



**Памятка для родителей
по профилактике
суицидального
поведения у детей и
подростков**

Уважаемые родители!

На сегодняшний день Россия занимает 1 место в Европе по количеству самоубийств, среди детей и подростков. За последние годы количество детских суицидов и попыток самоубийств увеличилось на 35-37%.

В ситуациях, когда повод для самоубийства установлен доподлинно, статистика говорит о том, что причиной трагедии служат в основном конфликты с родителями, учителями, сверстниками. Последние годы имеет место «массовый суицид», когда в попытке или завершённом суициде участвуют 2 и более человек. Показатель неудавшихся попыток в среднем в 10 раз выше показателя состоявшихся самоубийств. Популярным способом становится выбрасывание из высотных домов. К суицидальным демонстрациям относится и «игра со смертью», когда ребенок стремится заполучить репутацию исключительной личности.

Установлено, что лишь у 10% подростков в случае самоубийства имеется истинное желание покончить собой, в остальных 90% - это «крик о помощи». Ежегодно, каждый двенадцатый подросток в возрасте 15-19 лет пытается совершить попытку самоубийства. По данным ведомства, на попытки детского суицида стал оказывать существенное влияние Интернет. Зачастую игровая форма подачи информации, наличие обсуждений и комментариев, побуждают у ребенка дополнительный интерес к теме самоубийства, и стимулируют его к добровольному уходу из жизни даже при отсутствии у него «традиционных» причин суицида (проблемы с родителями, учителями, сверстниками, неразделенная любовь и т.д.).

Анализ материалов уголовных дел и проверок обстоятельств, причин самоубийств несовершеннолетних, проведенный Генеральной Прокуратурой России, показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с родителями, одноклассниками, черствостью и безразличием окружающих.

Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.

Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.

Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

Признаки депрессии у детей и подростков (сравнительная характеристика)

Дети	Подростки
Печальное настроение	Печальное настроение
Потеря свойственной детям энергии	Чувство скуки
Внешние проявления печали	Чувство усталости
Нарушения сна	Нарушения сна
Соматические жалобы	Соматические жалобы
Изменение аппетита или веса	Неусидчивость, беспокойство
Ухудшение успеваемости	Фиксация внимания на мелочах
Снижение интереса к обучению	Чрезмерная эмоциональность
Страх неудачи	Замкнутость
Чувство неполноценности	

Как предотвратить суицид?

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. ВЫСЛУШИВАЙТЕ ребёнка всегда!

3. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
4. Помогайте преодолевать препятствия. **ПОВЫШАЙТЕ** заниженную самооценку.
5. Любые положительные начинания подростков одобряйте словом и делом.
6. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
7. Любите своих детей и будьте деликатными с ними.
8. Подчёркивайте временный характер проблем.
9. Если вас тревожит поведение ребенка или его эмоциональное состояние, просьба немедленно сообщить об этом педагогу-психологу, педагогу социальному или классному руководителю.

Родители, помните: всё в ваших руках.

Психологическая поддержка ребенка оказавшегося в кризисной ситуации

Поддерживать ребенка – значит, верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Поддержка (в школе, семье) – это процесс:

- в ходе которого, взрослый должен сосредоточиться на достоинствах ребенка с целью укрепления его самооценки;
 - который помогает ребенку поверить в себя и свои способности;
 - который помогает ребенку избежать ошибок;
 - который поддерживает ребенка при неудачах.
1. Чтобы поддержать ребенка взрослым, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним.
 2. Забыть о прошлых неудачах.
 3. Позволить ребенку начать с «нуля», вселяя ему уверенность, что он справится с возникшей проблемой, что взрослый верит в него, в его способность достичь успеха.
 4. Помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.
 5. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
 6. Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
 7. Уметь и хотеть демонстрировать принятие индивидуальности ребенка, симпатии (а родители – любви) к нему.
 8. Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие с которыми он может справиться.
 9. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
 10. Проводить больше времени с ребенком.
 11. Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.
 12. Уметь взаимодействовать с ребенком.
 13. Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
 14. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
 15. Проявлять эмпатию (сопереживание) и веру в ребенка.

Некоторые причины суицида среди подростков

Потери:

1. Разрыв романтических отношений.
2. Смерть любимого человека.
3. Смерть домашнего животного.

4. Потеря «лица» (например, мальчик, который публично заявил, что намерен стать капитаном футбольной команды и не смог этого сделать; девочка, которая мечтала быть королевой на вечере, но была отвергнута).
5. Развод родителей.

Показатели суицидального риска

- Недавние потери, связанные со смертью, разводом, разрывом взаимоотношений, потери денег, самоуверенности, самооценки, школьные проблемы.
- Утраченная вера в идеалы
- Потеря интереса к дружбе, увлечениям, жизненной деятельности, ранее доставлявшим удовольствие.
- Беспокойство о деньгах, болезни (либо реальных, либо надуманных).
- Изменение характера – угрюмость, отчужденность, раздражимость, беспокойство, усталость, нерешительность, апатия.
- Изменение в поведении – неспособность сосредоточиться в школе, на уроках, постановка рутинных задач.
- Нарушение режима сна – бессонница, часто с ранним пробуждением или наоборот, подъем позже обычного, ночные кошмары.
- Нерегулярный прием пищи – потеря аппетита, веса, обжорство.
- Боязнь потерять контроль, сойти с ума, причинить вред себе или окружающим.
- Ощущение беспомощности, бесполезности, «безучастности», «всем будет без меня лучше».
- Всеобъемлющее чувство вины, стыда, ненависти к себе.
- Безнадежное будущее, «мне никогда не станет лучше, я всегда буду себя чувствовать плохо».
- Злоупотребление наркотиками или алкоголем.
- Суицидальные импульсы, заявления, планы.
- Раздача любимых вещей.
- Прежние попытки суицида или жесты.
- Возбуждение, гиперактивность, нетерпеливость – могут указывать на скрытую депрессию.

Что необходимо делать?

1. **Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Не пытайтесь утешить общими словами** типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, **необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. А не осуждение и порицание.** Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. **Оцените глубину эмоционального кризиса.** Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
3. **Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам такого ребенка.** Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
4. Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу – запрет). Поэтому **важно задавать вопросы о самоубийстве**, не избегать этой темы.

5. **Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве.** Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказывать свои проблемы.
6. **Выработайте совместные решения о дальнейших действиях.** Постарайтесь
7. вместе искать альтернативные варианты решения.

Будьте поддержкой своему ребёнку во всём!

Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом, психотерапевтом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

Вы можете обратиться за помощью ЦППС Адмиралтейского района

Позвоните по телефону: 314-43-77 ГБОУ ЦППС Адмиралтейского района

ГБОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции Адмиралтейского района Санкт-Петербурга



Наш адрес:
СПб, ул. Садовая, 50-Б
Тел/факс:
+7(812) 314-43-77,
Тел: +7(812) 314-37-95
Сайт: cprk-adm.ru
e-mail: cprk@spb.edu.ru

Телефоны доверия г. Санкт-Петербурга

Предлагаем Вам перечень телефонов доверия, куда вы можете обратиться в сложной жизненной ситуации, где вы получите профессиональную, бесплатную помощь психолога.

708-40-41 телефон доверия для детей и взрослых (круглосуточно)

323-43-43 телефон доверия для взрослых (круглосуточно)

Другие телефоны:

Детские телефоны доверия

- **8-800-2000-122** (круглосуточно, анонимно) — Всероссийская служба детского телефона доверия.
- **576-10-10** (круглосуточно, анонимно) — Кризисная психологическая помощь для детей и подростков.
- **251-00-33** (круглосуточно, анонимно) — Телефон доверия Консультативно-диагностического центра репродуктивного здоровья подростков «Ювента».
- **8-800-25-000-15** (по будням, с 9:00 до 18:00, обеденный перерыв с 13:00 до 14:00) — Линия помощи «Дети онлайн» (любые виды помощи и консультаций для детей, которые столкнулись с опасностью или негативной ситуацией во время пользования Интернетом или мобильной связью: виртуальное преследование, домогательство, грубость, шантаж, мошенничество, несанкционированный доступ к ПК, нежелательный контент и т.д.).

Семейные телефоны доверия в Санкт-Петербурге

- **63-555-77** — Горячая линия Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга.
- **322-94-07** (ежедневно, без выходных, с 10-00 до 20-00) — Кризисная служба, телефон доверия «Душевный разговор», оказание бесплатной и анонимной психологической помощи
- **576-20-19** — Горячая линия комитета по образованию Санкт-Петербурга.
- **344-08-06** — Телефон доверия экстренной психологической помощи семьям в трудных жизненных ситуациях.
- **327-60-30** (по будням с 10:00 до 20:00) — Телефон доверия центра гармоничного развития семьи и личности «Радомир».

Телефоны доверия по вопросам наркомании и алкоголизма

- **714-42-10, 714-45-63, 714-15-69** (круглосуточно) — Наркологический телефон доверия.