

ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ.

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

Подростковый возраст – это период ранимости и незащищенности. Чуткое и внимательное отношение родителей к подростку поможет справиться с трудностями и предотвратить страшные последствия.

Почему родитель должен искренне интересоваться проблемами подростка, его чувствами, эмоциональным состоянием?

В подростковом возрасте у ребенка недостаточно опыта проживания страданий. Много, что взрослым кажется пустяком, подросток воспринимает как вопрос жизни и смерти. Задача родителей поддержать ребенка в решении его проблем, с которыми он столкнулся, и предложить вместе найти выход из ситуации.

На какие тревожные симптомы родителям необходимо обратить внимание?

1. Частые перепады настроения (проявление беспокойства, тревожности).
2. Уход от общения со сверстниками.
3. Нарушение сна, аппетита.
4. Пропуски уроков, безразличное отношение к учебе, успеваемости.
5. Употребление алкоголя, наркотических веществ.
6. Зависимость от интернета.
7. Раздача значимых вещей.
8. Чрезмерный интерес к теме смерти.
9. Суицидальные картинки в социальных сетях ребенка.
10. Рискованные формы поведения.
11. Высказывания о нежелании жить.

Какие жизненные ситуации проживает подросток?

1. Одиночество, непонимание близких, обида, отчаяние, безысходность.
2. Неразделенная любовь.
3. Утрата близких, знакомых.
4. Страх позора, насмешек, унижения.
5. Страх наказания, ультиматум родителей.

6. Угрозы, вымогательства.
7. Проблемы с учебой.
8. Проблемы и конфликты в семье.
9. Жесткое воспитание.
10. Строгий контроль и запреты, лишаящие свободы личного выбора (запрет на друзей, любимые занятия, игры, предпочитаемую одежду).
11. Страх перед будущим.
12. Конфликты с друзьями.
13. Высокие ожидания, повышенные требования к успехам ребенка.

Как показать подростку, что он любимый и желанный?

1. Окружить вниманием и заботой.
2. Поддерживать общение с ребенком (интересоваться, как прошел день, с кем он общается, что он чувствует).
3. Внимательно относиться к его чувствам и словам (не выражать удивление, а проявлять сочувствие; не осуждать, а поддерживать; не спорить, а находить компромисс).
4. Выяснять причины его подавленного состояния.
5. Вместе определять возможные варианты решения проблем (не настаивать на своих).
6. Избегать разговоров на тему морали.
7. Не предъявлять чрезмерные требования к учебе, жизни.
8. Как можно чаще подчеркивать все хорошее и успешное, свойственное ребенку.

Почему родителям важно обращаться за помощью к психологу?

Иногда справиться без помощи специалиста невозможно. Вовремя оказанная квалифицированная помощь специалиста поможет изменить качество жизни вашего ребенка! Получить бесплатную квалифицированную психолого-педагогическую помощь вы можете, записавшись на бесплатную консультацию по телефону: 32-35-90.