

# Как предотвратить беду?

или **Взаимодействие с суицидальным подростком.**

листовка для родителей

**Будьте в курсе!**

## Мотивы суицидального поведения:

- обида, чувство одиночества, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
- переживания по поводу смерти, развода или ухода родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- страх позора, насмешек или унижения;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- страх наказания, нежелание извиниться;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов, публикаций в СМИ.

*Суициды у детей и подростков, в отличие от взрослых, могут быть спровоцированы незначительными событиями в жизни.*

## **Как увидеть признаки приближения беды?**

### Поведенческие признаки суицидального поведения:

- недостаток сна или повышенная сонливость;
- нарушение аппетита;
- признаки беспокойства, вспышки раздражительности;
- усиление чувства тревоги, печальное настроение;
- признаки вечной усталости, упадок сил, потеря свойственной детям энергии;
- неряшливый внешний вид;
- усиление жалоб на физическое недомогание;
- склонность к быстрой перемене настроения;
- отдаление от семьи и друзей;
- излишний риск в поступках;
- выражение безнадежности, поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах;
- открытые заявления: "Ненавижу жизнь"; "Не могу больше этого выносить"; "Жить не хочется"; "Никому я не нужен".



## Как общаться с суицидальным подростком?

При проведении беседы с подростком, размышляющим о самоубийстве, рекомендуется:

- внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;
- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- не выражать удивления услышанным и не осуждать его за любые, даже самые шокирующие высказывания;
- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- постараться развеять романтически-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
- не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей;
- оцените серьезность намерений и чувств ребенка, если он уже имеет конкретный план самоубийства - ему срочно нужна помощь;
- оцените глубину эмоционального кризиса, замечайте детали, например, если человек, находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает проявлять бурную деятельность, - это может служить основанием для тревоги;
- внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам, подросток может не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии;
- не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он (или она) о самоубийстве.

## Рекомендации родителям

### Родителям можно рекомендовать:

- ни в коем случае **не оставлять нерешенными проблемы**, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
- **анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию**;
- **учить** ребенка с раннего детства **принимать ответственность** за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";
- **воспитывать** в ребенке **привычку рассказывать родителям** не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
- **не опаздывать с ответами на его вопросы** по различным проблемам физиологии;
- **не иронизировать** над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, **помочь ему и поддержать его**, указать возможные пути решения возникшей проблемы.