

Уважаемые родители!

Обращайте внимание на эмоциональное состояние Вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Проявляйте бдительность. Если Вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере Вашего ребенка, не стесняйтесь, обращайтесь за помощью. Специалисты помогут Вам найти выход из трудной ситуации.

Три главные мысли, которые должны понимать родители:

1. То, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может быть поводом для очень серьёзных душевных переживаний.

2. У подростков ещё недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, им может показаться, что уход из жизни – лучший выход из кризисной ситуации.

3. Родители могут помочь своему ребёнку, если вовремя заметят у него признаки кризисного состояния и поговорят с ним.

Дети очень редко напрямую просят им помочь или поговорить с ними, гораздо чаще они делают это косвенным образом, поэтому будьте внимательны к состоянию своего ребёнка и проявляйте искреннюю активную заинтересованность в его жизни.

Знаете ли Вы, как ответит Ваш взрослеющий ребенок на следующие вопросы:

- В чем смысл жизни?
- Как ты представляешь свою жизнь через 5, 10, 15 лет?
- Что определяет смысл жизни – судьба или сам человек?
- Для чего живет человек?
- Зачем пришел он в этот мир?
- О чем бы ты попросил судьбу, чтобы твоя жизнь стала интереснее?
- За что тебя любят близкие?
- Лишая себя жизни, человек проявляет силу или слабость?
- Кто из твоих близких может тебе помочь в трудной ситуации?
- В чем должна заключаться эта помощь?
- Кому ты можешь помочь?
- Чем ты можешь помочь человеку, оказавшемуся в трудной ситуации?

Некоторые симптомы, при наличии которых надо обращаться к психологу:

- 1 • непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;
- 2 • конфликтность по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками);
- 3 • агрессивность по отношению к окружающим;
- 4 • зависимости (компьютерная, пищевая);
- 5 • резкая негативная смена увлечений, окружения;
- 6 • резкая негативная смена увлечений, окружения;
- 7 • смена настроения, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;
- 8 • негативные изменения в поведении (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство и т.д.);
- 9 • резкое снижение успеваемости в школе;
- 10 • изменения в самооценке;
- 11 • нарушения сна, повышенная утомляемость;
- 12 • неверие в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего



***Некоторые симптомы, при наличии которых
надо обращаться к психиатру:***

- ▶ длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения;
- ▶ суицидальные попытки;
- ▶ параноидальные идеи, бред, галлюцинации, различные фобии (страхи);
- ▶ длительная бессонница;
- ▶ зависимости (от алкоголя, наркотиков);
- ▶ сильная тревога и пр.

Полезные Интернет-ресурсы:

- <http://fcprc.ru/> Центр защиты прав и интересов детей Министерства просвещения РФ;
- <http://childhelpline.ru/> сайт «Детский телефон доверия» ЦЭПП ФГБОУ ВО МГППУ;
- <http://ya-roditel.ru/> проект Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- https://mgppu.ru/about/publications/deviant_behaviour/ навигатор профилактики девиантного поведения.

Социальные ролики:

- **Я не хочу жить! Меня все достало.**
- **Подарите мне минуту.**
- **Письмо отца.**
- **Себя нельзя убить.**

Литература:

1. Общаться с ребёнком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2008.
2. Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. / Ирина Млодик. (Родительская библиотека). — М.: Генезис, 2009. 3-е изд. — 232 с.
3. Воспитание без стресса/ Марвин Маршалл. Издательство «Эксмо». 2013.
4. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства подростков. Руководство для подростков. Академический проект, 2001 г.
5. Что нужно знать родителям о подростковых суицидах?/ под ред. Вихристюк О.В., – М.: МГППУ, 2013 – 67 с.

ГБУ ВО ЦППМС
(4922) 32-38-61

Сайт: <https://cppisp33.ru/>
E-mail: Info@cppisp33.ru

600000, г. Владимир, ул. Летне-Перевозинская, д. 5



Профилактика суицидального поведения подростков



*Составитель
Балакина Наталья Сергеевна
педагог-психолог*

2020 год