

## Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида

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

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.

## Куда можно обратиться в кризисной ситуации?

**Кто способен в первую очередь оказать помощь и поддержку ребенку, попавшему в беду?**

На эти и многие другие вопросы вы можете получить ответ, обратившись к специалистам с. Новый Порт:

### Медико-психолого-социальная помощь

#### «Скорая помощь»

Телефон 03, 24-7-23

#### Социальные педагоги

Кабинет № 229

Окотэтто Ольга Борисовна

Тел. 89519845523

#### Психолог

Кабинет № 209

Нармаева Альман Владимировна

Тел. 89519857601

Детский телефон доверия:

8-800-2000-122

Социально-  
психологическая  
служба

## Памятка для родителей

Профилактика суицидального  
поведения детей  
подросткового возраста

Социально-  
психологическая служба

## Что в поведении подростка должно насторожить родителей?

- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о желании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздари́вать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

## Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание!

- ! Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- ! Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- ! Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- ! Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- ! Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
- ! Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- ! Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).



## 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.