

БУДЕМ ЧЕСТНЫ САМИ С СОБОЙ

Когда у вас возникают опасения насчет своего ребенка или подростка, первым делом спросите себя, что происходит с вашими отношениями.

- **Доверяет ли он вам?**
- **Уверен ли, что любим, ценен, нужен?**

Часто родителям кажется само собой разумеющимся, что они ребенка любят, и он знает об этом. А подросток вовсе в этом не уверен, наоборот, считает, что «без меня им будет только лучше», «я всем порчу жизнь» и т. п. Если 90% вашего с ним общения – словесные нравоучения и подробные объяснения, что в нем не так, в чем не такой, как вам надо, возникает вопрос – любят ли его?

- **Уверен ли подросток, что вы всегда будете за него? Что в любой ситуации постараетесь помочь, понять, выручить? И не просто постараетесь, а приложите все силы и сможете?**

- **Не боится ли он вашей реакции на свои поступки больше, чем всех других возможных последствий?**

Пугать может не только агрессивная реакция, крик и наказания, но и беспомощная: когда вы теряете силы при встрече с проблемой, избегаете ее, отрицаете существование, когда сразу начинаете рыдать, пить капли и впадать в отчаяние.

- **Можете ли вы выдерживать сильные, в том числе негативные, чувства ребенка?**

Когда вы способны выдерживать своего ребенка, тогда он спокоен, покладист и всем доволен. Когда вы не помогаете ему справляться с разочарованиями и болью жизни, которая на него обрушивается в этом возрасте в полной мере, то куда ему деваться со своими чувствами?

Главное, помнить: самое важно - отношения.

Ни оценки, ни правила поведения, ни внешность, ни вежливость, ни чистота в комнате, ни будущее. Вы можете ссориться и ругаться, но никогда не «сдавайте» ребенка внутри себя.

Подумайте, если завтра вам предложили его заменить на другого, более умного, вежливого, послушного и ответственного подростка, вы бы согласились? Или вам нужен этот, ваш, какой есть?

Важно, чтобы и ребенок тоже знал ваш ответ на этот вопрос.



По данным Всемирной психиатрической ассоциации наиболее уязвимой в отношении самоубийства возрастной группой являются старшие подростки в возрасте от 15 до 19 лет. Считается, что на каждое законченное самоубийство у подростков приходится до 100–200 суицидальных попыток. Наиболее опасный возраст по риску совершения завершённых суицидов – с 14–15 лет и выше.

Спецификой подросткового возраста является повышенная восприимчивость и внушаемость, совпадающая с периодом вхождения во взрослую жизнь. Для подростка, в силу возрастных особенностей, кризисной может стать любая ситуация, которую лично он переживает как неразрешимую.

Взрослые могут не оценить всю серьёзность переживаний ребёнка и не оказать вовремя необходимой эмоциональной поддержки, что рождает у него ощущение непонимания и одиночества и может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами. Зачастую это способствует тому, что в кризисной ситуации подросток может выбирать добровольный уход из жизни как наиболее «лёгкий» способ разрешения трудностей, кажущихся ему непреодолимыми.

ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:

- **Интенсивная эмоциональная привязанность к значимым близким.**
Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
- **Поддержка семьи, друзей, других важных в жизни ребенка людей.**
Будьте внимательным слушателем. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
- **Приносящая удовлетворение жизнь в обществе, школьном коллективе.**
- **Наличие творческих планов, тенденций, замыслов.**
Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
- **Религиозные, культурные и этнические ценности.**
- **Социальная интеграция, например, через учебную деятельность, конструктивное использование досуга.**

Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы. Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.



Тест для родителей

Уважаемый родитель, у вас есть возможность увидеть картину ваших взаимоотношений с ребенком, ответив на предложенные вопросы

1. Рождение вашего ребенка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (походы в кино, концерт, театр, посещение родственников, катание на лыжах и т. д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы знаете о его времяпровождении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете, кто его любимый учитель?
13. Вы знаете, кто его нелюбимый учитель?
14. Вы первым идете на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

Подсчет результатов

Если на все вопросы вы ответили «да», значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и можете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку.

Если большинство ответов «нет», необходимо немедленно изменить поведение, услышать и понять подростка, пока не случилась беда!

Когда отношения между подростком и родителями открытые и доверительные, это становится основой для предотвращения различных трудных ситуаций, крайней формой которых может стать суицид.



ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА, И ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ КУДА ОБРАТИТЬСЯ – ЗВОНИТЕ:

- МАУ Центр «ЛОГОС» ЗАТО Межгорье Республики Башкортостан - 8(34781) 2-18-40 (вахта)
- МАУ Центр «ЛОГОС» ЗАТО Межгорье Республики Башкортостан - 8(34781) 2-27-77 (телефон дневного консультирования)
- Отдел МВД России по городскому округу ЗАТО Межгорье Республики Башкортостан – 8(34781) 2-11-02
- Отдел опеки и попечительства администрации ЗАТО Межгорье Республики Башкортостан – 8(34781) 2-20-50

**В Республике Башкортостан организован
единый Телефон доверия с номером
8 – 800 – 7000 -183**

**Для всех жителей республики, включая детей.
Психологическая помощь оказывается
круглосуточно и анонимно, звонки на данный
номер бесплатны с любых телефонов
(стационарных и мобильных)**

Муниципальное автономное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи Центр психолого-медико-социального сопровождения «ЛОГОС» городского округа закрытое административно-территориальное образование город Межгорье Республики Башкортостан

Информационный листок



Роль семьи в профилактике детского суицида: как не дать случиться непоправимому

Межгорье 2017г.

