

Памятка родителям по профилактике суицидов среди детей

НЕСКОЛЬКО ОБЩИХ СОВЕТОВ:

- говорите даже взрослому уже ребенку о своих чувствах к нему;
- дружите со сверстниками ребенка;
- находите время для личного общения с подростком;
- оптимизируйте режим пользования интернетом;



Родителям следует обратить внимание на поведение ребенка, если он демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие как:

- необъяснимое желание похудеть, резкое изменение объема потребляемой пищи;
- изменение режима сна (раннее пробуждение, если такого не замечалось);
- внезапное изменение внешности, появление на теле следов членовредительства, шрамов;
- избегает общения с одноклассниками, родителями, проводит много времени в сети Интернет;
- стал замкнутым, раздражительным, угрюмым, находится в подавленном настроении, закрывает доступ к своим страницам в соцсетях на электронных устройствах;
- часто меняет настроение от эйфории до отчаяния;
- увлекается мистическими фильмами и сценам жестокости;
- маскирует свои проблемы и переживания;
- прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
- раздает другим вещи, имеющие большую личную значимость, приводит в порядок все дела, мирится с давними врагами.

Самоубийства не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Не существует какой-либо одной причины, из-за которой человек лишает себя жизни. Однако существует ряд факторов риска, увеличивающих вероятность попыток суицида.

Увеличивает риск самоубийства:

- социальная изолированность, ощущение себя отверженным;
- нестабильное окружение (серьезный кризис в семье; алкоголизм родителей;

личная или семейная проблема);

- ощущение себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального и соответствующее поведение;

- предыдущие попытки самоубийства;

- уход из жизни в результате суицида кого-то из друзей, знакомых или членов семьи;

- тяжёлая потеря (смерть кого-то из близких, развод родителей);

- излишняя самокритичность.

О подростках в соцсетях:

Для подростков склонных к самоубийству характерны высокая внушаемость и стремление к подражанию. Поэтому, когда случается одно самоубийство, оно становится сигналом к действию для других, предрасположенных к этому подростков. Иногда группы ребят даже объединялись с целью создания некой субкультуры самоубийств.

Страничка вашего ребенка в социальных сетях способна рассказать о нем многое. Обратите внимание на псевдоним ребенка, аватарку (главная фотография профиля), статус, открытость или закрытость страниц, групп, в которых состоит подросток, а также на то, чем наполнена страница: видеозаписи, фотографии и друзья.

В СЛУЧАЕ ОПАСНОСТИ РОДИТЕЛЬ ДОЛЖЕН:

- просматривать девайсы своих детей, анализировать их и по возможности устанавливать круг общения. Если хотя бы несколько из перечисленных признаков поведения отмечены у вашего ребенка, то следует обратиться к специалисту (психологу, психиатру) за помощью;

- отправляясь к специалисту, объяснить ребенку необходимость визита как возможность решить его жизненные затруднения, переживания;

- проявить участие к ребёнку, оказать поддержку в его эмоциональном состоянии, помочь разрешить проблему. Беседуя с ребёнком следует говорить только о причинах его эмоционального неблагополучия, о его переживаниях, трудностях и возникших проблемах.



Педагог – психолог Звягинцева Ю.В.