

**Для формирования
антисуицидальных установок**

следует:

- ◆ постоянно общаться с ребенком, не оставлять его наедине со своими мыслями;
- ◆ вселять уверенность в свои силы и возможности;
- ◆ проявлять сочувствие, окружать теплом и пониманием;
- ◆ осуществлять контроль за поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками;
- ◆ не предъявлять к ребенку завышенных требований;
- ◆ не сравнивайте ребенка с окружающими;
- ◆ повышайте самооценку ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что;
- ◆ используйте наказание лишь в крайних случаях, не унижая ребенка;
- ◆ вселяйте оптимизм и надежду на лучшее.



**РОДИТЕЛИ,
БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!!!**

Вы можете уберечь своего ребенка от рокового шага.

Не бойтесь и не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам. В данном вопросе пусть лучше Ваши подозрения не подтвердятся, чем будет слишком поздно.



**ПОДРОСТКИ
И СУИЦИД**

*(рекомендации для
родителей)*

ГБОУ "Центр диагностики и консультирования
Краснодарского края"

Наш адрес: г. Краснодар, ул. Московская, 65,
Детский городок «Сказка»
Факс: (861)275-66-88
Телефон: (861)257-05-26
Эл. почта: diagn@bk.ru
Наш сайт: gou-center.kubannet.ru

Главный внутренний заголовок

Ежегодно в результате самоубийства погибает около 3000 детей и подростков. Пик приходится на возраст 14-17 лет.

Прежде чем совершить суицидальное действие в большинстве случаев наблюдается подготовительный период (предсуицид).

Вы можете заметить признаки готовящегося самоубийства у детей:

- ◆ снижение успеваемости;
- ◆ ограничение общения;
- ◆ снижение уровня интересов;
- ◆ подавленное настроение;
- ◆ проявление раздражительности, угрюмости;
- ◆ потеря аппетита или чрезмерное обжорство;
- ◆ бессонница;
- ◆ суицидальные высказывания, угрозы суицида;
- ◆ приведение своих дел в порядок;
- ◆ прощание с друзьями и выражение благодарности.

Возможными мотивами самоубийства могут быть:

- ◆ переживание обиды, одиночества, отчужденности, невозможность быть понятым;
- ◆ действительная или мнимая утрата родительской любви, неразделенная любовь, ревность;

- ◆ переживания, связанные со смертью, разводом или уходом из семьи родителей;
- ◆ чувство вины, стыда, оскорбленное самолюбие, угрызение совести, недовольство собой;
- ◆ боязнь позора, насмешек, нежелательная беременность, любовные неудачи;
- ◆ страх наказания, нежелание принести извинения;
- ◆ чувство мести, злобы, угроза, вымогательство;
- ◆ желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, уйти от трудной ситуации;
- ◆ сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

К внешним факторам, формирующим суицидальные намерения, относятся конфликт, психотравмирующая ситуация.

К внутренним факторам относятся:

- ◆ чувство одиночества;
- ◆ беспомощности;
- ◆ неверие в свои силы и возможности;
- ◆ комплекс неполноценности;
- ◆ тяжелые болезни, инвалидность;
- ◆ реальные или мнимые неудачи;
- ◆ депрессия.



Мифы о суициде

Неправда, что:

- ◆ Влечение к самоубийству передается по наследству. Это утверждение еще никем не доказано.
- ◆ Самоубийство совершают психически неполноценные люди. Исследования показали: 80-85% суицидентов были вполне здоровыми людьми.
- ◆ Самоубийство невозможно предсказать. Период кризиса – явление временное и в этот момент человек нуждается в душевной теплоте, помощи, поддержке. Получив это человек отказывается от своих намерений.

Что можно сделать, чтобы помочь?

- ◆ Установите заботливые отношения.
- ◆ Будьте внимательны к слушателям.
- ◆ Задавайте косвенные вопросы.
- ◆ Не предлагайте неоправданных утешений.
- ◆ Предложите конструктивные подходы решения проблем.
- ◆ Выясните, как ребенок решал похожие ситуации в прошлом.
- ◆ Вселяйте надежду.
- ◆ Не оставляйте ребенка одного.