



The background is a light blue gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across the surface. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ



Суицид - это преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное.

Подростковый суицид - это крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания умереть, как правило, в этом возрасте нет; представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно.



Подросток часто переживает проблемы **трех «Н»**:

- непреодолимость трудностей;
- нескончаемость несчастья;
- непереносимость тоски и одиночества.

Отчаявшийся подросток вынужден бороться с **тремя «Б»**:

- беспомощностью;
- бессилием;
- безнадежностью.

Характерные признаки, по которым можно определить, что ребенок в серьез задумал совершить самоубийство:

Словесные признаки

Подросток часто размышляет о своем душевном состоянии, прямо и явно говорит о смерти: "Я собираюсь покончить с собой"; "Я не могу так дальше жить"; косвенно намекает о своем намерении: "Я больше не буду ни для кого обузой"; "Тебе больше не придется обо мне волноваться"; много шутит на тему самоубийства; проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки

Подросток может: раздавать вещи, имеющие для него большую значимость; приводить в порядок дела; мириться с врагами; демонстрировать радикальные перемены в поведении; проявлять раздражительность; находиться в подавленном настроении; замкнуться от семьи и друзей; быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

Ситуационные признаки

Подросток может решиться на самоубийство, если он: социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным; живет в нестабильном окружении; ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального; предпринимал раньше попытки суицида; имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи; перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей); слишком критически настроен по отношению к себе.

Рекомендации родителям по профилактике суицидального поведения подростков

- Важно беседовать со своими детьми, интересоваться не только отметками в школе, но и личной жизнью подростка;
- Необходимо создать благоприятный климат общения в семье;
- Взрослому **важно помнить**, что проектировать надо будущее ребёнка вместе с ним, а не своё собственное будущее;
- Учите ребёнка решать проблемы, а не избегать их;
- Учите ребёнка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков; формируйте у него потребность задаваться вопросом: «Что будет, если...»;
- Прививайте навыки общения ребёнку;
- Воспитывайте привычку рассказывать вам не только о своих достижениях, но и тревогах, сомнениях, страхах;
- Чаще объединяйтесь с ребёнком в каком-то деле, пусть и незначительном. Для ребёнка важна солидарность, сопричастность с взрослым;
- Не оставляйте нерешёнными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребёнка.

Родителям необходимо учить подростков:

- **сосредотачивать свое внимание на хорошем;** уметь видеть окружающий мир с точки зрения возможностей, а не препятствий;
- **заботиться о себе** с помощью физических упражнений и рационального питания; **уметь сотрудничать с людьми,** и ровесниками, и взрослыми; получать понимание и социальную поддержку; помнить, что нет ничего плохого в том, чтобы попросить кого-то о помощи;
- **реализовывать свои возможности** в тех сферах деятельности, где подростку действительно этого хочется: в спорте, в танцах, путешествиях, занятиях искусством; чем больше у подростка интересов и занятий, тем меньше он будет поддаваться влиянию негативных факторов, и тем реже он будет использовать такую стратегию решения проблем, как избегание; посещение различных кружков, секций и курсов не только расширяет кругозор подростка, но и помогает ему найти больше друзей и поддержку.

Действенным инструментом преодоления пессимизма, критичности по отношению к себе и другим, скептицизма - является методика «Диета хороших новостей».

Каждый член семьи берет на себя обязательство запомнить в течение дня как минимум три своих мысли, эмоции, поступка, за которые он мог бы похвалить себя.

Вечером, за ужином в кругу семьи, каждый делится с близкими этими своими наблюдениями за собой.

Это помогает снова пережить приятные моменты, а, кроме того, дает возможность родным людям оценить успехи друг друга, сказать добрые слова поощрения и поддержки.

Если Ваш сын или дочь не готов к такому общению с близкими людьми, ему можно рекомендовать вспомнить лучшие моменты прожитого дня в одиночестве, готовясь ко сну.

Профилактическая мера суицида – ЛЮБОВЬ.



**Подросток должен знать: пусть все осудят, весь мир, но я домой
прихожу, и меня любят.
Это даёт желание жить!**

**Помните, что каждый ребёнок – особенный! У каждого ребёнка есть
определённые способности! Помогите ему поверить в себя, найти то,
что у него получается!**