

Профилактика суицидального поведения у детей и подростков:

что необходимо знать и помнить (пособие для родителей и педагогов)

СУИЦИД – это преднамеренное лишение себя жизни...

Почему ребенок решается на самоубийство?

- чувствует себя никому не нужным
- нуждается в любви и помощи
- 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
- ссора с любимой девушкой или парнем
- семейная история суицида
- перенесли тяжелую утрату
- жертвы насилия
- употребляющие алкоголь, наркотики
- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений
- имеют склонность к депрессиям

Депрессивное состояние подростка может повлечь за собой серьезные, опасные и непоправимые последствия!!!

Симптомы депрессии у детей и подростков:

- Дисфория, или потеря интереса к жизни и способности получать удовольствие
- Изменение аппетита и веса тела
- Потеря энергии
- Изменение продолжительности сна
- Изменение психомоторной активности
- Чувство собственной никчемности или вины
- Мысли о смерти
- Суицидальные намерения или попытки.
- Социальная замкнутость
- Снижение успеваемости или изменение отношения к школе
- Несвойственная раньше агрессивность
- Соматические жалобы
- Ожидание наказания

4 основных метода оказания психологической помощи подростку, пребывающему в депрессии:

- активная эмоциональная поддержка подростка, находящегося в состоянии депрессии;
- поощрение его положительных устремлений, чтобы облегчить ситуацию;

- обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса;
- расширение временной перспективы и самопонимания.

Чтобы поддержать ребенка, взрослым необходимо:

- ✓ Проводить больше времени с ребенком.
- ✓ Разговаривать с подростком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы.
- ✓ Уметь и хотеть демонстрировать принятие индивидуальности ребенка, симпатии (а родители – любви) к нему.
- ✓ Позволить ребенку начать с «нуля», вселяя ему уверенность, что он справится с возникшей проблемой, что взрослый верит в него, в его способность достичь успеха.
- ✓ Обеспечить подростку соблюдение режима дня.
- ✓ Заняться с ребенком новыми делами.
- ✓ Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие с которыми он может справиться.
- ✓ Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
- ✓ Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.
- ✓ При необходимости, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту, психиатру.

Что Вы можете сделать?

- будьте внимательны к 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 ее решению
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться
- привлечите к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц

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!
- Что бы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!

Поддерживать ребенка – значит, верить в него!

Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при участии тех, кого она считает значимыми для себя.

Телефон доверия (бесплатный):

Линия для взрослых – **88003001100**

Линия для детей и подростков – **88003008383**