

## Родителям о профилактике аутоагрессивного поведения детей

### Признаки высокой вероятности реализации попытки самоубийства:

- открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством знакомым, в письмах родственникам, любимым;
- косвенные «намеки» на возможность суицидальных действий;
- активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств;
- фиксация на примерах самоубийств;
- символическое прощание с ближайшим окружением;
- изменившийся стереотип поведения: несвойственная замкнутость и снижение двигательной активности у подвижных, общительных; возбужденное поведение и повышенная общительность у малоподвижных и молчаливых;
- сужение круга контактов, стремление к уединению и другие.

### Основные мотивы у детей и подростков:

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;
- Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- Боязнь позора, насмешек или унижения;
- Страх наказания, нежелание извиниться;
- Любовные неудачи;
- Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство;
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»).

### Основные причины суицида:

- изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

### Обратить внимание на:

- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- усиление жалоб на физическое недомогание;
- склонность к быстрой перемене настроения;
- жалобы на плохой сон или повышенная сонливость;
- ухудшение или улучшение аппетита;
- беспричинная нервозность;
- признаки постоянной усталости;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку;
- отказ от социальной активности, от совместных дел;
- излишний риск в поступках;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- поглощенность мыслями о смерти или загробной жизни;
- необычные вспышки раздражительности;
- усиленное чувство тревоги, безнадежности;
- приобщение к алкоголю или наркотикам или их усиленное потребление;
- отсутствие планов на будущее;
- составление записки об уходе из жизни.
- «ненавижу жизнь»;
- «всем будет лучше без меня»;
- «мне нечего ждать от жизни»;
- «они пожалеют о том, что они мне сделали»;
- «не могу этого вынести»;
- «я стал обузой для всех»;
- «я покончу с собой»;
- «никому я не нужен»;
- «это выше моих сил».

Рекомендации родителям:

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
3. Обязательно оказывайте содействие в преодолении препятствий.

4. Одобряйте и поддерживайте словом и делом любые стоящие положительные начинания молодежи.
5. Не применяйте физические наказания ни при каких условиях.
6. Любите своих детей вне зависимости от возраста, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
7. От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.
8. Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.