

Профилактика суицида у подростков

1. Помогайте ребенку развивать навыки общения с ровесниками и взрослыми.
2. Уверенность в себе – помогите почувствовать себя сильным и отважным человеком, который умеет самостоятельно справляться с любыми трудностями.
3. Умение искать помощи.
4. Покажите, что с вами можно посоветоваться.
5. Задействуйте ребенка в общественной жизни.
6. Оказывайте поддержку, когда у вашего ребенка проблемы.



РОЛЬ СЕМЬИ В ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

- Спокойная, доброжелательная обстановка в семье
- Необходимо постоянно разговаривать с ребенком, знать его проблемы, строить планы на будущее
- Внушать ребенку оптимистический настрой, вселять уверенность, показывать, что он способен добиваться поставленных целей
- Предъявлять требования по возможностям ребенка
- Получать положительные эмоции от совместного отдыха

СИМПТОМЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- 1. Потеря аппетита или импульсивное обжорство;**
- 2. Бессоница или повышенная сонливость;**
- 3. Тревожное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки;**
- 4. Необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;**
- 5. Выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, неуверенность в себе;**

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, которые помогут ему справиться с

возникшими затруднениями



MyShared