

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогаем ребенку в его развитии.

«Что посеешь, то и пожмешь!» - гласит народная мудрость.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти жизнь.

Совет родителям прост и доступен: Любите своих детей, будьте искренни и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом. Психологический смысл суицида чаще всего заключается в снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей оказывается человек.

ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА

- 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

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:

- Сниженное настроение – от лёгкой грусти до полного отчаяния. Может наблюдаться печаль, тоска, апатия (безделье, снижение активности), чувство душевной боли. Проявляется это в грустном выражении лица, частых глубоких вздохах, пессимистичных высказываниях.
 - Нарушение сна (затрудненное засыпание, ночные или ранние пробуждения, чуткий, прерывистый сон, либо, очень глубокий)
 - Повышенная утомляемость
 - Повышенный уровень тревоги, беспокойства
 - Возможно повышение агрессивных реакций – конфликтность.

Раздражительность. Вспыльчивость

- Снижение иммунитета
- Снижение памяти, работоспособности. Нарушение внимания.

Снижение умственных способностей.

- Погруженность в печальные переживания, сниженная самооценка, пессимистическое восприятие будущего.

Причины данного расстройства неоднородны. Лечение, как правило, назначает психотерапевт или психиатр как амбулаторное, так и в стационарное.

ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком
- Будьте внимательным слушателем
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
 - Помогите определить источник психического дискомфорта
 - Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
 - Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы
 - Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее
 - Внимательно выслушайте подростка!

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ОНИ ОБНАРУЖИЛИ ОПАСНОСТЬ?

- Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.
- Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ.

- Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
- Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
- Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
- Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
- Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Для этого:

- расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
- приходя домой после работы, не начинайте общение с претензиями, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!
 - помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и

наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

АНКЕТА

Давайте ответим с вами на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребёнком.

- Рождение вашего ребёнка было желанным?
- Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
- Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
- Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?
- Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
- Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
- Вы знаете, его друзей (чем они занимаются, где живут)?
- Вы в курсе о его времена провождении, хобби, занятиях?
- Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?
- Вы знаете, о его недругах, недоброжелателях, врагах?
- Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
- Вы знаете, кто у него любимый учитель в школе?
- Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?
- Вы первым идёте на примирение, разговор?
- Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Если на все вопросы вы ответили "ДА", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку.

А если у вас большинство "НЕТ", то необходимо немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!

Более подробно об истинных причинах, побуждающих детей и подростков на самоубийство (иногда парное или групповое), можно прочесть во [2 главе книги Анастасии Новых «Эзоосмос»](#).

Литература:

- А.Г. Амбрумова, Л.И. Постовалова "Семейная диагностика в суицидологической практике." Москва 1983

- Б.Г.Юдин “Возможно ли рациональное самоубийство?” - “Человек” №6 1992г.
- Ожегов С.И. Словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984.
- Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
- Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П , 2006.

Интернет-ресурсы

- http://www.mmu21.ru/files/edusocial_040157.pdf
- <http://spasizhizn.com/children/pamyatka-roditelya/library/pamyatka-dlya-roditelei-cto-takoe-suitsid-i-kak-s-nim-boro>
- http://shkoladva.ru/roditeli/prof_suicid.pdf
- <http://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei>