

Рекомендации родителям обучающихся по профилактике подростковых суицидов

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 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.

Чего нельзя делать?

- нельзя читать 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.

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 к своему ребенку;
- умейте показывать свою любовь к нему;
- откровенно разговаривайте с ним;
- умейте слушать ребенка;
- не оставляйте ребенка один на один с проблемой;
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;
- привлекайте к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;
- обратитесь за помощью к специалистам.

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.

Это необходимо знать родителям детей и подростков:

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!

В случае возникновения вышеуказанных признаков Вы всегда можете обратиться по телефонам:

Гурова Олеся Евгеньевна, зам.директора по ВР – 8-918-4328281

Русанова Ольга Юрьевна, педагог-психолог – 8-903-4589593

Киреева Карина Владимировна, социальный педагог – 8-928-4296058