

Чек-лист для родителей «Предупреди беду»

Уважаемые родители, Мы обращаемся к Вам, потому что именно без родительской поддержки ребенок часто опускает руки в трудной для него ситуации, теряет веру в себя. Иногда нам, взрослым, кажется, что проблемы ребенка так незначительны, что не стоят и малейшего нашего внимания... иногда это заканчивается трагедией...

Ваше внимательное отношение может помочь предотвратить беду!

Словесные признаки суицидального поведения:

- ✓ Прямые и косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!»;
- ✓ Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни;
- ✓ Уверения в своей беспомощности и зависимости от других: «Если она разлюбит, я перестану существовать!»;
- ✓ Самообвинение, восприятие себя как бремени для других: «Я ничтожество! Ничего собой не представляю», «Если я умру, то моя смерть станет облегчением для окружающих»;
- ✓ Чувство безвыходности, бессмысленности жизни: «Мне хочется просто исчезнуть», «Я не вижу выхода, разрешения моей ситуации», «Всё бессмысленно...»
- ✓ Сообщения о конкретном плане суицида: «Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел»;
- ✓ Поиски информации о методах суицида в социальных сетях;
- ✓ Наличие суицидальных, изображений, фраз и статусов в социальных сетях, в тетрадях.

Поведенческие маркеры суицидального поведения:

- ❖ Скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, капризность, склонность к нытью, эгоцентрическая направленность на свои страдания;
- ❖ Раздражительность, ворчливость, агрессивность (нехарактерные вспышки ярости, жестокости);
- ❖ Безвозмездная раздача вещей, имеющих для человека высокую значимость;
- ❖ Налаживание отношений с непримиримыми врагами;
- ❖ Отсутствие желания ухаживать за собой, запущенный и неряшливый внешний вид;
- ❖ Пропуск школьных занятий, потеря интереса к привычным для ребенка увлечениям, хобби;
- ❖ Частое уединение, проявление замкнутости и угрюмости. Отстранение от друзей и семьи;
- ❖ Безразличие к окружающему миру, безразличие к себе;
- ❖ Склонность к неоправданно рискованным поступкам;
- ❖ Пессимистическая оценка своего прошлого или своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем;
- ❖ Физические симптомы: бессонница или сонливость, ощущение стесненного дыхания, комка в горле, головные боли, потеря аппетита, неясные болевые ощущения в теле и др.

Ситуационные маркеры суицидального поведения:

Ребенок может решиться на самоубийство, если:

- Социально изолирован, чувствует себя отверженным;
- Живет в нестабильном окружении (алкоголизм родителей, конфликты с родителями, развод родителей и др. семейные проблемы);
- Смерть родителей, не исполнение родителями родительских обязанностей, проживание в приемных семьях, проживание у бабушек, дедушек;
- Буллинг в классе, в школе; Актуальная конфликтная ситуация;
- Оставлен на повторное обучение. Не сдал ОГЭ, ЕГЭ. Не поступил после 9 класса;
- Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального;
- Ранее предпринимал попытки самоубийства;
- Ранее совершал суицид кто-то из друзей или членов семьи;
- Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, друзей).

! Наличие хотя бы двух признаков – это повод обратить особое внимание на состояние вашего ребенка!

!! Наличие трех и более признаков – это повод проявить серьезную обеспокоенность и обратиться за помощью к специалисту (психологу, психотерапевту, психиатру)

Родители, обращайте внимание на следующие знаки надвигающейся беды
(признаки суицидального поведения)

Если вы заметили признаки опасности:

1. Открыто и деликатно поговорите с ребенком, выслушайте его без осуждения и постарайтесь с полной ответственностью вникнуть в его проблему. Важно выяснить причины кризисного состояния ребенка;
2. Если ребенок скрывает свои переживания, то следует поговорить с его друзьями, их родителями, учителями в школе. Важно понять как ребенок ведет себя в школе, в компании сверстников;
3. Окружите ребенка вниманием и заботой, проявляйте сочувствие и поддержку;
4. Обратитесь за помощью к психологу;
5. В случае длительно сохраняющихся признаков, высокого суицидального риска, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту.

Как правильно начать разговор с подростком

1. Постарайтесь **успокоиться**. Помните, что Ваше эмоциональное состояние передается ребенку, поэтому важно сохранять доброжелательный, спокойный настрой.
2. Перед началом разговора проговорите про себя, как **Вы любите** своего ребенка, настройте себя на то, что любые трудности в жизни можно преодолеть, что ценнее Вашего ребенка никого и ничего нет. То же самое можно и нужно сказать своему ребенку.
3. **Выслушивайте и постарайтесь услышать**. Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения.
4. **Обсуждайте** – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Большинство подростков чувствуют неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о мыслях, связанных с нежеланием жить), но если ребенок говорит о самоубийстве, то игнорирование этой темы увеличивает тревожность, недоверие.
5. **Подчеркивайте** временный характер проблем, вселяйте надежду. Расскажите о своих (возможно схожих) переживаниях и о том, как и при каких обстоятельствах Вы смогли справиться с ними. Аккуратно упоминайте о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией.
6. **Ищите** конструктивные выходы из ситуации. Стройте совместные планы на будущее. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые еще не приходили подростку в голову. Если проблема кажется пока неразрешимой, подумайте, как можно ослабить переживания, негативные чувства по отношению к ней.
7. В конце разговора **заверьте** ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.
8. После откровенного серьезного разговора ребенок может почувствовать облегчение, но через какое-то время может опять вернуться к негативным мыслям. Поэтому важно **не оставлять** подростка в одиночестве даже после успешного разговора.



Куда можно обратиться за помощью:



✓ К педагогу-психологу в образовательном учреждении

✓ К педагогу-психологу в психологических центрах:

Республиканский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи:
8(9021) 69-55-29, 8(3012) 44-02-59
г. Улан-Удэ, ул. Свердлова, 22

Центр диагностики и консультирования г. Улан-Удэ:
8 (3012) 55-38-17, 8 (9021) 62-17-60
8 (9021) 62-17-80
г. Улан-Удэ, ул. Хахалова, 8

✓ К клиническому психологу в поликлинике
по месту жительства

✓ К клиническому психологу, психотерапевту, психиатру:

Кабинет социально-психологической помощи РПНД:
8 (3012) 21-19-86
г. Улан-Удэ, ул. Модогоева, 1а

Детское диспансерное отделение РПНД
8 (3012) 44-37-38
г. Улан-Удэ, ул. Комсомольская, 28а

✓ Всероссийский Детский телефон доверия

8-800-2000-122
(круглосуточно, бесплатно, анонимно)

✓ Онлайн-ресурсы

Психологический университет для родителей «Быть родителем» -
bytyroditelem.rf

[Портал Растимдетей.рф](http://Portal.Rastimdetey.rf)

[Портал «Дети онлайн»](http://Portal.DetiOnline.rf)

Уважаемые родители, помните!

Любовь, открытые и теплые взаимоотношения в семье, внимание к детским трудностям и переживаниям, ежедневное доброе общение с детьми и Ваша поддержка - все это не оставляет шансов детскому суициду!