

## **Как не допустить суицид у подростка. Советы психолога.**

### ***Что в поведении подростка должно насторожить родителей?***

Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя, или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то он этого не сделает, но это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.

Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Резкое изменение поведения. Например, ребенок стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.

У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.

Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

### ***Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание***

Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.

Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях)

Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание)

Личная неудача подростка на фоне завышенных ожиданий и высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье)

Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия)

Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены школы или места жительства).

## ***Что делать родителям, если они обнаружили опасность***

Если вы заметили хотя бы один из вышеперечисленных признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно. Отношения в семье должны строиться на доверительной основе.

Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

## ***Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида***

### **Сохраняйте контакт со своим ребенком.**

Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

**Для этого:**

- Расспрашивайте ребенка и говорите с ним о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
- Придя домой, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!
- Помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков не эффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, наказания, ограничения свободы могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение его целесообразности. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.
- Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят либо текущий момент, либо отдаленное будущее. Узнайте, что ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.
- Говорите с ребенком на серьезные темы - в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Расскажите о своих жизненных ценностях. Не бойтесь делиться собственным опытом, размышлениями. Задумчивая беседа на равных всегда лучше, чем чтение нотаций и родительские монологи о том, что хорошо, а

что плохо. Если избегать разговоров с подростком на сложные темы, он все равно продолжит поиск ответов на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной. - -  
- Сделайте все, чтобы ребенок понял: жизнь это и есть та ценность, ради которой стоит жить. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

- Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более устойчивым и уверенным в собственных силах. И наоборот: привычка к успехам порой приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать собственные неудачи.

Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир а отношениях с ребенком.

- Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваши любовь, внимание, забота и поддержка – нужно лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

- Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться, и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

- Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир а отношениях с ребенком.