Родительский лекторий «Профилактика суицидального поведения у детей».

Жизнь и здоровье детей – это особая ценность, и никто не имеет право посягать на неё. Ответственность за жизнь детей несут их законные представители. Законными представителями ребёнка при осуществлении им своих прав являются родители или лица, их заменяющие.

Поэтому обращаюсь к вам, уважаемые родители:

- ***Помните, что ваша семья и ваш ребенок – это самая большая ценность вашей жизни!***
- ***Не думайте о том, что семья никуда от вас не денется, не оставляйте её в списке своих «больших и важных» дел на «потом».***
- ***Сделайте так, чтобы ваше общение с ребенком после возвращения с работы было максимально интенсивным.***
- ***Не переносите ваши рабочие неурядицы на общение с собственным ребенком. Пусть рабочие моменты там и останутся.***
- ***Интересуйтесь не только отметками в дневнике, постарайтесь оценить и узнать его душевное состояние, впечатление от прожитого дня, от общения с друзьями и сверстниками.***
- ***Если есть немного свободного времени, потратьте его на то, чтобы познакомиться и пообщаться с друзьями вашего ребенка.***
- ***Не тратьте вечера на телевизор, необязательные телефонные звонки, лучше обнимите своего ребенка и пошепчитесь с ним о самом важном, дорогом и сокровенном и для него, и для вас!***
- ***Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваш ребенок.***
- ***Изучайте своего ребенка, знакомьтесь с его внутренним миром вовремя, бойтесь опоздать!***
- ***Будьте внимательны и наблюдательны, обращайте внимание на любые изменения в поведении своего ребенка.***
- ***Не обрывайте своего ребенка на полуслове, внимательно выслушайте его.***
- ***Старайтесь говорить со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы.***
- ***Опасайтесь получения информации вашим ребенком из чужих уст.***
- ***В период полового созревания мальчикам важно получать поддержку и одобрение со стороны мам, а девочкам – со стороны пап.***
- ***Никогда не забывайте о том, что своему ребенку нужно доверять.***
- ***Не отталкивайте своего ребенка и не отмахивайтесь от него, дайте ему возможность обнять вас, прижаться к вам. Это дает ему эмоциональный заряд на новый день, ощущение счастья и уверенности в завтрашнем дне. Не лишайте его этой радости!***
- ***Дайте своему ребенку понять, что он вам необходим, что он не обуза, а радость, как бы трудно материально и морально вам в жизни не было.***
- ***Помните! Лишая своего ребенка радости общения с вами сегодня, вы лишаете себя общения с ним в старости!"***

Требования к проведению беседы с подростком, размышляющим о суициде.

Для начала автор рекомендует не просто принять суицидента как личность, способную на самоубийство, но и признать за человеком формальное право совершить такой шаг. А во время самого диалога взрослому рекомендуется:

1. Внимательно слушать собеседника, так как подростки очень часто страдают от одиночества и не возможности излить перед кем то свою душу.
2. Правильно формировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о какая помощь необходима.
3. Не выражать удивление от услышанного и не осуждать за любые, самые шокирующие высказывания.
4. Не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, по сколько высказывания типа “у всех есть такие же проблемы” заставляют ребенка ощущать себя более ненужным и бесполезным.
5. Постараться изменить романтико – трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти.
6. Не предлагать не оправданных утешений, поскольку подростки зачастую не способны принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы.
7. Привести конструктивные способы ее решения.

Одновременно стремиться вселить в подростка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

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;

Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков

- Эмоциональная привязанность к родным и близким
- Выраженное чувство долга, обязательность
- Боязнь причинения себе физ. ущерба
- Учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих
- Наличие жизненных, творческих и др. планов
- Наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении
- Умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности
- Интерес к жизни
- Уровень религиозности
- Негативная проекция своего внешнего вида после суицида

Признаки готовящегося самоубийства

Словесные признаки

Часто говорит о своем душевном состоянии. Шутит на тему самоубийства. Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки.

Приведение дел в порядок.
Прощание.
Демонстрируют радикальные перемены.

Ситуационные признаки.

Социально изолирован.
Живет в нестабильном состоянии.
Ощущает себя жертвой насилия.
Перенес тяжелую потерю.