

**БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ,
если вы заметили за своим ребенком следующие особенности**

В словесных выражениях:

- прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так жить»;
- косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться»;
- шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

В поведении:

- испытывает чувство собственной никчемности или вины;
- боится наказания;
- раздает другим вещи, имеющие личную значимость;
- употребляет алкоголь, наркотические вещества;
- слишком мало или слишком много ест, спит;
- перестает следить за внешним видом, становится неряшлив;
- пропускает школьные занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками;
- проявляет раздражительность, угрюмость, находится в подавленном настроении;
- замыкается от семьи и друзей;
- теряет интерес к жизни, способность получать удовольствие;
- ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ!

СУИЦИД - ЭТО НЕ ПРОСТО СПОСОБ ОБРАТИТЬ НА СЕБЯ ВНИМАНИЕ

Если ребенок заговорил о самоубийстве, то он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание. И вместе с тем он не шутит. Какие уж тут шутки! В этой ситуации нет необходимости гадать, чем он руководствовался, заговорив о суициде. Вместо этого, обратите внимание на то, что говорит подросток. Если ребенок завел разговор о самоубийстве, значит, живется ему и в самом деле не сладко. Даже если он просто "делает вид", это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. И лучше всего - прислушаться к его словам, отнестись к его угрозам всерьез.

ПРИЧИНЫ СУИЦИДОВ

Основная причина суицида у подростков - **кризисная ситуация в семье**. Примерно у половины молодых людей, совершивших попытку самоубийства, один из родителей умер (покинул семью), либо один или оба родителя ведут асоциальный образ жизни. Подросток не находит иных способов решения своих проблем и останавливается на суицидальном. В то же время один из сильных факторов, удерживающих молодых в жизни во время суицидального кризиса, - именно отношения с родителями, но построенные на основе доверия, в которых ведется диалог, а мать и отец относятся к своему ребенку, как к партнеру. В таких случаях, как правило, формируются внутренние защитные механизмы, предохраняющие подростка от самоубийства.

"Школьные" причины суицидов - конфликты с преподавателями и администрацией учебного заведения, травля со стороны учащихся. Именно в школе формируются такие важные социальные запросы подростка, как потребность в положительной оценке значимых для него взрослых, в самоуважении, в общении. К сожалению, нередко учителя не способствуют улучшению положения ученика в системе межличностных отношений в классе, как правило, из-за низкой успеваемости ребенка. В то же время в юном возрасте мнение учителя в значительной степени определяет мнение детского коллектива.

Отношения с близким другом (особенно противоположного пола) - весьма значимый фактор суицидального поведения подростков. Чрезмерная зависимость от другого человека, как правило, возникает как компенсация плохих отношений со своими родителями. Бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь эмоционально необходимыми (по типу "я не могу жить без тебя"), что любое охлаждение в отношениях, а тем более измена, уход к

другому воспринимаются либо как катастрофическое унижение чувства собственного достоинства, либо как невосполнимая утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь.

КАК ОСТАНОВИТЬ?	
1. <i>Перестать критиковать ребенка, оказывать на него давление</i>	
	Изучение проблемы суицида показывает, что в ряде случаев подростки решались на самоубийство вследствие физического и психического давления со стороны взрослых. <i>Уважайте мнение ребенка, не навязывайте силой ему свои стереотипы - он личность.</i>
2. <i>Проявить внимание и заботу по отношению к ребенку</i>	
	Выслушать его, взять за руку, вникнуть в его трудности. Доброе слово, тепло рук близкого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким способом вы лучше всего проникните в изолированную душу отчаявшегося ребенка. <i>Если ребенок страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому.</i>
3. <i>Найти вместе с ребенком выход из ситуации</i>	

Выход есть всегда. В трудный момент жизни, когда человек, тем более ребенок, пребывает в депрессии, он даже и не представляет, что через какое-то время он сам увидит, как разрешится его самая «сложная» ситуация, заживут душевные раны и жизнь расцветет с новой силой, а былые переживания покажутся незначительными.

Можно проделать вместе с ребенком следующий прием - перенестись мысленно в будущее и представить себе текущую проблему разрешенной самым наилучшим образом. Прочувствовать и запомнить вызываемые при этом ощущения лёгкости, наполненности смыслом дальнейшей жизни. А затем с этими чувствами и пониманием возможности выхода из ситуации посмотреть на неё по-новому. Успокоенный разум обязательно даст ключ к решению проблемы и поможет найти выход из самого затяжного кризиса.

4. *Оказать действенную помощь в разрешении проблем в школе, с друзьями*

Родители должны стать первыми помощниками своих детей в осуществлении найденного выхода.

5. *Обратиться на бесплатный телефон доверия 8-800-2000-122 для получения экстренной психологической помощи*

Необходимо, не откладывая, обратиться к специалистам для проведения медико-психологической реабилитации.

КАК НЕ ПОДТОЛКНУТЬ ПОДРОСТКА К СУИЦИДУ

*** Не спорьте**

Сталкиваясь с высказанной ребенком суицидальной угрозой, родственники часто отвечают: «Ты живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ блокирует дальнейшее обсуждение, такие замечания вызывают у несчастного подростка еще большую подавленность. Вступая в дискуссию, вы можете не только проиграть спор, но и потерять ребенка.

*** Не задавайте наводящих вопросов**

Если спросить подростка: «Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийство?», он, скорее всего, ответит: «Нет», и вам не удастся помочь в разрешении кризиса. Лучший способ - это заботливо задать прямой вопрос: «Тебе невыносимо плохо? У тебя нет сил жить?» Даже если ребенок не признается, ему уже станет легче от того, что вы правильно поняли и выразили его состояние. Далее необходимо помочь подростку разобраться в своих чувствах, потребностях и ожиданиях.

*** Не критикуйте**

Распространенная реакция взрослых на высказанную подростком суицидальную угрозу: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

*** Не навязывайте ребенку свое мнение**

Вместо этого помогите ему высказаться, разговориться.

РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ!

АФФЕКТЫ РАЗРУШИТЕЛЬНЫ ДЛЯ ПОДРОСТКА.

СУИЦИДАЛЬНАЯ УГРОЗА, ВЫСКАЗАННАЯ В АФФЕКТЕ,

КАК ПРАВИЛО, ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ

Если скандал разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать, сознавая свою правоту. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире - все станет реально опасным, угрожающим его жизни.