# ***Памятка для родителей по профилактике подростковых суицидов***

## 1. Практические рекомендации для профилактики суицида среди подростков

- Открыто обсуждайте семейные проблемы с детьми, а так же интересуйтесь личными переживаниями подростков.
- Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
- Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
- Поощряйте таланты и начинания ваших детей, помогайте им развиваться.
- Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
- Любите своих детей, поддерживайте и сохраняйте личные границы подростков.
- Обращайтесь за помощью к психологу в случае необходимости (стресс, тревога, страхи, панические атаки, непринятие себя).
- Помогите вашему ребенку сформировать адекватную самооценку, развивать положительное отношение к собственной личности.
-

## 2. Возможные причины суицида среди детей и подростков

- **Разрыв романтических отношений.**

В большинстве случаев для подростка утрата таких взаимоотношений - травма. Его или ее мир рушится. Часто за самоуверенной внешностью кроется чувствительный и ранимый молодой человек, а за позой презрения - чувствительная и ранимая девушка. Банальные выражения типа "время лечит" или "есть и другие" обидны для подростков и отражают неприятие их реальности.

- **Развод.**

Потеря одного из родителей вследствие развода наносит больший ущерб чувствам подростка, чем это принято считать. Многие подростки чувствуют ответственность за развал семьи. Надуманный или реальный страх перед возможным разводом также вызывает непереносимые страдания.

- **Давление со стороны сверстников.**

Обращайте внимание на то, какой круг общения у подростков, по возможности постарайтесь познакомиться с друзьями ваших детей. Всегда интересуйтесь, какие отношения складываются в учебном заведении у вашего ребенка с его сокурсниками. Если ребенок сообщает вам о том, что кто-то из ребят оказывает

на него давление, то обязательно сообщите об этом классному руководителю вашего ребенка, и вам обязательно помогут.

- **Давление родителей.**

Предоставьте своему ребенку свободу в разумном понимании. Дайте подростку право выбора, с кем общаться, куда пойти учиться, в какую секцию ходить. Если вы понимаете, что выбор ребенка может пойти ему во вред, то постарайтесь мягко и тактично донести это до подростка.

- **Низкая самооценка.**

Самооценка закладывается с детства. Чаще говорите своему ребенку, что он самый лучший, хвалите даже за самые мелкие победы, отмечайте все достижения, не сравнивайте с соседским Петей/Машей.

### 3. Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида

- Потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение последних дней
- Частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость)
- Пренебрежительное отношение к своему внешнему виду
- Постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти
- Ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие
- Уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»
- Нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы
- Погруженность в размышления о смерти
- Отсутствие планов на будущее
- Внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.