

Памятка для родителей и педагогов

Как уберечь ребёнка от суицида?

Ты можешь стать умнее тремя путями:

- путём опыта – это самый горький путь;*
- путём подражания – это самый лёгкий путь;*
- путём размышления – это самый благородный путь.*

Основные признаки

депрессивного состояния подростков

- Печальное настроение.
- Чувство скуки, усталости.
- Нарушения сна.
- Соматические жалобы.
- Изменения аппетита, веса.
- Неусидчивость, беспокойство, эмоциональность.
- Снижение интереса к учебе, низкая успеваемость, пропуски уроков без причины.
- Чувство неполноценности, замкнутость, страхи и тревоги.
- Негативная самооценка.
- Агрессивное поведение.

Факторы, увеличивающие риск суицида:

- Алкоголизм и наркомания среди родителей и подростков;
- Жестокое обращение с подростком, психологическое и физическое насилие;
- Отсутствие взаимопонимания и уважения между родителями и подростками;
- Отсутствие взаимопонимания и уважения между педагогами и подростками;
- Ссоры, конфликты и непонимание со стороны окружающих;
- Неуверенность в завтрашнем дне;
- Отсутствие морально-этических ценностей;
- Потеря смысла жизни;
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении;
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни.

Факторы, уменьшающие риск суицида:

- ❖ Эмоциональная близость с родителями;
- ❖ Доброжелательное и внимательное отношение со стороны взрослых;
- ❖ Поддержка и одобрение, эмоциональное принятие ребёнка;
- ❖ Постановка реальных целей и стремление к их достижению;
- ❖ Сформированная зона успеха;
- ❖ Сформированные морально-нравственные жизненные ценности;
- ❖ Содействие со стороны взрослых в преодолении препятствий;
- ❖ Сформированные оптимистические тенденции в характере подростка и позитивное восприятие окружающего мира

Рекомендации
для родителей и педагогов
по взаимодействию с подростком в кризисной ситуации

Вызвать ребёнка на откровенный разговор, поговорить «по душам» и обсудить с ребёнком кризисную ситуацию или взять паузу для снятия напряжения.

Оказать психологическую поддержку сочувствием, словами, прикосновениями; нежелательно оставлять ребёнка без присмотра.

По возможности выявить причины, вызывающие душевный дискомфорт.

Искать выход из кризисной ситуации, выработать план совместных действий:

- обсудить, что может сделать ребёнок сам,
- чем могут помочь взрослые (родители, педагоги, детские специалисты),
- какое участие могут принять сверстники (друзья, одноклассники, знакомые).

Помочь в определении перспектив на будущее и оказать поддержку в успешной деятельности ребёнка в настоящем, создавать «зону успеха».