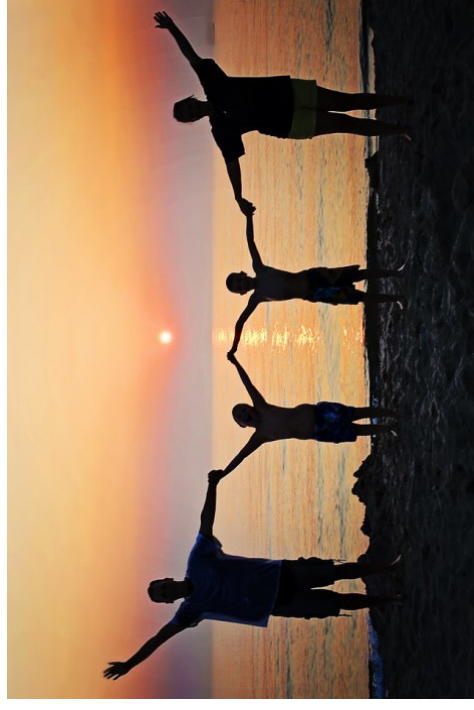
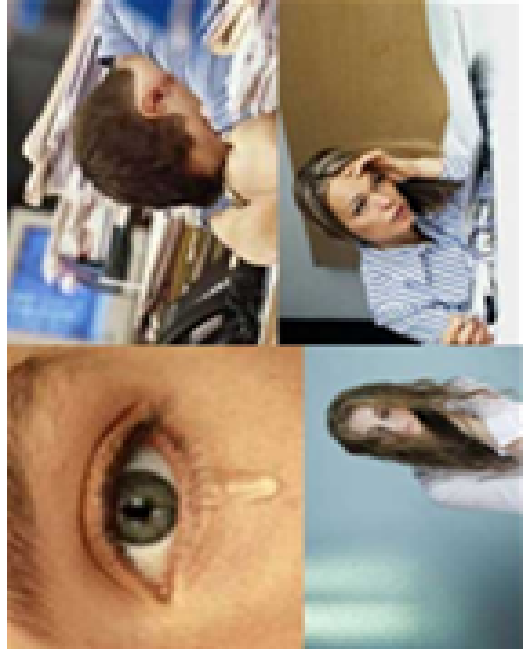


❖ **Рекомендуемая литература для родителей:**

- Франсуаза Дольто, Катрин Дольто, Колеетт Першминье «Разговор с подростками, или Комплекс омара»
- Людмила Петрановская «Если с ребёнком трудно»
- Роберт Т.Байярд, Джин Байярд «Ваш беспокойный подросток»

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

- **Быть подростком и родителем подростка непросто.**
- **Доверие в семье и вера в лучшее – надёжная профилактика суицидального риска.**



❖ Действия родителей при суицидальном поведении подростка

1. Поддерживать подростка и уважительно относиться к его переживаниям в кризисных ситуациях (предательство друга, безответная любовь).
2. Серьёзно отнестись к сигналам суицидальной настроенности, помнить, что суицидальное поведение – крик о помощи; подросток, планирующий самоубийство, до последнего момента надеется на спасение.
3. В критической ситуации лучше сказать прямо: «я беспокоюсь за тебя, тебе нужна помощь», обсудить возможность обращения к психологу, психотерапевту.
4. При сообщении о желании покончить с собой, договоритесь с подростком, что он не предпримет суицидальной попытки, не поговорив с вами.



Подросткам присущи тяга к риску и самоутверждению, любовь к экстремальным ощущениям, чувство одиночества и отчужденности.

Суицидальное поведение – аутоагрессивное поведение, проявляющееся в виде фантазий, мыслей, представлений или действий, направленных на самоповреждение или самоуничтожение и явными или скрытыми намерениями к смерти.

❖ Факторы риска:

- напряжённая обстановка в семье (ссоры)
- отсутствие контакта со сверстниками, одиночество («изгой»)
- потери в раннем детстве
- несчастная любовь
- насилие
- проблемы в школе
- алкогольная и наркотическая зависимость



❖ Тревожные сигналы:

- агрессивность, замкнутость
- апатия, вялость
- утрата интересов
- изменения в отношении к своей внешности
- формальность в общении - «я в порядке»
- резкие смены настроения
- отказ от общения с друзьями
- интерес к темам смерти и самоубийства, посещение соответствующих интернет-сайтов
- раздаривание любимых вещей «на память», прощальные записки в социальных сетях
- рисунки на тему смерти
- высказывания о желании умереть

❖ Возможные ошибки в общении с суицидальным подростком:

- игнорировать происходящее: «само пройдёт», «возьми себя в руки»
- запугивать
- относиться к суицидальному поведению как к манипуляции



«Телефоны доверия» для оказания экстренной психологической помощи (работают круглосуточно):

Минск (для детей и подростков) – 8-017-246-03-03

Брест — 8-0162-40-62-26

Витебск — 8-0212-61-60-60

Гомель — 8-0232-31-51-61

Гродно — 8-0152-170

Могилев — 8-0222-47-31-61

Минская область — 8-017-202-04-01;