Если замечена склонность школьников к самоубийству, следующие рекомендации помогут изменить ситуацию:

1. *Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.*
2. *Оцените серьезность намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса ребенка.*
3. *Внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.*
4. *Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.*
5. *Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.*
6. *Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.*

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы. Учите разрешать их, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не стоит полагаться на время, что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить страдание вашего ребенка, помогут найти выход из трудной ситуации.

ИНФОРМАЦИЯ О НАС

КОНТАКТЫ КООРДИНАЦИОННОГО ЦЕНТРА РЕГИОНАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ

Адрес:
Республика Мордовия, г. Саранск, ул. Транспортная, д. 19
Телефон:
89271721404
Электронный адрес:
regsluzhba13@yandex.ru

Официальный сайт Региональной службы:
http://www.regsluzhba.edurm.ru

РЕГИОНАЛЬНАЯ СЛУЖБА ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕТОДИЧЕСКОЙ И КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПОМОЩИ ГРАЖДАНАМ, ИМЕЮЩИМ ДЕТЕЙ

Профилактика суицидального поведения у подростков (для родителей)

Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков:

- ✓ Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- ✓ Действительная или мнимая утрата

✓ Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.

✓ Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.

✓ Боязнь позора, насмешек или унижения.

✓ Страх наказания, нежелание извиниться.

✓ Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.

✓ Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство.

✓ Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.

✓ Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

Словесные признаки:

✓ Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

✓ Прямо говорит о смерти: «Я

✓ Косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;

✓ Много шутит на тему самоубийства;

✓ Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки:

Подросток может:

- *Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;*
- *Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:*

✓ В еде - есть слишком мало или слишком много;

✓ Во сне - спать слишком мало или слишком много;

✓ Во внешнем виде - стать неряшливым;

✓ В школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;

✓ Замкнуться от семьи и друзей;

✓ Быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру;

✓ Ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;

✓ Проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

Ситуационные признаки:

Ребенок может решиться на самоубийство, если:

✓ Социально изолирован, чувствует себя отверженным;

✓ Живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм; личная или семейная проблема);

✓ Ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;

✓ Предпринимал раньше попытки самоубийства;

✓ Имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.