

Информация для родителей по созданию безопасного пространства для детей и подростков в рамках профилактики суицида

Необходимые условия для взросления:

1. Доверие (близость)
2. Уважение.
3. Безопасность – физическая и эмоциональная, исключая насилие.
4. Поддержка.

Особенность подросткового возраста: импульсивность- сделал, а потом подумал

Возбудимость нервной системы – процессы возбуждения превышают процессы торможения.

Внутренние изменения. Мощная перестройка организма, бурный рост органов, тело меняется быстрее, чем изменения происходят в голове. Созревание коры головного мозга завершается к 21 году.

Изменения на внешнем уровне- межличностное общение в среде сверстников, сложности при взаимодействии с родителями, не все родители оказываются готовы к тому, что дети повзрослели.

На что следует обратить внимание в первую очередь.

Самооценка. Она должна быть адекватной, важна поддержка родителей.

Причастность родителей к тому, что происходит с ребёнком.

Ритуалы, совместное времяпрепровождения.

Чувства детей должны быть под пристальным вниманием родителей. (грусть, печаль, тоска, страхи, агрессия). Сочетание трёх чувств, таких как агрессия, вина, стыд могут привести к суициду.

Настроение –минорное (затяжное)

Поведение- беспомощность, чрезмерная агрессия.

Настрой на жизнь – оптимистический, пессимистический.

Любовь родителей – универсальный растворитель всех бед и тревог, это своего рода подушка безопасности для ребёнка.

Депрессия – подавленное аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, когда наблюдаются изменения в мыслительной, волевой, мотивационной, поведенческой сферах.

Анти суицидальные факторы- 1. жизнь как ценность, планы на жизнь: личные, семейные, творческие, интерес к жизни, оптимизм.

2. эмоциональная привязанность с родителями и родственниками.

3. забота о своём здоровье

4. наличие духовно – нравственных ценностей в семье

5. важность общественного мнения, осуждение суицида.

6. чувство ответственности и долга.

7. психологическая гибкость и адаптированность

Продолжать жить- это и значит быть сильным, жить не только ради себя, но и ради своих друзей, родителей(высказывание одного из подростков неоднократно совершавшего попытки суицида) Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации.

Суицидальное поведение — это ответ на *глубинные переживания*, а они связаны с тем, что по-настоящему актуально. Подросток ищет себя в огромном мире. Психическая организация очень нестабильна, причем на всех уровнях: эмоций, чувств, интеллекта. Это и крайняя неустойчивость самооценки и при этом максимализм и неадекватное представление о собственной компетентности, социальной значимости и снижение настроения, тревожность, легко возникающие беспредметные страхи. Поэтому, при общении с подростками важно осознавать степень негативных эмоций в его адрес, ведь юношеский максимализм увеличивает сказанное словами, жестами, мимикой в несколько раз, как увеличительное стекло. **И пусть это будут слова любви, одобрения и уважения!**

Если Вы слышите от ребенка	Обязательно скажите
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»

Учите ребенка предвидеть последствия своих поступков, Сформируйте у него потребность ставить вопрос типа: что будет, если я так потуплю? Пусть он увидит результат, используя своё критическое мышление.