

## Уважаемые родители!

Мы готовы ответить на вопросы, связанные с развитием и образованием ваших детей, и оказать вам консультативную помощь на безвозмездной основе.

Услуги психолого-педагогической, методической и консультативной помощи по вопросам развития, обучения и воспитания ребенка оказываются опытными и высококвалифицированными специалистами: методистами, учителями, воспитателями, психологами, социальными педагогами, логопедами и дефектологами.

Специалисты будут работать с вами по вашему запросу и по интересующей вас тематике.

Вы сможете оценить качество оказанной услуги:

- заполнив анкету при встрече со специалистом;
- направив отзыв через сайт службы

Нам важно ваше мнение!

Мы надеемся на активное сотрудничество с вами!

8-800-700-24-04

<http://nach/kras-do.ru>

email: [sluzhba.konsultirovaniya@bk.ru](mailto:sluzhba.konsultirovaniya@bk.ru)

Изготовлено за счет гранта в рамках реализации мероприятия Государственная поддержка некоммерческих организаций в целях оказания психолого-педагогической, методической и консультативной помощи гражданам, имеющим детей» федерального проекта «Поддержка семей, имеющих детей» национального проекта «Образование»

## Контакты:

660043, г. Красноярск,  
ул. Гагарина, д. 48а  
Телефон: +7 (963) 268-10-90

662600, г. Минусинск,  
ул. Ботаническая, д. 32, стр. 2  
Телефон: +7 (963) 268-10-82

662100, г. Ачинск,  
ул. Манкевича, д. 48  
Телефон: +7 (963) 268-10-52

664614, г. Канск,  
ул. Куйбышева, д. 5  
Телефон: +7 (963) 268-10-53

662544, г. Лесосибирск,  
ул. Победы, д. 39  
Телефон: +7 (963) 268-10-77



<http://kraicentr.ru>  
<https://vk.com/kcpmss>  
<https://www.facebook.com/kcpmss/>  
<https://www.instagram.com/kcpmss/>

#Видим\_вселенную\_в\_каждом\_ребенке



Национальный проект  
«Образование»

Образование

Региональный проект  
«Поддержка семей,  
имеющих детей»



## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ: КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ПОДРОСТКОВЫЙ СУИЦИД



Служба консультативной помощи  
родителям (законным представителям)  
по вопросам развития и образования детей  
КГБУ «Краевой центр психолого-медико-  
социального сопровождения»

Суицид — это крик души, который вовремя не был услышан окружающими. Ежегодно самоубийства совершают от 873 тыс. до 1 мил. человек во всем мире, включая 163 тысячи в Европейском регионе. По данным ВОЗ, самоубийство является 13-й по счету причиной смерти во всем мире, а в возрастном диапазоне от 15 до 35 лет оно занимает второе место после дорожно-транспортных происшествий. Пугающим и настораживающим является тот факт, что год от года растет количество парасуицидов (незавершенных суицидальных попыток), особенно среди лиц подросткового возраста. Только за последний год показатель незавершенных суицидов в детско-подростковой популяции вырос более чем на сорок процентов и составил 25,1 случая на 100 тысяч детского населения.

### Кто из подростков наиболее подвержен суициду?

- подростки, склонные к депрессиям (пониженному настроению);
- подростки, злоупотребляющие спиртными напитками и наркотиками;
- подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи;
- подростки, плохо успевающие в школе;
- талантливые, неординарные подростки, не вписывающиеся в общество.

### Причины суицида в подростковой среде:

Часто причиной истинного самоубийства в подростковой среде является чувство изоляции от общества, ощущение себя не таким как все, что приводит к одиночеству и ощущению того, что его никто не понимает. Это может вызвать стойкую депрессию (снижение настроения) и желание уйти из жизни. Аффективная форма суицида чаще происходит под влиянием конфликтов в семье, школе, группе подростков, конфликта на почве влюбленности, на фоне сильного воздействия искусства (например, под впечатлением фильма или книги). Демонстративная форма суицида характерна для подростков с истерическими чертами личности, которые любым способом хотят привлечь к себе внимание.

### Что должно насторожить родителей?

1. Стремление к уединению. Подросток становится закрытым.
2. Нарушается сон.

3. Нарушается аппетит. Причем ребенок может как перестать есть, так и начать «заедать» проблемы.
4. Меняется круг общения. Ребенок остается один, либо, наоборот, появляются новые друзья и знакомые.
5. Подросток перестает ходить в школу (обманывает, прогуливает).
6. Словесные предупреждения («Лучше умереть!», «Ненавижу свою жизнь» и др.).
7. Раздача ценных, любимых вещей.
8. Приведение дел в порядок.
9. Потеря самоуважения. Появляется «самобичевание», когда подросток ощущает себя самым уродливым, самым неуклюжим и самым глупым существом на свете.
10. Саморазрушающее и рискованное поведение. Некоторые подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя «на грани риска».
11. Внешний вид. Подростки перестают следить за своим внешним видом.
12. Активность. Подростки теряют интерес ко всему, что раньше любили.

### Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание:

- Отвержение сверстниками, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

### Приемы предупреждения суицидов

Воспринимайте ребенка всерьез. Относиться снисходительно нельзя. Выслушивайте — «Я слышу тебя». Дайте ему возможность высказаться. Уделите ему ваше время. Задайте вопросы и внимательно слушайте. Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка.

Анализируйте вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию. Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах. Не опаздывайте с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии, взаимоотношений и т.д. Не иронизируйте, если в какой-то ситуации ребенок оказался слабым физически и морально, помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы. Подчеркивайте временный характер проблем, признавая, что его чувства очень сильны, проблемы сложны. Узнайте, чем вы можете помочь. Обсудите с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов.

### Что делать родителям, чтобы вопросы суицида никогда не возникали в жизни их детей?

Говорить о смерти. Почему-то разговоры о смерти пугают большинство родителей, а ведь смерть — это тоже часть жизни и лучше, когда представление о ней дают именно родители. Отвечайте честно, что думаете обо всех моментах смерти — религиозных, анатомических. Читайте соответствующую литературу, ведь вопросы вас ждут более сложные, чем в 5-летнем возрасте. Помните, что сильная, независимая личность никогда не покончит с собой и помочь ребенку стать такой личностью. Помните, что ребенок, которому есть, что терять, не покончит с собой. И речь идет не о материальных благах, а о крепкой семье, друзьях, увлечениях. Не отмахиваться от увлечений ребенка, а всячески помогать ему развивать их. Помните, что ребенка надо уважать такого, какой он есть — со всеми его страхами, нелепостями, даже если он, на ваш взгляд, занимается ерундой и коллекционирует фантики, а не только тогда, когда он послушен и соответствует вашим ожиданиям. Интересоваться жизнью ребенка, планировать и организовывать совместные мероприятия, активный отдых.

### Внимание!!!

Решение лишиться себя жизни — спонтанный порыв, но роковой шаг редко совершается под влиянием внезапного порыва. В большинстве случаев решение вызревает постепенно, вынашивается несколько дней, недель или даже месяцев. Большинство покусившихся на свою жизнь (примерно семь из десяти) с кем-то делились своими планами или хотя бы намекали на них. Не всегда эти намеки удается уловить и правильно понять. Самое главное помнить: для многих «последней каплей» послужило именно то, что близкие от них отмахнулись, не приняли их всерьез.