

КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ МОГУТ НАВРЕДИТЬ?

Чтение нотаций.

Игнорирование человека, его желания
получить внимание.

Обесценивание:

«Разве это проблема?»

«Ты живешь лучше других».

Попытки спорить.

Предложение неоправданных утешений.

Попытка перевести переживания в шутку.

Провокации и угрозы:

«Пойди и сделай это».

Лишение привычных способов общения со
сверстниками.

Полная изоляция подростка.

Ирония в адрес подростка, если в какой-то
ситуации он оказался слабым.

КОГДА НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ?

Если вы чувствуете, что:

- не в состоянии самостоятельно справиться с ситуацией;
- не понимаете, как поговорить с подростком о его переживаниях;
- не знаете, как справиться с собственной тревогой по поводу поведения подростка.

**НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ
ЗА ПОМОЩЬЮ
К ПСИХОЛОГАМ ИЛИ ПСИХИАТРАМ!**

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ?

- **Учреждение образования**
(педагоги-психологи школ,
гимназий, ССУЗов, ВУЗов)
- **Республиканский центр
психологической помощи**
(кризисные ситуации)
+375 17 300 10 06
- **Центры, дружественные
подросткам** (на базах
поликлиник или больниц
города или района/области)
- **Социально-педагогические
центры**
- **Минский городской центр
социального обслуживания
семьи и детей** (проблемы в
семье)
+375 17 317 32 32
- **Минский городской
клинический центр детской
психиатрии и психотерапии**
+375 17 320 88 71
- **Горячие линии для
несовершеннолетних**
8-801-100-16-11
+375 17 263-03-03

Адрес:

г. Минск

ул. Чюрлёниса, 3

Телефон: +375 17 300 10 06



rcpp.by

Белорусский государственный
педагогический университет
имени Максима Танка
Институт психологии

РОДИТЕЛЯМ О ПОДРОСТКОВОМ СУИЦИДЕ

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ



**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ**

КАКИЕ ПРИЧИНЫ У ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ?

Для взрослого этот список может выглядеть несерьезно, но для подростка эти причины могут превратиться в невыносимые переживания:

- Сложная психологическая обстановка в семье – ссоры с родителями, скандалы родителей между собой, их развод.
- Смерть кого-либо из родственников, близкого окружения подростков, друзей.
- Длительное нахождение подростка в стрессовых ситуациях.
- Затяжное депрессивное состояние подростка.
- Неразделенная любовь, расставание с любимым человеком/измена.
- Зависимое поведение родителей/самого подростка.
- Насилие со стороны взрослых или сверстников (физическое, психологическое, сексуальное).
- Неприятие себя (физиологические особенности, внешность, наличие диагноза).
- Подражание кумирам или “за компанию” с авторитетными сверстниками.

КАКИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ТОЛКАЮТ ПОДРОСТКОВ К СУИЦИДУ?

- недостаток любви и поддержки
- чувство ненужности
- безысходность, беспомощность
- эмоциональная перегрузка и перенапряжение
- страх наказания
- чувство обиды или мести

НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

Подростковый суицид может быть спланированным, продуманным, но и спонтанным, аффективным. Часто ему предшествуют следующие проявления:

Разговоры ребенка о суициде, фантазии на эту тему; **акцентирование внимания** на эпизодах суицидов в фильмах, новостях; **заинтересованность** в тематической литературе и информации в интернете.

Звучат **прямые угрозы** покончить с собой. Могут часто звучать фразы:
«Я собираюсь покончить с собой»
«Я не могу так дальше жить».

Разговоры и размышления ребенка о собственном одиночестве, ненужности. Могут часто звучать фразы:
«Я больше не буду ни для кого проблемой»
«Тебе больше не придется обо мне волноваться».

Попытки ребенка “привести дела в порядок” – спешка в завершении каких-то дел, непривычные проявления нежности, любви “как в последний раз”.

Резкие перемены в поведении: в еде, во сне, в школьных привычках, внешнем виде, активности, общении с окружающими.

Дарение своих вещей, которые воспринимались ранее как ценности.

Стремление к одиночеству
Отказ от общения не всегда говорит о признаке суицида, но может быть признаком сильных переживаний у подростка.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,
БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОИМ ДЕТЯМ!**

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЗАМЕТИЛИ ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНОЧКИ?

Внимательно выслушивайте подростка. Наиболее подходящими вопросами могут быть: «**Что с тобой случилось за последнее время? К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?**».

Анализируйте и обсуждайте трудные ситуации, разбирайте разные варианты их решения.

Оценивайте серьезность намерений и чувств ребенка, а также глубину эмоционального кризиса. Постарайтесь узнать, есть ли у него план действий. **Конкретный план – знак реальной опасности.**

Внимательно относитесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.

Уделяйте внимание ответам на вопросы по различным проблемам физиологии, взаимоотношений и т.д.

Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.

Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.

Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

Обсуждайте работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов.