

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДОВ

Частота суицидальных действий среди молодежи в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14-24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% случаев суицидальное поведение имеет цель покончить с собой, а в 90% молодой человек пытается привлечь

к себе внимание. Очень часто приходится сталкиваться с жалобами родителей на «неуправляемость» подростков, просьбы проверить, все ли у ребенка в порядке с психикой. На самом деле подростку просто не хватает внимания со стороны родителей, педагогов.

ВНИМАНИЕ!

ВАЖНАЯ

ИНФОРМАЦИЯ!



ОБРАЩЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ

УВАЖАЕМЫЕ ПАПЫ И МАМЫ! В жизни человек встречается не только с



добром, но и со злом, приобретает не только положительный, но и отрицательный опыт. Добро лечит сердце, зло ранит тело и душу, оставляя рубцы и шрамы на всю оставшуюся жизнь.

Запомните эти простые правила в нашей непростой жизни:

- ✚ Обсудите с подростком вопрос о помощи различных служб в ситуации, сопряженной с риском для жизни.

- ✚ Проговорите с ним те номера телефонов, которыми он должен воспользоваться в ситуации, связанной с риском для жизни.

- ✚ Дайте ему ваши рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым вы доверяете.

- ✚ Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.

- ✚ Каждую трудную ситуацию не оставляйте без внимания, анализируйте вместе с ним.

- ✚ Обсуждайте с ребенком примеры находчивости и мужества людей, сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.

- ✚ Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально. Помогите ему и поддержите его, укажите возможные



пути решения возникшей проблемы.

- ✚ Если проблемы связаны только с тем, что ваш ребенок слаб физически, запишите его в секцию и интересуйтесь его успехами.
- ✚ Если кто-либо из числа ваших знакомых и друзей вызывает у вас опасения в отношении вашего ребенка, проверьте свои сомнения и не общайтесь больше с этим человеком.
- ✚ Не опаздывайте с ответами на вопросы вашего ребенка по различным проблемам физиологии, иначе на них могут ответить другие люди.
- ✚ Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок с раннего детства проявлял ответственность за свои поступки и за принятие решений.
- ✚ Учите ребенка предвидеть последствия своих поступков. Сформируйте у него потребность ставить вопрос типа: «Что будет, если?»...
- ✚ Если ваш ребенок подвергся сексуальному насилию, не ведите себя так, как будто он совершил нечто ужасное, после чего его жизнь невозможна.
- ✚ Не обсуждайте при ребенке то, что произошло, тем более с посторонними и чужими людьми.
- ✚ Не формируйте у своего ребенка комплекс вины за случившееся.
- ✚ Не позволяйте другим людям выражать вашему ребенку сочувствие и жалость. Это формирует принятие им установки, что он не такой, как все.
- ✚ Дайте возможность своему ребенку проговорить с вами самую трудную ситуацию до конца и без остатка. Это поможет ему освободиться от груза вины и ответственности.
- ✚ Постарайтесь переключить внимание ребенка с пережитой им ситуации на новые занятия или увлечения.
- ✚ Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья вашего ребенка.
- ✚ Не идите на компромиссы со своей совестью, даже если это ваш ребенок. Спустя годы компромисс может обернуться против вас.
- ✚ Помните, что рядом с Вами есть всегда люди, готовые Вам помочь!

