

## **Памятка для родителей по профилактике суицидального поведения детей и подростков**

Факторами риска суицидального поведения детей и подростков могут быть:

- ✓ нарушение детско-родительских отношений (отсутствие доверия, уважения, авторитарность либо попустительство)
  - ✓ непонимание родителями причин переживаний ребенка, его жизненных приоритетов;
  - ✓ повышенная нагрузка в образовательной, спортивной деятельности;
  - ✓ социально-экономическая дестабилизация, разговоры о нехватке денег и неуверенности семьи в завтрашнем дне в присутствии ребенка;
  - ✓ сосредоточение внимания взрослых исключительно на учебной деятельности ребенка и его оценках, завышенные требования родителей к результатам учебы;
  - ✓ алкоголизм и наркомания в окружении ребенка;
  - ✓ жестокое обращение с ребенком, психологическое, физическое и сексуальное насилие;
  - ✓ травля (буллинг), киберпреследование со стороны сверстников;
  - ✓ обесценивание морально-этических ценностей;
  - ✓ отсутствие у ребенка планов на будущее;
  - ✓ деструктивное поведение сверстников из ближнего круга ребенка.
- \* Суицидальные попытки совершают дети из семей с различным социальным положением и уровнем дохода.

**Обращайте внимание на следующие признаки в поведении ребенка/подростка:**

### **ВНЕЗАПНОЕ изменение привычного поведения:**

- ✓ утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- ✓ пренебрежение собственным внешним видом, неряшливость;
- ✓ появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- ✓ резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- ✓ снижение успеваемости и рассеянность;
- ✓ плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- ✓ неуверенность в завтрашнем дне;
- ✓ склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- ✓ проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница;
- ✓ стремление «привести дела в порядок», «подвести итоги», просить прощение за все;
- ✓ ироничные высказывания либо философские размышления на тему смерти.

- \* Поводом для особого беспокойства является сочетание нескольких из перечисленных признаков, хотя каждый из них отдельно может отражать «нормативные» возрастные характеристики подросткового поведения.

## **Советы родителям по предупреждению суицидального поведения среди детей и подростков**

1. Интересуйтесь жизнью ребенка. Внимательно относитесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам ребенка. Зачастую несовершеннолетние рады возможности открыто высказать свои проблемы близкому человеку.
2. Научитесь внимательно слушать подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас необходим кто-то, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему и ее причину, скрытую за словами ребенка.
3. Оцените серьезность заявляемых ребенком намерений сделать что-то со своей жизнью, обратитесь за помощью к специалистам:
  - для такой оценки;
  - для более конкретного понимания ситуации - наличия или отсутствия у подростка плана конкретных действий суицидального характера или попыток их реализации.
4. Будьте внимательны к эмоциям, которые испытывает подросток, учитывайте, что для него не бывает «важных» и «неважных» переживаний. Подросток внешне может не давать волю чувствам, но в то же время находится в состоянии сильных эмоциональных переживаний, испытывать серьезные трудности. Основанием для тревоги может служить ситуация, когда недавно находившийся в состоянии повышенного эмоционального напряжения подросток неожиданно начинает «бурную» деятельность.
5. Обратитесь за помощью к специалистам (телефон доверия, психолог, врач-психотерапевт) в любой тревожащей Вас ситуации, связанной с поведением ребенка. Помните, если ребенок уже имеет конкретный план суицида, эта ситуация более опасная, чем если его планы не определены.

*Подростков, их родителей (законных представителей) всегда готовы выслушать специалисты кризисной службы: Детские телефоны доверия (круглосуточно) 004, 8 – 800 – 2000 – 122, 8-812-576-10-10 Онлайн ресурс для подростков «Помощь рядом.рф» с 11 до 23 часов <https://pomoschryadom.ru/> Этот звонок может спасти ребенку жизнь!*