

Памятка для родителей по профилактике суицидального поведения ребенка!

Уважаемые родители!

Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь также общаться с друзьями ребенка, их родителями, преподавателям, воспитателями, интересоваться, как ведет себя ваш ребенок в техникуме, в компании сверстников. Часто дети не хотят расстраивать родителей и отвечают, что у них «все нормально», «ничего страшного». Именно невысказанные или непонятые эмоции зачастую толкают на необдуманные действия, поэтому очень важно открыто поговорить с подростком, когда ему тяжело.

Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Проявляйте бдительность. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Специалисты помогут Вам найти выход из трудной ситуации.

Получить **БЕСПЛАТНО** консультации специалистов Вы можете в МБУ ЦППМСП «Доверие» Азовского района по адресу: Ростовская обл., Азовский район, с. Кагальник, ул. Свободы 40, т. **8(86342)38917**.

Как поддержать подростка в кризисной ситуации?

Для подростка, в силу возрастных особенностей, кризисной может стать любая ситуация, которую лично он переживает как неразрешимую. Взрослые могут не оценить всю серьезность переживаний своего ребенка и не оказать вовремя необходимую эмоциональную поддержку, что рождает у него ощущение непонимания и одиночества, может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами.

Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка:

- любая ситуация, субъективно переживаемая ребенком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая. Объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребенка;
- несчастная любовь/разрыв отношений с партнером;

- **ссора/острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учителя);**
- **травля (буллинг)/отвержение, запугивание, издевательства со стороны сверстников, травля в интернете/социальных сетях;**
- **тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, особенно матери, тяжелое заболевание);**
- **разочарование в своих успехах или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьей;**
- **неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей).**

Наиболее тяжело эти ситуации переживают дети со следующими личностными особенностями:

- **импульсивность, эмоциональная нестабильность (склонность к непродуманным поступкам);**
- **перфекционизм (желание делать все идеально, обостренная реакция на критику и совершенные ошибки, недочеты);**
- **агрессивное поведение, раздражительность;**
- **неумение преодолевать проблемы и трудности, отсутствие гибкости мышления, инфантильность;**
- **нестабильная самооценка (то считает себя «великим и грандиозным», то «жалким и ничтожным»);**
- **самодовольство, излишняя самоуверенность или чувство неполноценности и неуверенности;**
- **тревожность и подавленность, часто плохое настроение.**