

Памятка родителям по профилактике суицида

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. **А дети вообще не умеют скрывать своих планов.** Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа **«все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?»**, рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является **попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.**

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других; шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Что же делать родителям с «трудным» поведением своего ребенка?

1. Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите причину плохого поведения, учитывайте индивидуальность ребенка.

2. Усиьте познавательный интерес. Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности.

3. Разговаривайте, объясняйте, но не ставьте условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество и досуг подростка.

4. Замечайте даже незначительные изменения в поведении, так как сначала девиантное поведение проявляется эпизодически.

5. Необходимо найти сильные стороны и качества подростка и правильно их использовать и развивать. В ребенка необходимо верить - это главное! Великое значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул к самосовершенствованию.

Советы о том, чтобы Ваши отношения не зашли в тупик!

1. Цените откровенность детей, искренне интересуйтесь их проблемами.
2. Общайтесь на равных, тон приказа срывает не в Вашу пользу.

3. Не подшучивайте над детьми, не высмеивайте их чувства. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.

4. Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что Ваша грубость вызовет ответную реакцию!

5. Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным тоном, тем самым Вы унижите его самого. Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом. Пригласите его (ее) подружку (друга) к себе, познакомьтесь – это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем встречается ваш ребенок. Лучше, если вы разрешите им встречаться у себя дома, чтобы им не пришлось искать случайных и сомнительных приютов для свиданий. Позвольте подростку самостоятельно разобраться в объекте своей привязанности, и если у него наступит разочарование в своих чувствах, пусть оно исходит не от вас, а от него самого. Он почувствует, что способен самостоятельно разбираться в ситуации.

6. Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь с множеством проблем, а с другой - стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право!

Не думайте, что вы воспитываете ребёнка только тогда, когда с ним разговариваете, поучаете его или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома!

А.Макаренко

Памятка родителям по профилактике самовольных уходов ребенка из дома.

Причины ухода ребенка из дома:

1. Прежде всего, это ошибки в воспитании, недостаточное внимание родителей к потребностям и интересам ребенка, его проблемам и переживаниям.
2. Дети убегают из дома из – за невыносимой домашней обстановки: постоянного физического, эмоционального или сексуального насилия над ним.
3. Стремление убежать из дома – это знак протеста, который чаще проявляется в среднем школьном возрасте (10-13 лет).
4. Побег из внешне благополучных семей могут быть связаны с неправильной родительской позицией относительно трудностей в учёбе: систематические упреки, ограничения, жестокие наказания в отношении ребенка, имеющего неуспеваемость.
5. Одним из основных побудительных причин ухода ребенка из дома становится потребность в новых и ярких впечатлениях.

Как избежать:

1. Располагать информацией о местонахождении ребенка в течение дня.
2. Не разрешать несовершеннолетним находиться без присмотра взрослых после 22:00.
3. Обращать внимание на окружение ребенка, контактировать с его друзьями, знакомыми, знать их адреса, номера телефонов.
4. Планировать и организовывать досуг ребенка.

Если ребенок пропал/не вернулся домой:

1. Обзвоните друзей, знакомых, родных, к которым мог пойти ребенок.
2. Сообщите в администрацию школы.
3. Сообщите в полицию, обзвоните ближайшие больницы, справочную «Скорой помощи».
4. В случае не обнаружения ребенка сделайте письменное заявление в органы МВД, при этом необходимо иметь с собой документ, удостоверяющий личность заявителя и несовершеннолетнего, фото ребенка, иметь при себе номера телефонов друзей и одноклассников несовершеннолетнего.
5. При обнаружении пропавшего ребенка сообщить администрации образовательного учреждения и в органы МВД о его возвращении.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ

1. Интересуйтесь жизнью ребенка и оказывайте ему поддержку. Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. И наоборот, недостаточная родительская поддержка может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.

2. Обсуждайте новости, информационные поводы. Если Вы обсуждаете с ребенком новость о последствиях рискованного поведения, дайте ребенку понять, что его жизнь и здоровье ценны для Вас, а рисковать ими подобным образом не стоит.

3. Показывайте личный пример. Будьте примером для подражания, следуйте тем же принципам, которым учите детей. Так как процесс идентификации у подростков отчасти протекает в семье, те из них, кто гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире. Старайтесь сами проявлять активность в общении. Побуждайте ребенка дома больше разговаривать.

4. Избегайте чрезмерного использования дисциплинарных мер по отношению к подростку. Всегда лучше использовать поощрение желаемого поведения, чем наказание за нежелательное. Формируйте его уверенность в себе. Акцентируйте внимание на его сильных сторонах, компенсируя этим его недостатки.

5. Спрашивайте мнение своего ребенка. Формируйте его способность критически осмысливать информацию. Проводите семейные обсуждения интересных подростку тем.

6. Обсуждайте ценности вашей семьи. Делитесь с ребенком тем, что считаете важным в жизни и ценным в людях, транслируйте ему ценности личным примером, не принижайте ценности, которыми он от Вас отличается.

7. Признавайте ошибки перед ребенком. Для ребенка важно умение признавать совершенные ошибки, и нет ничего лучше личного примера в обучении этому. Помогите ребенку исправить неправильный поступок. Разговаривайте с ребенком в тоне уважения и сотрудничества.

ВАЖНО

8. Если Вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это со специалистом (например, с психологом), но не акцентируйте постоянно внимание на имеющейся у ребенка проблеме. Специалисты помогут Вам понять, насколько серьезна проблема и дадут рекомендации по ее разрешению.

ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



www.растимдетей.рф

Навигатор для современных родителей — федеральный портал информационно-просветительской поддержки родителей Растимдетей.рф



8 (800) 444-22-32
(бесплатно,
с 9.00 до 18.00
по рабочим дням)

Горячая линия по оказанию помощи родителям в рамках национального проекта «Образование» оказывается психолого-педагогическая, методическая и консультативная помощь родителям, а также гражданам, желающим принять ребенка на воспитание в семью.

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

Всероссийский Детский телефон доверия: психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей

8-800-200-19-10

Телефонная линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ: дети, их родители, а также все неравнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному круглосуточному номеру телефона.

www.ya-roditel.ru

Я — родитель: портал для ответственных родителей и тех, кто хочет ими стать, поддерживаемый Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации



fond-detvam.ru

Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации



netaddiction.ru

Портал «Интернет-зависимость»: информационный портал о профилактике и лечении интернет-аддикций

8-800-600-31-14
(бесплатно,
круглосуточно)

Горячая кризисная линия для оказания психологической помощи несовершеннолетним и их родителям (законным представителям) на базе Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования ФГБОУ ВО МГППУ. Целью работы круглосуточной линии является работа с кризисным состоянием детей, родителей и других обратившихся с кризисной проблематикой обращений.

www.fcprc.ru

ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей»: специализированные страницы сайта Центра защиты прав и интересов детей: «Твое право», «Информационная безопасность», «Ценность» и «Ответственное поведение — ресурс здоровья» содержат полезные материалы, информацию о профилактике социально-негативных явлений

