

**Родителям**

---

**о**

**подростковом суициде**

# Внутренняя причина суицида

---

- Непереносимая психическая боль и отсутствие способности найти решение;
- Психическое заболевание.

# Внешние причины суицида

Связаны с нарушением коммуникации, с ситуациями когда ребенок:

- \*нуждается в любви и помощи и не получает их;
- \*испытывает постоянно чувство вины за происходящее события (развод родителей, неуспешность родителей, за то, что не может оправдать ожидание родителей, т.д.);
- \*терпит психологическое или физическое насилие (побои, игнорирование, т.д.);
- \*чувствует себя никому ненужным;
- \*не может сам решить сложную ситуацию или ее последствия;
- \*не имеет внутреннего, психологического ресурса для борьбы с эмоциональным переживанием;
- \*боится наказания или несправедливых претензий со стороны взрослых;
- \*очень хочет получить кого-то или что-то, но не видит способа как этого достичь.

**Что должно насторожить в  
поведении ребенка?**

---

# Если ваш подросток:

---

- угрожает покончить собой, составляет записки об уходе из жизни или уже совершает попытки суицидального характера;
- заявляет: «ненавижу жизнь», «они еще пожалеют о том, что мне сделали», «я ни кому не нужен», «я больше не в силах выносить это» и т.п.;
- становится нестабильным-отмечается резкая смена настроения, состояния;
- очень напряженно переживает информацию о чьей-то смерти;

# Если ваш подросток:

---

- ребёнок раздаёт любимые вещи, «приводит свои дела в порядок»;
- вдруг становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать, живет на грани риска, не бережет себя (в том числе и АУТОАГРЕССИЯ-порезы, ожоги, т.д.);
- или наоборот замкнулся в себе и не идет на контакт;
- начал или усилил употребление алкоголя или наркотиков.

**Что делать и чего точно не  
стоит делать?**

---

Как реагировать родителям в этой ситуации?

# Разговаривайте с ребенком по душам.

---

Не читайте нотации-вы получите только агрессию и сопротивление в ответ, ребенок закроется и уйдет в свои проблемы, таким образом рождается недоверие к взрослым.

# Давайте ребенку достаточно вашего внимания.

---

Не игнорируйте ребенка и его желание получить внимание – все формы суицидального поведения чаще всего это крик о том, что бы обратили внимание на ребенка и помогли ему разобраться в каких либо проблемах, если этого не происходит, ребенок ищет этот выход, в том числе и в уходе из жизни.

# Относитесь с пониманием к его проблемам.

---

Фраза «Разве это проблема?» губительна для отношений. С вашей точки зрения и вашего опыта это может быть мелочь, но у детей этого опыта нет, и для них самые незначительные проблемы могут иметь глобальную значимость.

# Ведите с ребенком КОНСТРУКТИВНЫЙ ДОГОВОР

---

Не спорьте! Спор заставляет отстаивать свою точку зрения и находить дополнительные аргументы своей правоты.

# Уважайте мнение и позицию ребенка.

---

Не смейтесь над подростком или его поступками-  
уважение к ребенку и его мнению дает возможность  
получить ключ к доверию.

**Улучшить ситуацию и спасти  
отношения можно даже в  
самых сложных случаях,  
важно начать.**

---

**Полезные рекомендации:**

Важно признать для себя, что у ребенка есть собственные чувства, мысли, которыми руководствуется в данный момент, исходя из своего небольшого жизненного опыта.

И даже если он говорит басом и размер ноги больше папиной-взрослого понимания мира у него еще нет и не стоит ожидать, что он сможет думать и оценивать ситуацию как вы;

Чаще обнимайте, целуйте ребенка, говорите «я тебя люблю»;

---

Спрашивайте «чем помочь?» и примите отказ, если помощь не нужна. Так вы показываете, что вы здесь, рядом, готовы подставить плечо, но цените его самостоятельность.

Проявляйте искреннюю заинтересованность: найдите 5 минут в день когда вы сможете отложить все дела и поговорить с ребенком глаза в глаза. Важно слушать!

---

Важно спрашивать у ребенка его мнение по поводу различных ситуаций «а почему ты так думаешь», «как бы ты поступил» и т.п.-наличие собственной позиции это иммунитет к негативным воздействиям извне;

Чаще рассказывайте ребенку свой личный опыт преодоления сложных ситуаций.

---

Рассказывайте истории успеха ваших друзей, чтобы у ребенка появилось понимание как человек к этому успеху пришел, что он делал для этого;

Создайте ситуацию, когда ребенок сможет о ком-то заботиться (домашнее животное, растение, члены семьи)

# Очень важный совет для родителей.

---

Находите время для собственного роста и развития.

Здоровый, счастливый, самодостаточный родитель-это огромный ресурс для ребенка.

Вовремя заметить тревожные сигналы и обратиться за помощью, это ваша родительская обязанность.

# Куда можно обратиться за помощью?

---

- Кризисный центр «Верба»(г. Красноярск) +7(391)2314847;
- Круглосуточный телефон суицидолога +7(391)292-38-39;
- Очное консультирование психолога, психиатра и суицидолога на базе «Центра психолого-педагогической, медицинской социальной помощи «Эго»»(г. Красноярск). Телефон для записи +7(391)292-38-39;
- Сайт <https://centerverba.ru/>

---

Для создания презентации использовались материалы:

- «Центра психолого-педагогической, медицинской социальной помощи «Эго»» (г. Красноярск);
- Кризисного центра «Верба» (г. Красноярск)