

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

- ❖ Найдите возможность провести с ребенком время. Можно играть в занимательные настольные игры, рисовать, прогуливаться на природе. *Лучше провести активно совместно время (5-30 минут) в день, чем весь день быть рядом, но не общаться с ребенком и не обращать на него внимание.*
- ❖ Научитесь и/или умейте справляться со своими проблемами, эмоциональными негативными состояниями, так вы научаете детей так же справляться со сложными переживаниями. *Можно говорить ребенку много раз как вести себя, но лучше вашего примера ничего нет.*
- ❖ Учитесь распознавать свои эмоции и чувства, определяя их конкретными словами, а не объяснительными предложениями. Говорите ребенку в необходимые моменты "ты наверно чувствуешь злость, счастье и другие» исходя из ситуации.
- ❖ Разрешите себе плакать, тем самым разрешая плакать ребенку, *мальчикам это необходимо так же, как и девочкам.*
- ❖ Ребенок — это не собственность родителей, это отдельная личность имеющая право на уважение. Научитесь уважать себя и ребенка который рядом с вами.
- ❖ Начинайте развитие с себя, ребенок рождается как чистый лист, что вкладываете то и видите.

РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ

- ❖ Ищите в окружении поддержки, ведь это не только могут быть родители, друзья и/или учителя, обратитесь за помощью к психологу.
- ❖ Обычно своя боль ощущается как самая острая и тяжелая. Знайте вы можете разделить ее с другим человеком, который поможет в трудную минуту.
- ❖ Не оставайтесь один на один со своими проблемами, обратитесь за помощью.
- ❖ Помните есть выход!
- ❖ Не осуждайте себя, если осуждаете, не вините себя если обвиняете, продолжите свое _____

- ❖ Помощь всегда рядом!
- ❖ Вы тот, кто самый главный человек в жизни!

МБОУ г. Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 50»
Педагог – психолог Охохонина С.Г.

Профилактика суицидального поведения



*Памятка для родителей и учащихся
5 – 11 классов*

Для детей и родителей осуществляется
бесплатно психологическая помощь
круглосуточно по телефону:
8 – 800 – 2000 - 122

Курган – 2022 г.

По данным Всемирной организации здравоохранения в мире ежегодно около 400—500 тысяч, человек кончают жизнь самоубийством, а число попыток в десятки раз больше.

Причинами суицидального поведения и суицидальной попытки могут являться различные факторы:

1. Семейное неблагополучие: отсутствие отца в раннем детстве; «матриархальный» стиль отношений в семье (сильное влияние матери); отсутствие внимания, отверженность в детском и подростковом возрасте; чрезмерная опека, частые скандалы в семье; развод родителей; воспитание в детском доме при наличии родителей; наличие в семье случаев самоубийств, попыток самоубийств или суицидальных угроз со стороны близких родственников.

2. Биографические: побеги из дома; частая смена мест учебы; злоупотребление алкоголем, наркотическими веществами; неудачи в обучении, изоляция в коллективе; наличие друзей, совершивших самоубийство.

3. Медицинские: соматическая патология (внутренние болезни); психические заболевания

4. Индивидуальные: низкий или заниженный уровень самооценки; неуверенность в себе; высокая потребность в самореализации; высокая значимость тёплых, эмоциональных связей, трудности в волевых усилиях при принятии решений; снижение уровня оптимизма и активности в ситуации затруднений; тенденция к самообвинению, преувеличение своей вины; несамостоятельность; высокий уровень тревожности; недостаточная социализация, инфантильность и незрелость личности.

5. Безответная и несчастная влюбленность. Подростки максималистски относятся к взаимоотношениям, тем самым называя влюбленность ЛЮБОВЬЮ.

Важно помнить, что лучше предупредить чем иметь необратимые последствия!

Как правило суицидальные мысли появляются в эмоционально-неустойчивом состоянии, нервном перенапряжении.

С помощью этого теста вы сможете прямо сейчас проверить состояние вашей нервной системы. Ответьте «ДА» или «НЕТ» на вопросы:

1. Хлопаете ли дверью, когда выходите из квартиры?_____

2. Раздражают ли вас расставленные в комнате вещи, задеваете ли вы их, ходя по ней?_____

3. Теряете ли вы самообладание в споре?_____

4. Размахиваете ли при разговоре руками?_____

5. Прерываете ли вы собеседника при разговоре?_____

6. Вы не можете удерживать кончиками пальцев лист бумаги так, чтобы он не дрожал?_____

7. Говорите ли вы иногда сам с собой?_____

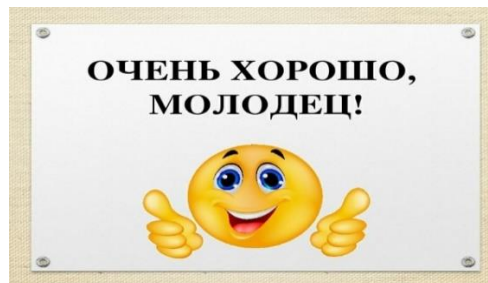
8. Обижаетесь ли вы по пустякам?_____

9. Долго ли вы не можете заснуть вечером?_____

Интерпретация: Если на все вопросы вы ответили «Да», знайте: ваше нервное напряжение перешло все границы.

Если вы ответили «Да» 7 раз – намечается тенденция «жить на нервах», что к хорошему не приведёт.

Если среди ваших ответов только три «Да», то вы можете считать нервную систему в порядке.



Суицидальное поведение — осознанные действия, направляемые представлениями о лишении себя жизни.

В структуре рассматриваемого поведения выделяют:

- собственно суицидальные действия;
- суицидальные проявления (мысли, намерения, чувства, высказывания, намеки).

Что в поведении подростка должно насторожить родителей?

- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.

- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.

- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.

- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

Для детей и родителей осуществляется бесплатно психологическая помощь круглосуточно по телефону:

8 – 800 – 2000 - 122