

ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА!

Как родители помогут помочь подростку?

1. С самого детства стройте взаимоотношения на взаимном доверии.
2. Интересуйтесь не только оценками, но и тем, что интересного, смешного происходит в школе, что больше всего запомнилось, какие события порадовали?
3. Не обесценивайте интересы своего ребенка. Если ему нравится музыка, рисование – формируйте именно эти хобби.
4. С подростками ходите на концерты любимых музыкантов, на фильмы, мастер-классы, которые их интересуют.

5. Дружба – задача взрослых! Приглашайте друзей домой, приобретайте настольные игры. Таким образом, вы сформируете основной круг общения вашего ребенка.

6. Не обесценивайте переживания вашего ребенка (например, «Пройдет твоя любовь! Есть проблемы и поважнее»).

Самое главное, если хоть что-то в поведении подростка вам показалось странным, тревожным, немедленно обратитесь за помощью к школьным психологам, психотерапевту для определения актуального эмоционального состояния вашего подростка!

Составитель: педагог-психолог,
медицинский психолог

Репринцева Ангелина Дмитриевна;

Специалист-аналитик

Ворсина Виктория Владимировна.

305000, г. Курск, ул. Кирова 7.

Телефон: (4712) 51-14-75;

305040, г. Курск, ул. Дружбы 5.

Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86.

Сайт: pmckursk.ru

Адрес электронной почты:

pmc-kursk@yandex.ru

«Курский областной центр
психолого-педагогического,
медицинского и социального
сопровождения»



ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ



Курск

В современном мире много информации о попытках суицида среди подростков. Вступая в пубертат, подросток испытывает гормональные и эмоциональные изменения: частая смена настроения, тревожность, чувствительность к критике со стороны окружающих, трудности в общении с близкими, друзьями, сомнения в своих знаниях и способностях. Все перечисленное делает подростковый возраст крайне уязвимым к непоправимым ситуациям.

Специалистами выделяется аффективные, демонстративно-шантажные и истинные суициды.

- ✓ В основе аффективных суицидов лежат проявления ярких негативных эмоций (обида, гнев, страх, неразделенная любовь).
- ✓ При демонстративно-шантажном типе суицидального поведения наблюдается манипуляция значимыми близкими. Как правило, в данном случае нет желания нанести себе истинный вред.

- ✓ Истинный суицид отличается осознанностью принятого решения и совершения последовательных действий к его реализации.



Любому из перечисленных видов суицидального поведения предшествует маркер (событие), который формирует суицидальное намерение.

Основные факторы, способствующие суицидальному поведению:

- ✓ нарушение в детско-родительских отношениях,
- ✓ трудности, связанные с учебной деятельностью,
- ✓ взаимоотношения с друзьями, противоположным полом.

Какие признаки в поведении должны насторожить родителей и специалистов?

1. Смена настроения.

Подростки становятся апатичными, подавленными, безразличными к окружающей действительности, или наоборот, сильно встревоженными.

2. Изменения в поведении.

Замкнутость, самоизоляция от семьи и близких. Подростки могут начать прятать телефон, устанавливать пароли, целыми сутками проводить время в интернете.

3. **Потеря интереса** к ранее существовавшим хобби, спорту, развлечениям.

4. **Характерные высказывания:** «Лучше все равно не станет», «Ничего нельзя изменить», «Скоро все закончится», «Лучше бы меня не было» и т.д.

Если поведение ребенка кажется странным, необходимо стараться практически все время проводить рядом с ним до тех пор, пока не будет твердой уверенности в отсутствии суицидальных мыслей.