



Информация для родителей по профилактике суицидов среди подростков

В большинстве случаев детский суицид оказывается сложнее предвидеть и предотвратить, чем взрослый. Это связано с некоторыми особенностями детской психики, о которых полезно помнить ВСЕМ родителям.

⇒ Дети **более эмоционально уязвимы, чем взрослые**. Каждый взрослый знает, как отвлечься от неприятных переживаний и успокоиться, ребенок же оказывается совершенно беззащитным, оказавшись один на один со своими страхами и печалью. Для того чтобы научиться справляться со своими страстями, подростку необходима помощь родителей, которые часто не осознают этого и очень небрежно относятся к внутреннему миру своего чада.

⇒ Дети **не до конца осознают необратимость смерти**. В детской голове вполне может зародиться абсурдная с точки зрения взрослого человека мысль: «Вот умру, тогда вы обо всем пожалеете и будете со мной лучше обращаться».



⇒ **Дети эгоцентричны.** А это значит, что они в большей степени, чем взрослые, склонны считать себя причиной происходящих событий. Поэтому маленькие члены семьи очень часто берут на себя ответственность за семейные ссоры и родительские срывы, обрекая себя на невыносимое чувство вины.

⇒ **Дети мыслят более конкретно, чем взрослые.** Поэтому многие фигуры речи (например, "видеть тебя больше не хочу!" или "угораздило же мне тебя родить") склонны воспринимать буквально.

⇒ **Дети очень непосредственны.** Поэтому мелькнувшую в голове мысль о самоубийстве могут воплотить тут же, в отличие от взрослых, которые обычно приходят к намерению лишиться себя жизни постепенно, давая окружающим шанс предвидеть и предотвратить суицид. Кстати, если взрослые, обычно, ни с кем не делятся своими намерениями (за исключением случаев, когда попытка самоубийства носит демонстративный характер), то дети, наоборот, могут открыто рассказывать о своем желании умереть. Обычно подобным разговорам никто не придает значения, подозревая ребенка в попытках шантажировать окружающих, а на самом деле это тоже проявление детской непосредственности.

⇒ **Дети хуже взрослых информированы** о возможных последствиях самоповреждающего поведения. Поэтому даже демонстративные попытки суицидов, когда ребенок вовсе не планирует умирать, могут заканчиваться смертью или инвалидностью.



Что нужно делать и чего не нужно делать

с подростками

- ❖ **Говорите о своих чувствах. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.**
- ❖ **Говорите о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.**
- ❖ **Ошибочно считать, что воспоминания уйдут сами по себе. Чувства останутся с вами, и будут посещать вас в течение длительного времени.**
- ❖ **Выделяйте время для сна, отдыха, размышлений.**
- ❖ **Проявляйте ваши желания, прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.**
- ❖ **Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.**
- ❖ **Позволяйте вашим детям говорить вам и другим об этих эмоциях и проявлять себя в играх и рисунках.**
- ❖ **Способствуйте сохранению у ваших детей распорядка жизни, учебы и позволяйте им действовать согласно их собственным представлениям.**



❖ Рекомендации родственникам, родителям ребенка

- ❖ Разговаривайте со своим ребенком, отвечая на его вопросы.
- ❖ Очень внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит ребенок: слышится ли вам страх, тревога, беспокойство. Очень полезно повторение слов ребенка. Например: «Ты боишься, что...» Это поможет вам и ребенку прояснить чувства.
- ❖ Говорите ребенку: «Мы вместе. Мы заботимся о тебе». Эти уверения повторяйте многократно.
- ❖ Дотрагивайтесь до ребенка, обнимайте его как можно чаще - прикосновения очень важны для ребенка в этот период.
- ❖ Уделяйте ребенку достаточно времени, укладывая ребенка спать, разговаривайте с ним, успокаивайте его.
- ❖ Не отягощайте ребенка виной за собственную реакцию и не пытайтесь насильственно сделать малыша стойким, сильным, смелым. Не читайте морали, не наказывайте в этот период, а окажите эмоциональную поддержку.
- ❖ Поймите, что ребенок не может быть таким же, как раньше. Многие прежние требования к нему становятся уже сверхтребованиями (например, учиться только на пятерки, ничего не бояться), и временно эти планки придется снизить.
- ❖ Не пытайтесь манипулировать ребенком, используя его любовь к вам. Например, не стоит говорить: «Ты что все время грустный. У меня же сердце от этого болит».
- ❖ Не представляйте ребенка жертвой других людей, особенно в ситуациях, когда он может это слышать.
- ❖ В вашем общении с ребенком создайте возможность для проговаривания и отреагирования его страхов.

Телефоны доверия

8(846) 335-59-59

8(800)200-01-22

ГБОУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»

443034, г. Самара, ул. Металлистов, 61-А

Телефон: (846) 931-55-08

Адрес электронной почты: rspc@samtel.ru

Адрес официального Интернет-сайта:

www.rspc-samara.ru