

## Памятка для родителей по профилактике суицида

Общими признаками подросткового суицида являются:

- депрессия,
- отчуждение от друзей и семьи,
- потеря интереса к окружающим,
- потеря энергии, снижение активности, плохое настроение,
- раздражительность, чувство беспомощности.

Что может удержать ребенка и подростка от суицида?

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
- Будьте внимательным слушателем.
- Будьте искренними в общении.
- Спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей его ситуации.
- Помогите определить источник психологического дискомфорта.
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- Помогите осознать ребенку его личностные ресурсы.
- Окажите поддержку в успешной реализации в настоящем и помогите определить перспективы на будущее.

От заботливого и любящего человека, находящегося рядом в тяжелую минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Родители, формируя отношения, помогая ребенку в его развитии, получают результат своего воздействия, результат своего труда.

### Советы для родителей по профилактике суицидального поведения детей

- необходимо открыто обсуждать семейные и внутренние проблемы детей;
- необходимо помогать своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним;
- необходимо обязательно содействовать в преодолении препятствий;
- необходимо одобрять словом и делом любые стоящие положительные начинания детей;
- нельзя применять физическое наказание ни при каких обстоятельствах;
- необходимо больше любить своих подрастающих детей, быть внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

### Факторы, предрасполагающие к суициду

- отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых;
- резкое повышение общего ритма жизни;
- социально-экономическая дестабилизация;
- алкоголизм и наркомания среди родителей;
- жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие;
- алкоголизм и наркомания среди подростков;
- неуверенность в завтрашнем дне;
- отсутствие морально-этических ценностей;
- конфликт с друзьями или педагогами;
- потеря смысла жизни;
- низкая самооценка, трудности в самоопределении;
- безответная любовь;
- отсутствие негативного отношения к суициду в сознании подростков.