

Многое, из того, что нам взрослым, кажется пустяком, для ребенка - глобальная проблема. Обязанность родителя или педагогов, - не допустить у ребенка мысли о том, что выхода из сложной ситуации нет.

Чаще всего подростки решаются на этот отчаянный шаг с целью привлечь внимание родителей, педагогов на свои проблемы. Это страшный протест против безразличия, цинизма и жестокости. Решаются на такой шаг чаще всего замкнутые, ранимые, неуверенные в себе подростки, ощущающие одиночество, стрессы, утрату смысла жизни.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. *Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах.* Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Родителям подростков важно в такой сложной ситуации:

- Установите заботливые взаимоотношения. Для человека, который чувствует, что бесполезен и нелюбим, забота и участие являются мощными ободряющими средствами.
- Будьте внимательным слушателем. Для человека, страдающего от депрессии, важнее говорить самому, чем слушать советы других. Если кто-то говорит вам о возможном суициде, не осуждайте его, дайте понять, что

вы готовы выслушать, понять, позаботиться о нем.

- Не спорьте, не проявляйте агрессию, задавайте вопросы. Исключите выражения: «Ты живешь гораздо лучше других, тебе надо благодарить судьбу!». Лучше спросить «Почему ты считаешь ситуацию безнадежной?» «Когда у тебя появились такие чувства?» Помогите ему самому постараться разобраться со своими мыслями.
- Избегайте «дешевых» утешений или упреков.
- Не стоит полагаться на время - что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность.
- Предложите конструктивные подходы. Помогите определить причину и вселяйте надежду на возвращение к нормальной жизни.
- Не оставляйте подростка одного в ситуации высокого суицидального риска.
- Обратитесь за помощью к специалистам.
- Такое внимательное отношение к подростку должно оставаться как можно дольше, до полной его психологической и физической реабилитации.

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!**

<i>Если Вы слышите от ребенка</i>	<i>Обязательно скажите</i>
«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?..

Как уберечь ребенка от суицида

Памятка для родителей

Уважаемые Родители, вы должны всегда помнить: любые переживания и тревоги ваших детей не должны оставаться без вашего заботливого, чуткого внимания и помощи, и тогда мысли о самоубийстве обойдут их стороной.

