

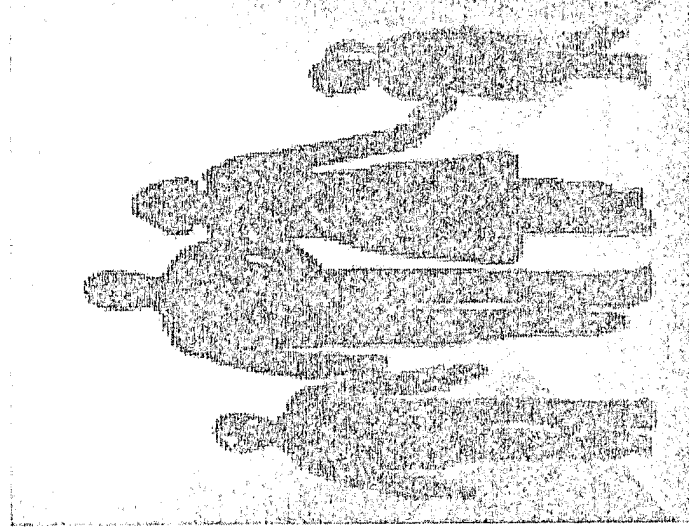
Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так *важно не оставлять его в одиночестве* даже после успешного разговора.

*Поддерживайте его* и будьте настойчивы. Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и, заинтересованности в его судьбе, готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.

*Оцените его внутренние резервы.* Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников к которым можно обратиться.

*Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач).*

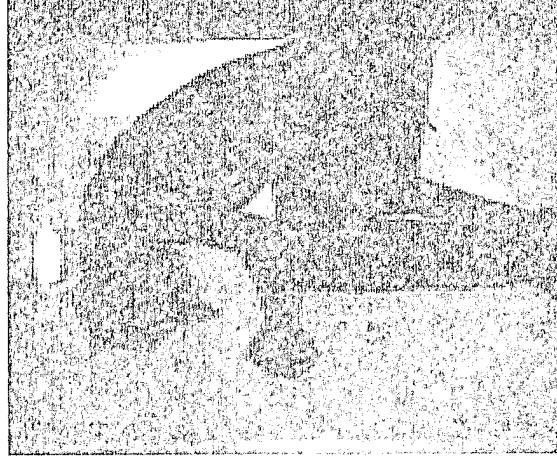
В противном случае, обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.



Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Красноярский краевой психоневрологический диспансер №1»

## ПОДРОСТКОВЫЙ СУИЦИД

(рекомендации для родителей, педагогов и всех взрослых)



г. Красноярск, ул. Копылова, 78,  
тел. 43-25-82

В последнее время растет число детей и подростков, имеющих склонность к суицидальному поведению. Помочь им можно лишь только хорошо понимая причины, приводящие к пренебрежению жизнью.

Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения общения с близкими, с семьей.

Считается, что суицидом личность пытается изменить свои обстоятельства: избавиться от невыносимых переживаний, уйти из травмирующих условий, вызвать жалость и сострадание, добиться помощи и участия, привлечь внимание к своим проблемам.

**Психологический смысл подросткового суицида** – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию.

#### Рекомендации педагогам и родителям в случае, если у ребенка замечена склонность к самоубийству.

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка, в состоянии душевного кризиса, прежде всего необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерения и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток: может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находящийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.

5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли они о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.

Во время беседы о суициде подростка необходимо убедить в следующем:

- что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент является, временным;
- что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом;
- что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д.

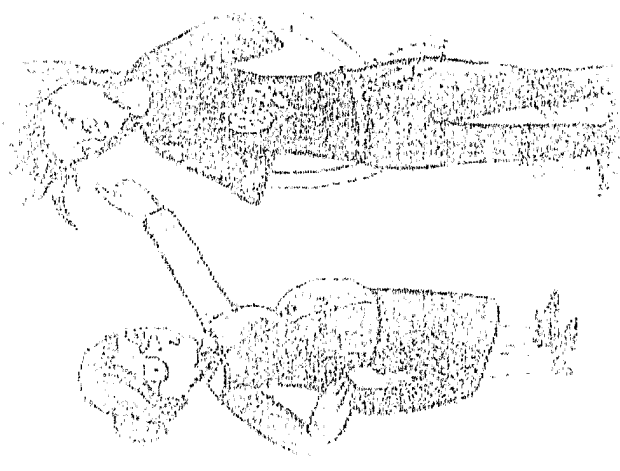
- Не унижайте и не оскорбляйте подростка (особенно в присутствии сверстников).
- Осуществлять ненавязчивый контроль (не делайте запретный плод сладким). Полезно предоставить подростку свободу в отношении того, в чём он нуждается (выбирать себе друзей, определить круг симпатий и антипатий, высказывать своё мнение). Ограничения должны быть чёткими и ясными
- Не судите детей, если их взгляды и ценности расходятся с вашими.
- Будьте в курсе того, с кем дружит и куда ходит ваш ребёнок
- Если вы поняли, что были не правы, пренебрегали мнением сына или дочери в каких-либо важных для них вопросах, не бойтесь признаться в этом сначала себе, а потом и ребёнку.
- И постарайтесь не повторять этой ошибки снова. Доверие потерять легко, а восстанавливать его долго и трудно. Станьте ему «добрым другом и советником».

- Помните о том, что каждое поколение, даже в масштабах семьи несёт на себе печать своей эпохи!
- никогда не запрещайте подростку с кем-либо дружить (запрет может привести к противопоставлению с вашим ребёнком)
- посоветуйте ему присмотреться к разным людям, прежде чем стать чьим-то постоянным другом
- избегайте допросов, поддерживайте доверительные отношения с подростком
- никогда читайте личные письма и дневники
- вспоминайте, как поступали и чувствовали вы в их возрасте
- не навязывайте своё мнение, договаривайтесь с подростком
- чтобы не делал ваш ребёнок, пытайтесь понять причину, искоренить её и признаться себе в том, что есть и ваша вина
- личный пример и убеждение — основополагающее в воспитании подростков (убеждение — это разъяснение и доказательство правильности поведения или недопустимость какого-либо поступка. Личный пример — важный аргумент правоты родителя)
- авторитарные методы не имеют на подростка действенного влияния, они наоборот усиливают в нём «дух противоречия»

Краевое государственное бюджетное  
Учреждение здравоохранения

«Красноярский краевой  
психоневрологический диспансер  
№ 1»

Рекомендации для родителей подростков



г. Красноярск, ул. Копылова, 78,  
детское отделение, т. 243-25-82

Как и когда ребенок становится подростком, подросток — юношей, юноша-взрослым? Это происходит не в один день, и часто возрастные перемены незаметны для нас: еще вчера наши дети были маленькими, нуждались в нашей заботе и опеке, а сегодня они заявляют о своей взрослости, требуют самостоятельности и независимости. Этот возраст называют по-разному: «трудным», «переходным», «кризисным». Он действительно резко отличается от прочих этапов жизни ребенка. Подростковый возраст — это время интенсивного, но неравномерного развития. Выясняется, что трудный он в первую очередь для самих подростков. Трудности эти заключаются и в том, что это период бурного полового развития, трудности заключаются также и в социальном взаимодействии. Подростки находятся в двойственном положении. Они еще не взрослые, но уже не дети. Ведущей деятельностью подростков является общение со сверстниками. Нужно помочь ребенку стать взрослым.

Сделать этот процесс наименее болезненным для него. Станет ли подросток трудным, во многом зависит от того, какая у вас семья.

**Задумайтесь, чего вы хотели от родителей, будучи в подростковом возрасте, возможно, вы найдете сами для себя хороший совет по поводу общения с ребенком — подростком.**

**Общаясь с подростком, помни:**

1. Беседу с подростком нужно начинать с дружеского тона.
2. В процессе общения с подростком проявляйте к нему искренний интерес.
3. Лучшим словом, располагающим подростка к общению, является его имя.
4. Диалог с подростком надо начинать с тех вопросов, мнения по которым совпадают.
5. В процессе общения старайтесь вести диалог на равных.
6. Старайтесь инициативу общения держать в своих руках.
7. Умейте смотреть на вещи глазами подростка.

В подростковом возрасте дети начинают оценивать жизнь своих родителей. Обсуждают поведение, поступки, внешний вид мам и пап. И постоянно сравнивают. Результат этого сопоставления скажется на ваших отношениях с сыном или дочерью. Он может быть для вас как приятным, так и неприятным.

**Советы родителям подростков**

Если не хотите ударить в грязь лицом, начинайте готовиться к этой оценке как можно раньше.

• Главное в ваших взаимоотношениях с ребенком — взаимопонимание. Чтобы его установить, вы должны проявлять инициативу и не танцевать обид

• Не ставьте на подростке «крест», ведь его обостренное самолюбие и социальная позиция — это результат «трудного возраста».

• Опирайтесь на лучшее в подростке, верьте в его возможности..

• Будьте самокритичными, принципиальными, старайтесь настолько укрепить доверие подростка, чтобы он делился с Вами своими возможными неприятностями и переживаниями.

• Любите подростка и принимайте его таким, как он есть — со всеми его достоинствами и недостатками, подростки должны постоянно ощущать вашу веру в них, особенно в неблагоприятных для них периодах.

• Стремитесь понять подростка, заглянуть в его мысли и чувства, ставьте себя на его место.

• Создайте условия для успеха ребенка-подростка, дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.

• Не сравнивайте подростка с другими детьми. Помните, что каждый ребенок уникален и неповторим.