

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

Цель: Повышение психолого-просветительского уровня родителей.

Задачи:

- Раскрыть проблемы возникновения суицида среди детей. Познакомить родителей с причинами суицида.
- Пропагандировать среди подростков и родителей нравственные устои семьи, общества.
- Предложить рекомендации родителям по профилактике суицида.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогаем ребенку в его развитии.

«Что посеешь, то и пожмешь!» - гласит народная мудрость.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти жизнь.

Совет родителям прост и доступен: Любите своих детей, будьте искренни и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом. психологический смысл суицида чаще всего заключается в снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей оказывается человек.

ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА

Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых

Резкое повышение общего ритма жизни

Социально-экономическая дестабилизация

Алкоголизм и наркомания среди родителей

Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие

Алкоголизм и наркомания среди подростков

Неуверенность в завтрашнем дне

Отсутствие морально-этических ценностей

Потеря смысла жизни

Низкая самооценка, трудности в самоопределении

Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни

Безответная влюбленность

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:

Сниженное настроение – от лёгкой грусти до полного отчаяния. Может наблюдаться печаль, тоска, апатия (безразличие, снижение активности), чувство душевной боли. Проявляется это в грустном выражении лица, частых глубоких вздохах, пессимистичных высказываниях.

- Нарушение сна (затрудненное засыпание, ночные или ранние пробуждения, чуткий, прерывистый сон, либо, очень глубокий)
- Повышенная утомляемость
- Повышенный уровень тревоги, беспокойства
- Возможно повышение агрессивных реакций – конфликтность. Раздражительность. Вспыльчивость
- Снижение иммунитета
- Снижение памяти, работоспособности. Нарушение внимания. Снижение умственных способностей.

•Погруженность в печальные переживания, сниженная самооценка, пессимистическое восприятие будущего.

Причины данного расстройства неоднородны. Лечение, как правило, назначает психотерапевт или психиатр как амбулаторное, так и в стационарное.

ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:

Установите заботливые взаимоотношения с ребенком

Будьте внимательным слушателем

Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации

Помогите определить источник психического дискомфорта

Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно

Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы

Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее

Внимательно выслушайте подростка!

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ОНИ ОБНАРУЖИЛИ ОПАСНОСТЬ?

Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ.

Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.

Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.

Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.

Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Для этого:

расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.