

Правила поведения родителей

Будьте внимательны к своему ребенку!

Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации, избегайте нотации!

Установите заботливые, доверительные отношения с подростком, не оставляйте ребенка один на один с проблемой!

Вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно, при помощи взрослого человека (родителя, педагога и т.д.)!

Просите о помощи, пусть специалисты (психолог, психиатр) профессионально помогут подростку определить источник психического дискомфорта, осознать его личностные ресурсы, определить перспективу на будущее.



Поэтому совет родителям прост и доступен:

«Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе»



Вы можете обратиться за помощью...



ВСЕГДА ЕСТЬ ТЕ, КОМУ ТЫ МОЖЕШЬ ПОМОЧЬ. РАДИ ЭТОГО СТОИТ ЖИТЬ!

**Телефон доверия УМВД
41-38-56**

**Отдел по делам несовершеннолетних
УМВД России по Орловской области
40-03-99**

**БУ ОО «Орловский региональный
центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной
помощи», г.Орел,
ул.Автовокзальная, 22;
77-22-97, 72-51-32.**

**Телефон доверия для детей,
подростков и их родителей
8 800 2000 122**

«Жизнь имеет в точности ту ценность, которой мы хотим ее наделить»

И. Бергман



**Департамент образования
Орловской области
Отдел по делам
несовершеннолетних УМВД
России по Орловской области**

**БУ ОО «Орловский региональный
центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»**

**Буклет
для родителей
«Берегите детей!»
(предупредим детский суицид)**



«Верьте в своего ребёнка, и тогда он точно почувствует, что дома ему лучше, ведь дома его любят, принимают и уважают»

2019г.

Суицид - умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Психологический смысл подросткового суицида - **«крик о помощи»**, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного, длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

Основные причины самоубийства

- ⇒ **изоляция** (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- ⇒ **беспомощность** (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- ⇒ **безнадежность** (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- ⇒ **неуверенность в завтрашнем дне**;
- ⇒ **бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни**;
- ⇒ **безответная влюбленность**;
- ⇒ **чувство собственной «незначимости»** (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя);



Ситуации, на которые надо обратить внимание!!!

Отвержение подростка сверстниками, травля (в том числе в социальных сетях).

Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.

Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.

Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, тяжелое заболевание).

Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.

Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия, алкоголизм).

Такое поведение ребенка должно насторожить!!!

Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.

Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.

Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).

Ребенок угрожает покончить с собой, составляет записки об уходе из жизни, заявляет: «ненавижу жизнь», «они еще пожалеют о том, что мне сделали», «я никому не нужен», «я больше не в силах это выносить».

Стал больше времени проводить в Интернете, подписался на депрессивные, суицидальные группы в социальных сетях.

Некоторые мифы

1. Бытует миф, что если подросток говорит о нежелании жить, то это попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам, то значит, этого он не сделает.

Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.

2. Решение лишиться себя жизни – спонтанный порыв, поэтому его практически не возможно предугадать и предотвратить.

На самом деле, роковой шаг редко совершается под влиянием внезапного порыва. В большинстве случаев решение вызревает постепенно, вынашивается несколько дней, недель или даже месяцев.

3. Человек задумавший лишиться себя жизни, никому не станет об этом рассказывать. Если кто-то и заговорил об этом – значит, не все-рвез.

Большинство покусившихся на свою жизнь (примерно семь из десяти) с кем-то делились своими планами или хотя бы намекали на них. Не всегда эти намеки удается уловить и правильно понять. Самое главное помнить: для многих «последней каплей» послужило именно то, что близкие от них отмахнулись, не приняли их всерьез.

