**🕊Ψ🕊**

**ПСИХОЛОГО-СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

**ОБУЧАЮЩИХСЯ КАДЕТСКОЙ ШКОЛЫ №3**

**ПО ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДА У ПОДРОСТКОВ.**

**.**

***Уважаемые Родители!***

*Задумайтесь, часто ли вы улыбаетесь своему ребёнку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками…Ваше внимательное отношение к ребёнку может помочь предотвратить беду!..*

**Определение и классификация суицидального поведения**

**Самоубийство (суицид)** – намеренное, осознанное лишение себя

жизни.

**Суицидальная попытка** (синонимы: парасуицид, незавершенный

суицид, умышленное самоповреждение и др.) – это любое умышленное

действие по причинению себе вреда, которое по той или иной причине не

привело к смертельному исходу.

**Суицидальное поведение с преимущественным воздействием на**

**значимых других**

Суицидальные акты и намерения могут носить яркий,

театрализованный характер. Действия предпринимаются с целью привлечь

или вернуть утраченное к себе внимание, вызвать сочувствие, избавиться от

грозящих неприятностей, или наказать обидчика, вызвав у него чувство вины

или обратив на него возмущение окружающих, и доставив ему серьезные

неприятности. Суицидальный акт часто совершается в том месте, которое

связано с эмоционально значимым лицом, которому он адресован: дома –

родным, в школе – педагогам, либо сверстникам и т.д. Такого рода действия,

направленные «во вне», как правило, свидетельствуют о нарушенных

отношениях между ребёнком (подростком) и его ближайшим окружением

(родители, сверстники и пр.). В данной ситуации можно предположить, что,

либо ребёнок (подросток) не может проявить свои потребности иным

(адаптивным) способом, либо его ближайшее социальное окружение

игнорирует «более слабые» сигналы. Следует помнить, что даже

«демонстративное» поведение может заканчиваться смертью.

**ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

* Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый.
* У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.
* Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они

смогут воспользоваться плодами своего поступка.

* Многие подростки считают суицид проявлением силы характера.
* Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя.
* Ребёнку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто

демонстративные суициды заканчиваются смертью

**СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ!**

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

*- Высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится..», «у вас*

*больше не будет проблем со мной…», « все надоело, я никому не*

*нужен…» и т.д.*

* *Частые смены настроения.*
* *Изменения в привычном режиме питания, сна.*
* *Рассеянность, невозможность сосредоточиться*
* *Стремление к уединению.*
* *Потеря интереса к любимым занятиям.*
* *Раздача значимых (ценных) для ребёнка вещей.*
* *Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится…», «я не смогу…» и т.д.*
* *Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков.*
* *Употребление психоактивных веществ.*
* *Чрезмерный интерес к теме смерти.*

Суициды у детей и подростков, в отличие от взрослых, могут быть

спровоцированы незначительными событиями в жизни.

***Условия семейного воспитания:***

* отсутствие отца в раннем детстве;
* матриархальный стиль отношений в семье;
* воспитание в семье, где есть люди, страдающие алкоголизмом или

психическими заболеваниями;

* отверженность в детстве;
* воспитание в семье, где были случаи самоубийства и т.д.

***Стиль жизни и деятельности:***

* особенная выраженность определённых черт характера;
* употребление алкоголя и наркотиков;
* наличие суицидальных попыток ранее;
* совершение уголовно наказуемого поступка.

***Взаимоотношения с окружающими людьми:***

* изоляция из социума, потеря социального статуса (исключение из

школы, другого учебного заведения);

* расставание с девушкой;
* затрудненная адаптация к деятельности и др.
* недостатки физического развития (заикание, картавость и др.).
* Хронические заболевания.

**Если у вас возникают опасения относительно состояния Вашего ребенка или если в семье уже имела место суицидальная попытка, следует предпринять меры по предупреждению суицидального кризиса.**

• Всегда старайтесь подчеркивать все хорошее и успешное, что

присуще вашему ребенку. Ощущение успешности, достижения в чем-то, в

том числе, прошлые успехи улучшают состояние, повышают уверенность в

себе и укрепляют веру в будущее.

• Не следует оказывать постоянное давление на подростка или

молодого человека или предъявлять чрезмерные требования в отношении все

лучших и лучших результатов (в учебе, в жизни и т.д.)

• Родителям недостаточно только говорить или думать, что они

любят своих детей, им следует их действительно любить. Существует

большое различие между тем, когда ты чувствуешь, что тебя любят, и когда

тебе только часто повторяют, что «тебя любят».

• Детей важно принимать такими, какие они есть. Более того, их

нужно любить такими, какие они есть. Они должны чувствовать, что их

любят не за хорошее поведение и успехи, а потому, что они дети своих

родителей.

• Поддерживайте самостоятельные устремления ребенка. Не

судите его слишком строго. Вообще стремитесь поменьше оценивать.

Самостоятельность и собственные умения – эти строительный материал для

повышения самооценки.

• Самооценка во многом зависит от физического развития, навыков

общения среди сверстников. Поощряйте занятия спортом, успехи среди

друзей. В конце концов, рано или поздно подросток или молодой человек

должен стать независимым от своей семьи и окружающих сверстников,

наладить отношения с противоположным полом, подготовить себя к29

самостоятельной жизни, выработать собственную осмысленную жизненную

позицию. В этих начинаниях ему необходима тактичная и умная поддержка.

**Знания, полученные вами, о его признаках могут спасти жизнь ребенка, разрушить мифы и заблуждения, из-за которых не предотвращаются многие суициды.**

* ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, одноклассников и т.п….»
* СПРОСИТЕ: «Что происходит У НАС, из-за чего ты себя так чувствуешь?…»
* НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоем возрасте… да

ты просто лентяй!»

* ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным…»
* СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай

подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую

очередь».

* НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем

тебе».

* ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!…»
* СКАЖИТЕ: «Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твое

настроение. Скажи мне, что происходит».

* НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем нибудь другом».
* ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!…»
* СКАЖИТЕ: «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать».
* НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»
* ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок…»
* СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом».
* НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»
* ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?…»
* СКАЖИТЕ: «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное».
* НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится — значит ты недостаточно

постарался!»

**Памятка для родителей по профилактике суицида НЕЛЬЗЯ МОЖНОНЕЛЬЗЯ МОЖНО**

* ***НЕЛЬЗЯ***- Стыдить, ругать ребёнка за его намерения.
* ***МОЖНО***- Поддержите ребёнка, проявите эмпатию, помогите разобраться в

причинах суицидальных мыслей.

* ***НЕЛЬЗЯ*** - Недооценивать вероятность суицида, даже если ребёнок внешне легко обсуждает свои намерения.
* ***МОЖНО*** - Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида. Обратите внимание, не изменилось ли поведение ребёнка в последнее время.
* ***НЕЛЬЗЯ*** - Предлагать неоправданные утешения, общие фразы, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию.
* ***МОЖНО*** - Проявите заинтересованность, отзывчивость, любовь и заботу. Дайте понять ребёнку, что вы его слышите. Помогите выяснить, что конкретно

может помочь в создавшейся ситуации.

* ***НЕЛЬЗЯ*** - Оставлять ребёнка одного в ситуации риска.
* ***МОЖНО*** - Не оставляйте ребёнка одного, привлеките других близких, друзей.

Покажите ребёнку, что окружающие заботятся о нём.

* ***НЕЛЬЗЯ*** - Чрезмерно контролировать и ограничивать ребёнка.
* ***МОЖНО*** - Будьте для ребёнка поддержкой и опорой, что поможет справиться с

возникшими трудностями.

Таким образом, только совместными усилиями родителей , социально психологической помощи, педагогов, офицеров воспитателей и медиков можно достичь положительного результата в профилактике суицидального поведения среди подростков. Мы должны научиться активно слушать и – главное – слышать наших детей. Для многих из них будет достаточно, чтобы не ступить за черту.

**Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!**

Педагог – психолог С.А. Орсаева

Социальный педагог Д.Р. Мамрешева

**ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ**

* **Экстренная психологическая помощь в России для детей, подростков и их родителей:**

**8-800-2000-122**

* **[Психотерапевтическая помощь](https://med-tutorial.ru/clinics/item/3322027/)**

***360000, просп. Кулиева, 28А, Нальчик, Россия***

[**8- (906) 484-48-36**](tel:+79064844836)

**ССЫЛКИ И РЕСУРСЫ**

Телефон доверия для детей, подростков и родителей http://telefondoveria.

ru/

Дети России ОНЛАЙН http://detionline.com/

Я — родитель http://www.ya-roditel.ru/

Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации

http://fond-detyam.ru/

Информационный портал о всех видах зависимостей, связанных с

компьютерными и мобильными устройствами. URL: http://netaddiction.ru

Всероссийский семинар «Профилактика суицидального поведения детей

и подростков, связанного с влиянием сети Интернет». URL:

http://www.fcprc.ru/training/webinars/12-17/program

Типовые сценарии педагогического совета и родительского собрания:

«Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков»,

Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Центр

защиты прав и интересов детей» URL: http://fcprc.ru/news/profilaktika-internetriskov-

i-ugroz-zhizni-detej-i-podrostkov

Информационно-аналитический журнал «Дети в информационном

обществе» (в рамках Года безопасного Интернета в России)

http://www.fid.su/projects/journal

Специализированные страницы сайта ФГБНУ «Центр защиты прав и

интересов детей»: «ПОДДЕРЖКА ДЕТСТВА», «ТВОЕ ПРАВО»,

«ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ», «ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ»:

http://www.fcprc.ru

Научно-методический журнал «Образование личности»: http://www.oljournal.

ru

Учебно-методический журнал «Профилактика зависимостей»:

http://профилактика-зависимостей.рф