилактике суицида.

**1. Расспрашивайте и говорите с ребёнком** о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

**2. Авторитарный стиль воспитания неэффективен и даже опасен.** Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию. В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договорённостей.

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

**4. Говорите с ребёнком на серьёзные темы: что такое дружба, любовь, смерть, предательство?** Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно.

**5. Делайте всё, чтобы ребёнок понял: сама по себе жизнь – это ценность, ради которой стоит жить.**

**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.

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

**8. Любите своего ребёнка.** Самое главное – научиться принимать детей такими, какие они есть.

## Уважаемые родители! Помните!

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!

## Говорите эти слова своим детям

Р о д и т  
е л я м о  
п о д р о  
с т к о в  
о м  
с у и ц и  
д е



## ***Уважаемые родители!***

Попытка подростков умереть не обязательно 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 человеческих отношений.** Ссора, неудачи или частые конфликты с близкими людьми могут восприниматься как крайне значимые 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 психологическому 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.

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

**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.

### ***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.



## **Экстренная психологическая помощь**

Республиканский центр  
психологической помощи

+375 17 300 1006