

Памятка для родителей по профилактике суицида среди подростков

Нельзя	Можно
- Стыдить и ругать ребенка за его намерения	- Следует подбирать ключ к загадке суицида, помочь разобраться в причинах
- Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения	- Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида
- Предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию	- Выслушать подростка, используя слова: «Я слышу тебя». Помочь самому или выяснить, кто конкретно может помочь в создавшейся ситуации
- Оставлять ребенка одного в ситуации риска	- Если есть такая возможность, нужно привлечь родных и близких, друзей и т.п.
- Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка	- Главное – дружеская поддержка и опора, в которой помогут ему справиться с возникшими затруднениями



MyShared

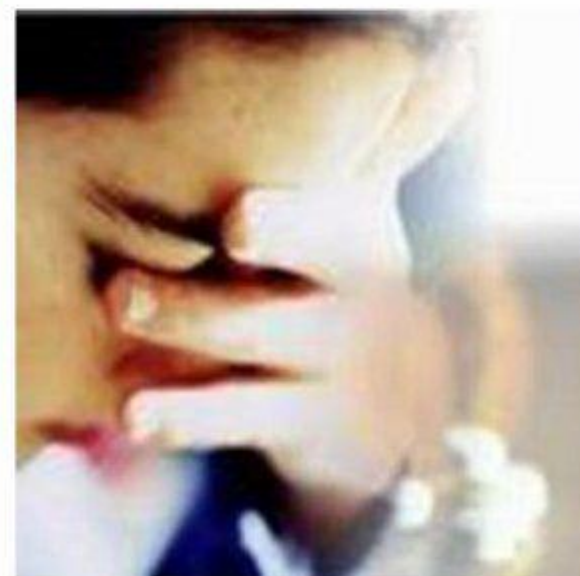
- Если кто-либо из числа ваших знакомых и друзей вызывает у вас опасения в отношении вашего ребенка, проверьте свои сомнения и не общайтесь больше с этим человеком.
- Не опаздывайте с ответами на вопросы вашего ребенка по различным проблемам физиологии, иначе на них могут ответить другие люди.
- Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок с раннего детства проявлял ответственность за свои поступки и за принятие решений.
- Учите ребенка предвидеть последствия своих поступков. Сформируйте у него потребность ставить вопрос типа: что будет, если?..
- Если ваш ребенок подвергся сексуальному насилию, не ведите себя так, как будто он совершил нечто ужасное, после чего его жизнь невозможна.
- Не обсуждайте при ребенке то, что произошло, тем более с посторонними и чужими людьми.
- Не формируйте у своего ребенка комплекс вины за случившееся.
- Не позволяйте другим людям выражать вашему ребенку сочувствие и жалость. Это формирует принятие им установки, что он не такой, как все.



- Дайте возможность своему ребенку проговорить с вами самую трудную ситуацию до конца и без остатка. Это поможет ему освободиться от груза вины и ответственности.
- Постарайтесь переключить внимание ребенка с пережитой им ситуации на новые занятия или увлечения.
- Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья вашего ребенка.
- Не идите на компромиссы со своей совестью, даже если это ваш ребенок. Спустя годы компромисс может обернуться против вас.

Помните, что рядом с Вами есть всегда люди, готовые Вам помочь!

РОДИТЕЛЯМ



О СУИЦИДЕ

Мифы о суицидах

1. Самоубийства совершают психически ненормальные люди.
2. Самоубийство невозможно предотвратить.
3. Существует тип людей, склонных к самоубийству.
4. Решение о суициде приходит внезапно, без предварительной подготовки.
5. Человек перед самоубийством будет говорить об этом, но окружающие воспримут это как шутку.
6. Не существует признаков, которые бы указывали на то, почему человек решил на самоубийство.
7. Если человек совершил попытку самоубийства, он никогда не повторит ее снова.
8. Влечение к самоубийству передается по наследству..
9. Снижению уровня самоубийств, способствуют статьи в СМИ, рассказывающие о том, как и почему было совершено самоубийство.
10. Самоубийство можно предотвратить, если люди будут загружены работой. Это-то же неправда.

За любое суицидальное поведение ребёнка



в ответе взрослые!

Как понять что с ребенком что-то происходит?

По словам

- Человек, часто говорит о своем душевном состоянии.
- Прямые высказывания: «Я не хочу жить», «Я хочу умереть», «Нет смысла жить дальше».
- Косвенные высказывания: «Ничего, скоро вы отдохнете от меня», «Скоро все это закончится для меня».
- Много шутит на тему самоубийства
- Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

По поведению

Демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие, как:

- в еде - ест слишком мало или слишком много;
- во сне - спит слишком мало или много;
- во внешнем виде — становится неряшливым;
- в школьных привычках - пропускает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками; проявляет раздражительность, находится в подавленном настроении.

По эмоциям

- Смерть и самоубийство - постоянная тема разговоров.
- Фантазии на тему о своей смерти.
- Интерес, проявляющийся косвенно или прямо к возможным средствам самоубийства (отравляющие вещества и т. п.).
- Странное для окружающих «прощальное» поведение с людьми.
- Особый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти.

Иногда в жизни случаются такие ситуации, когда начинает казаться, что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончится...

В такой момент могут посетить мысли о нежелании жить...



В кризисном состоянии человек испытывает сильное отчаяние, чувство одиночества, он не видит выхода...

Внимание окружающих может предотвратить беду!

Что может указывать на то, что человек находится в кризисном состоянии?

1. Прямые высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и др.
2. Прощание. Может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время.
3. Частые и/или внезапные смены настроения.
4. Изменения в привычном режиме питания и сна, беспокойство.
5. Рассеянность, невозможность сосредоточиться.
6. Стремление к уединению.
7. Потеря интереса к любым занятиям, чувство вины.
8. Раздача значимых (ценных) вещей.
9. Пессимистические высказывания «у меня ничего не получится...», «я не смогу...» и др.
10. Употребление, а в последствие, и злоупотребление алкоголем, наркотиками.
11. Чрезмерный интерес к теме смерти.
12. Тесное общение со знакомыми, которые раньше практиковали суицид.

ПОМНИТЕ!

Человек в кризисном состоянии не всегда может открыто сказать о том, что с ним происходит... В этом случае оказать необходимую помощь может квалифицированный специалист - психолог

ПСИХОЛОГ - специалист, к которому можно обратиться, когда на душе тяжело, пропал смысл жизни, появилось ощущение душевной боли, тоски.

Что необходимо предпринять, если друг находится в кризисном состоянии

1. Рассказать о своих подозрениях старшим (педагогам).
2. Поговорить с человеком о его переживаниях.
3. Посоветовать обратиться за помощью к психологу.
4. Если человек не может позвонить в службы экстренной психологической помощи (на детский телефон доверия), можно позвонить туда самому с целью получения рекомендаций у консультанта.

Уважаемые родители!

Задумайтесь, часто ли Вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями и одноклассниками....



Ваше внимательное отношение к ребенку может помочь предотвратить беду! Беду со страшным названием суицид...

Детский суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. **Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы.** Ни один ребенок не решит уйти из жизни и воплотит своё решение в жизнь за считанные часы. Как правило, подобное решение зреет в голове у ребёнка не один день, и даже не неделю. Внимательные родители ни за что не оставят без внимания изменившееся поведение их ребенка.

Всегда обращайтесь пристальное внимание на следующие факторы, свидетельствующие о том, что возможен детский и подростковый суицид:

1) Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях.

2) Появление у ребёнка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете.

3) Попытки ребёнка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит о моральном дискомфорте ребёнка.

4) Разговоры и размышления ребёнка о том, что он абсолютно никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия. Ни в коем случае не оставляйте такие заявления без внимания и не подшучивайте над ними. Постарайтесь выяснить причину подобного настроения и убедить ребёнка в обратном.

5) Даже музыка или живопись могут послужить симптомами для родителей о том, что что-то не так. Обращайте внимание на то, какую музыку слушает ваш ребёнок.

6) Тщательно маскируемые попытки ребёнка попрощаться с вами – непривычные разговоры о любви к вам, попытки закончить все свои дела как можно быстрее.

7) Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям.

9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека.

Что может удержать ребенка от рокового шага:

- Заботливое отношение родителей.
- Будьте внимательным слушателем.
- Будьте искренними в общении, спокойно спрашивайте о тревожащей ситуации.
- Помогите определить источник психического дискомфорта.
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
- Окажите ребенку поддержку в успешной организации настоящего, и помогите определить перспективу на будущее.
- Внимательно выслушайте ребенка!



Если вы заметили признаки опасности необходимо:



- попытаться выяснить причины кризисного состояния ребёнка;
- окружить ребёнка вниманием и заботой;
- обратиться за помощью к психологу;

Хотите ли вы, не хотите ли,
Но дело, товарищи, в том,
Что, прежде всего вы – РОДИТЕЛИ,
А все остальное - потом.

Р. Рождественский

Большинство прав родителей, предусмотренных правовыми документами, одновременно представляют собой и родительские обязанности, за уклонение от исполнения которых предусмотрена ответственность.

Основные правовые документы

- . Конвенция о правах ребенка
- . Конституция РФ
- . Семейный кодекс РФ
- . Закон РФ «Об образовании»
- . Административный кодекс РФ
- . Уголовный кодекс РФ

РОДИТЕЛИ несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей.

административная ответственность

- за неисполнение или ненадлежащее исполнение родительских обязанностей (ст. 5.35 КоАП РФ)
- за нарушение несовершеннолетними «комендантского часа» (ст. 2.1 Закона Рязанской области «О защите нравственности и здоровья детей в Рязанской области»; ст. 3.12 Закона Рязанской области «Об административных правонарушениях»)

- за пропуск занятий несовершеннолетними по неуважительной причине в образовательных учреждениях (Закон РФ «Об образовании»)

- за нарушение несовершеннолетними правил вождения транспортных средств (велосипед, скутер, мотоцикл, автомобиль) (ст. 12.7; 12.8; 12.37 и др. КоАП РФ)

- за появление в состоянии опьянения несовершеннолетних, а равно распитие ими пива и алкогольной и спиртосодержащей продукции, потребление ими наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах (ст. 20.20; 20.21; 20.22 КоАП РФ)

- за вовлечение несовершеннолетних в употребление пива, напитков, изготавливаемых на его основе, спиртных напитков или одурманивающих веществ (ст. 6.10 КоАП РФ)

- за уклонение от уплаты средств на содержание своих несовершеннолетних детей (алиментов) (ст. 115 СК РФ).

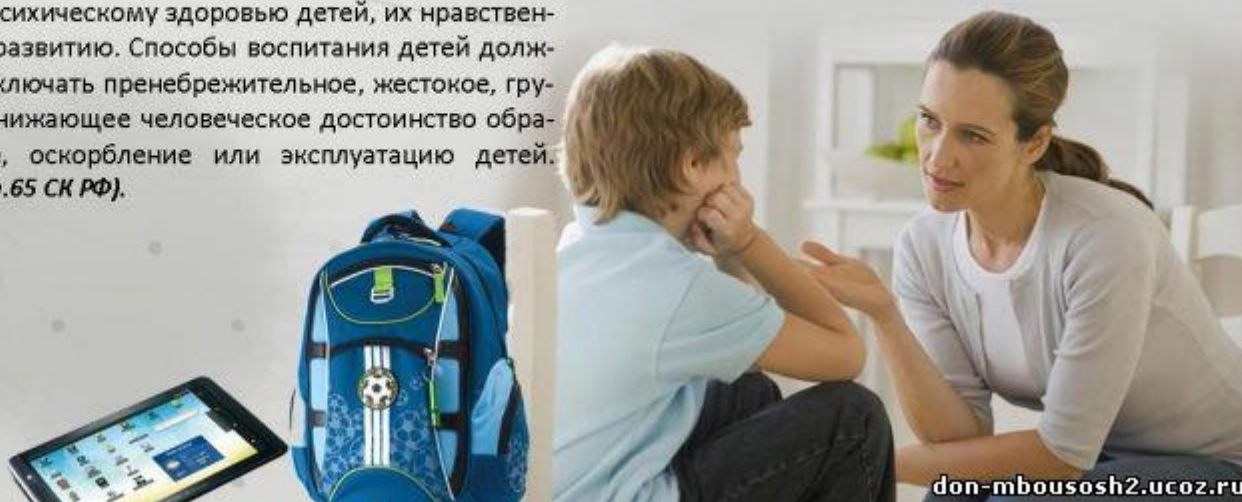
РОДИТЕЛИ не вправе причинять вред физическому и психическому здоровью детей, их нравственному развитию. Способы воспитания детей должны исключать пренебрежительное, жестокое, грубое, унижающее человеческое достоинство обращение, оскорбление или эксплуатацию детей. (п.1 ст.65 СК РФ).



уголовная ответственность

- за неисполнение или ненадлежащее исполнение обязанностей по воспитанию несовершеннолетнего родителями, обязанных осуществлять надзор за несовершеннолетним, если это деяние соединено с жестоким обращением с несовершеннолетним наказывается штрафом в размере от пятидесяти до ста минимальных размеров оплаты труда (ст.156 УК РФ).

- за причинение несовершеннолетним физических или психических страданий другим лицам путем нанесения побоев либо иными насильственными действиями (ст.117 УК РФ).





*Человек лишь тогда по-настоящему дорожит жизнью,
когда у него есть нечто неизмеримо дороже
собственной жизни.
(В.А. Сухомлинский)*

ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ!

Родителям о детской суициде

В настоящее время многие родители, любящие своих детей сильно обеспокоены сообщениями по ТВ о волне детских суицидов. Поэтому, предлагаем несколько ответов на самые распространённые родительские вопросы.

Всегда ли подростки, совершающие попытки суицида, действительно хотят лишиться себя жизни?

Часто они совершают шаги, которые по существу не являются суицидальными поступками: аутоагрессивное действие производится подростком для того, чтобы изменить неприятную ситуацию в свою пользу. Если ребенок в состоянии аффекта (например, во время ссоры с родителями) хватается за нож, шагает с подоконника...

Подросток вообще недорого ценит жизнь и готов рискнуть ею ради того, чтобы настоять на своем, отомстить. Нередко дети совершают попытки без тяжелых медицинских последствий. Они и не скрывают, что не собирались умирать, а хотели отвлечь родителей, или, наоборот, привлечь чье-то внимание, демонстрируя суицидальные намерения. К несчастью, такие демонстрации нередко бывают переигранными. Они думают: «Все рассчитано, выбраны лекарства, от которых нельзя умереть». Это очень опасный самообман: считать, что подростки не совершают опасных для жизни поступков, и поэтому их угрозы можно не принимать всерьез.

Можно ли как-то отличить истинный суицид от ложного, демонстративного?

Провести четкую границу между истинными и демонстративно-шантажными суицидальными попытками можно лишь для взрослых. В подростковом возрасте такой границы нет. Любое аутоагрессивное действие подростка следует рассматривать как поступок, опасный для его жизни и здоровья. Подростки часто повторяют суицидальные попытки, причем следующая попытка нередко бывает более тяжелой, поскольку в ней учитывается опыт неудавшейся.

Что нужно знать родителям, чтобы не подтолкнуть ребенка к трагическому поступку?

Родителям следует помнить, что аффекты разрушительны для подростка. Суицидальная угроза, высказанная в аффекте, как правило, осуществляется, и последствия бывают очень тяжелыми.

К сожалению, далеко не везде есть кризисные центры и телефоны доверия, куда дети и подростки могут обратиться в критические моменты. Часто единственным человеком, способным оказать более или менее квалифицированную помощь, является педагог-психолог. Куда можно еще обратиться за помощью?

Во-первых, проявление суицидальных или подобных суициду попыток уже говорит о возможности проявления в