

Советы родителям по предупреждению подросткового суицида

КОГДА ТЕБЯ ПОНИМАЮТ



(Рекомендации для родителей по профилактике подросткового суицида)

Суицидальное поведение - опасное поведение, к которому приводит невозможность разрешения сложных жизненных ситуаций.

Чаще проявлениям суицидального поведения подвержены молодые люди от 14 и до 17 лет.

У подростков страх перед смертью и восприятие ее формируется ближе к 18 годам. Поэтому суицид для детей не означает конец. Молодые люди не в состоянии оценивать жизнь. Неустойчивая психика, депрессивное поведение, чувство ненужности, ранняя половая жизнь, разочарование в семейных отношениях, отсутствие идеологии и цели зачастую приводят к непоправимым последствиям.

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

ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА

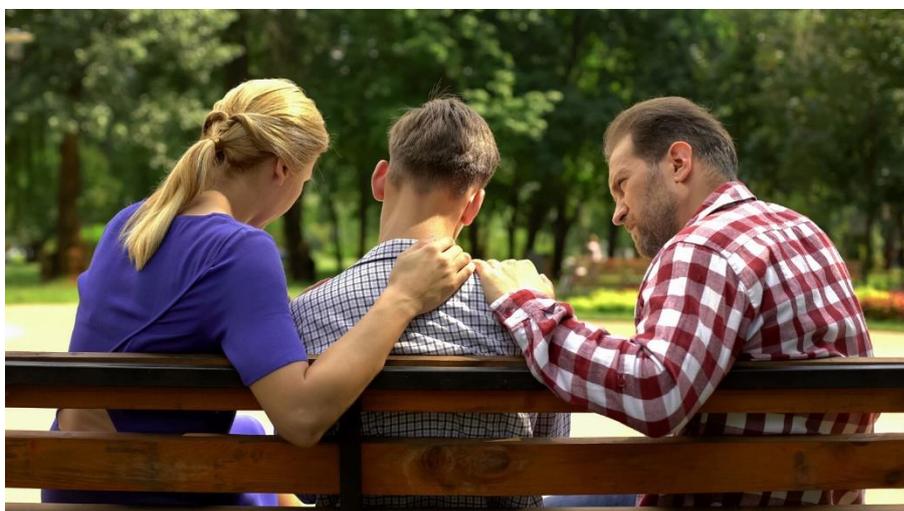
1. Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых.
2. Резкое повышение общего ритма жизни.
3. Социально-экономическая дестабилизация.
4. Алкоголизм и наркомания среди родителей.
5. Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие.
6. Алкоголизм и наркомания среди подростков.
7. Неуверенность в завтрашнем дне.
8. Отсутствие морально-этических ценностей.
9. Потеря смысла жизни.
10. Низкая самооценка, трудности в самоопределении.
11. Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни.
12. Безответная влюбленность.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ У СТУДЕНТОВ

1. Сниженное настроение – от лёгкой грусти до полного отчаяния. Может наблюдаться печаль, тоска, апатия (безразличие, снижение активности), чувство душевной боли. Проявляется это в грустном выражении лица, частых глубоких вздохах, пессимистичных высказываниях.
2. Нарушение сна (затрудненное засыпание, ночные или ранние пробуждения, чуткий, прерывистый сон, либо, очень глубокий).
3. Повышенная утомляемость.
4. Повышенный уровень тревоги, беспокойства.
5. Возможно повышение агрессивных реакций – конфликтность. Раздражительность. Вспыльчивость.
6. Снижение иммунитета.
7. Снижение памяти, работоспособности. Нарушение внимания. Снижение умственных способностей.
8. Погруженность в печальные переживания, сниженная самооценка, пессимистическое восприятие будущего.

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ОНИ ОБНАРУЖИЛИ ОПАСНОСТЬ?

1. 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.
2. Обратитесь к специалисту (психологу, социальному педагогу, психотерапевту) самостоятельно или с ребенком.



СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ

1. Открыто обсуждайте семейные дела и внутренние проблемы детей.
2. Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
3. Будьте внимательным слушателем.
4. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
5. Помогите определить источник психического дискомфорта.
6. Вселяйте надежду, на решение проблемы конструктивно.
7. Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
8. Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
9. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
10. 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;
- придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, 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 юношеского возраста неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у вашего ребенка ответную агрессию или аутоагрессию.

В подростковом и юношеском 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.

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 пожнешь!» - 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.

В нашем колледже работает «Служба психологического сопровождения». Педагоги – психологи колледжа готовы ответить на ваши вопросы и оказать консультативную помощь вам и вашему ребенку.

Комплекс строительства и предпринимательства – Жданова Татьяна Владимировна, каб.1406

Металлургический комплекс – Остапова Александра Игоревна, каб. 1217

Транспортно- технологический комплекс – Хакимова Эльвина Рамилевна, каб. 3201

Юридический комплекс – Воронкова Эльвира Юлдашевна, каб.1408

Также получить необходимую помощь и информацию вы можете по телефонам:



МБУ СО «Кризисный центр» г. Челябинска <http://crisiscenter74.ru/>

(351)7350218 - консультации психолога и юриста, ул. Мира, 13.

(351)7355153 (круглосуточно) - Служба экстренного реагирования.

88002000122 - единый общероссийский номер телефона доверия для детей, подростков и их родителей (круглосуточно).

(351)7355161 - телефон доверия для взрослых (круглосуточно).

Все услуги оказываются **БЕСПЛАТНО!**

