

Памятка для родителей
по профилактике суицидального поведения детей и подростков

Факторами риска суицидального поведения детей и подростков могут быть:

- отсутствие у ребенка доверительных отношений со значимыми взрослыми, недостаток доброжелательного внимания к его повседневной жизни;
- непонимание родителями причин переживаний ребенка, его жизненных приоритетов;
- резкое повышение общего ритма жизни;
- социально-экономическая дестабилизация, разговоры о нехватке денег и неуверенности семьи в завтрашнем дне в присутствии ребенка;
- сосредоточение внимания взрослых исключительно на учебной деятельности ребенка и его оценках, завышенные требования родителей к результатам учебы;
- алкоголизм и наркомания в окружении ребенка;
- жестокое обращение с ребенком, психологическое, физическое и сексуализированное насилие;
- обесценивание морально-этических ценностей;
- отсутствие у ребенка планов на будущее;
- деструктивное поведение сверстников из ближнего круга ребенка.

* Необходимо иметь в виду, что суицидальные попытки совершают сегодня и успешные дети из семей, зачастую с хорошим достатком и организованным досугом, широким кругом общения.

Обращайте внимание на следующие признаки в поведении ребенка/подростка:

- ВНЕЗАПНОЕ изменение привычного поведения:
- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным внешним видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- неуверенность в завтрашнем дне;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница;
- стремление «привести дела в порядок», «подвести итоги», просить прощение за все;
- ироничные высказывания либо философские размышления на тему смерти.

* Поводом для особого беспокойства является сочетание нескольких из перечисленных признаков, хотя каждый из них отдельно может отражать «нормативные» возрастные характеристики подросткового поведения.

Советы родителям

по предупреждению суицидального поведения среди детей и подростков

1. Интересуйтесь жизнью ребенка. Внимательно относитесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам ребенка. Зачастую несовершеннолетние рады возможности открыто высказать свои проблемы близкому человеку.
2. Научитесь внимательно слушать подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас необходим кто-то, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему и ее причину, скрытую за словами ребенка.
3. Будьте внимательны к эмоциям, которые испытывает подросток, учитывайте, что для него не бывает «важных» и «неважных» переживаний. Подросток внешне может не давать волю чувствам, но в то же время находится в состоянии сильных эмоциональных переживаний, испытывать серьезные трудности. Основанием для тревоги может служить ситуация, когда недавно находившийся в состоянии повышенного эмоционального напряжения подросток неожиданно начинает «бурную» деятельность.
4. Обратитесь за помощью к специалистам (телефон доверия, психолог, врач-психотерапевт) в любой тревожащей Вас ситуации, связанной с поведением ребенка. Помните, если ребенок уже имеет конкретный план суицида, эта ситуация более опасная, чем если его планы не определены.