

## **ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!**

Задумайтесь, часто ли Вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...

Ваше внимательное отношение к ребенку может помочь предотвратить беду! Буду со страшным названием **суицид**...

Каждый родитель мечтает видеть своего ребенка счастливым, здоровым, мечтает, чтобы он стал в жизни настоящим человеком, впереди его ожидала хорошая судьба. От родителей в первую очередь зависит то, какими ценностями живет юный участник нашего общества, каким он вырастет человеком и что передаст своим будущим поколениям. Участие взрослых очень важно в жизни каждого ребенка, особенно в период, когда в его жизни появляются психологические проблемы.

В подростковом возрасте есть некоторые предпосылки суицидального поведения: подросткам трудно осваивать новые социальные роли и нередко трудно утвердить себя среди сверстников. Они очень уязвимы. В этом возрасте еще нет ясного понимания ценности жизни. Для них жизнь – недорогая цена за доказательство собственной правоты.

На сегодняшний день проблема суицидальных действий среди подростков весьма актуальна, так как суицид является «убийцей №2» молодых людей в возрасте от 14 до 24 лет.

### **Попытка самоубийства – это сигнал SOS!**

Попытка самоубийства – это реакция на проблему, которую ребенок видит непреодолимой. Даже если вам эта проблема кажется надуманной, а действия ребенка – шантажными, суицидальная попытка говорит о том, что других способов справиться с ситуацией он не находит. Это не значит, что ребенок «плохой», это значит, что ему сейчас плохо и ему необходимо помочь. Лишь у 10% детей и подростков имеется истинное желание покончить с собой, в 90% суицидальное поведение – это «крик о помощи». Неслучайно 80% попыток совершается дома, притом в дневное и вечернее время, то есть крик этот адресован, прежде всего, к близким людям.

### **Это важно:**

То, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может быть поводом для очень серьёзных душевных переживаний.

У подростков ещё недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем. Им может показаться, что уход из жизни — лучший выход из кризисной ситуации.

Родители могут помочь своему ребёнку, если вовремя заметят у него признаки кризисного состояния и поговорят с ним. Дети очень редко напрямую просят им помочь или поговорить с ними. Гораздо чаще они делают это косвенным образом, поэтому будьте внимательны к состоянию

своего ребёнка и проявляйте искреннюю активную заинтересованность в его жизни.

### **Причины суицидального процесса у подростков:**

- Семейные - около половины всех случаев;
- Интерперсональные (конфликты со сверстниками) – 13-15% случаев;
- Любовные – 13-15% случаев;
- Индуцированные средствами массовой информации – большинство групповых суицидов.

По возрасту пик суицидов приходится на 15-16 лет. Наибольшее количество суицидов совершается весной (в апреле – мае) и осенью (в октябре).

### **Это должны знать родители:**

Распознать признаки суицидального поведения у подростка довольно сложно, но есть определенные **признаки суицидальной угрозы:**

**Словесные:** подросток часто говорит о своем душевном состоянии – «Я не могу так дальше жить»; косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти, проводит время на соответствующих сайтах и группах.

**Эмоциональные:** нестабильность настроения; агрессивное поведение, злобность; склонность к демонстративному поведению; высокая степень импульсивности; склонность к необдуманному риску; раздражительность; идеи переоценки собственной личности, сменяющиеся переживанием никчемности.

**Поведенческие:** потеря интереса к обычным видам деятельности; снижение активности, неспособность к волевым усилиям; внезапное снижение успеваемости; плохое поведение в школе, часто повторяющиеся исчезновения и прогулы; антисоциальное поведение; замкнутость от семьи и друзей; раздаривание своих вещей, имеющих большую значимость другим людям, приведение в порядок дел, примирение с давними врагами; радикальные перемены в отношении еды, сна, внешнего вида: спит или ест слишком мало или много, становится неряшливым.

### **Наиболее опасные симптомы:**

Если в беседе высказывает намерения покончить с собой и говорит, что у него есть план, как это сделать.

Если жалуется на чувство безысходности, говорит, что он «не живет, а существует», мечется и может найти успокоение.

Если в поведении прослеживается нарастающая замкнутость, желание уединиться, избавиться от вашего присутствия, куда-либо уехать, уйти.

Если Ваш ребенок, говорящий ранее о своих страданиях, пугавший Вас суицидальными идеями, вдруг становится спокойным, тихим, а иногда и радостным, это может означать, возможно, он принял решение о самоубийстве.

### **Как общаться, чтобы слышать друг друга**

Для ребенка в кризисной ситуации нет ничего хуже чувства, что его никто не понимает и он никому не нужен. Ему необходимо дать понять, что он не одинок.

Беседуйте с ним и проявляйте заботу о нем. Всеми своими действиями показывайте, что вы прислушиваетесь к его словам и понимаете серьезность испытываемой им боли.

Дежурные фразы о том, что «все не так уж плохо» и «все наладится» не помогают: слыша их, ребенок чувствует, что вы не понимаете и не хотите выслушать его.

Вместо общих фраз лучше сказать: «Ты не одинок. Я готов внимательно тебя выслушать и помочь тебе» или «Возможно, я не способен до конца понять твои чувства, но я твердо знаю, что готов сделать все возможное, чтобы помочь тебе», «Я ни в коем случае не хочу потерять тебя, давай попробуем вместе справиться».

Нет необходимости говорить много, иногда можно вообще обойтись без слов. Просто побудьте рядом и выслушайте рассказ о том, что чувствует ваш ребенок, в чем он сейчас нуждается, как он видит свое будущее.

### **Если Ваш ребенок не идет на контакт, попросите его ответить на следующие вопросы:**

- Тебе сейчас плохо?
- Нужна ли помощь другого человека?
- Могу ли я пригласить кого-либо из твоих друзей?
- Я могу вызвать врача?
- Ты можешь поговорить со мной, через некоторое время?
- За это время ты не станешь причинять себе вред?

Если эти вопросы не помогают разговаривать вашего ребенка, возможно, необходимо обратиться в службу скорой помощи.

### **Куда обращаться за помощью**

#### **Телефоны доверия**

#### **(службы экстренной психологической помощи)**

➤ Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно) – 8-800-2000-122 (психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей и подростков в трудной жизненной ситуации и их родителей).

➤ Горячая линия «Дети Онлайн» (бесплатно, с 9.00 до 18.00 по рабочим дням) – 8-800-250-00-15 (консультирование взрослых по вопросам:

как оградить детей от негативного контента, преследования, шантажа, домогательства в Интернете).