

## **Что делать, если Вы обнаружили у подростка признаки суицидального поведения**

**Суицидальное поведение** – это крайняя экстремальная реакция на жизненные или психологические трудности и проблемы, которые воспринимаются непреодолимыми. Детский суицид практически всегда можно избежать! Главное, что для этого необходимо — это вовремя заметить тревожные сигналы.

### **Подросток может решиться на суицид если он ....**

- Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга)
- Живет в нестабильном окружении (в семье конфликты, пьянство, безработица и т.д.)
- Перенес насилие (физическое, сексуальное, эмоциональное)
- Предпринимал раньше попытки суицида (повторы через 3 месяца и/или через 1 год)
- Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей)
- Находится под угрозой наказания («вот отец вернется из командировки...»)
- Злоупотребляет психоактивными веществами, алкоголем (много, часто)
- Депрессивен (приступы паники, выраженная тревога, снижение способности к концентрации внимание и воли, бессонница, безразличие)
- Склонен к неоправданным рискованным поступкам (ходит по карнизам, крышам, пробегает перед быстро идущими автомобилями, ездит на крышах поездов..)
- Раздаривает личные вещи
- Фиксируется на теме смерти (много шутит о суициде, слушает соответствующую музыку, рисует рисунки, участвует в «группах смерти»)
- Явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить», пишет письма
- Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».

### **Что делать, если Вы обнаружили опасность**

- Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Не игнорируйте ситуацию.
- Не пытайтесь решить проблему самостоятельно! Не стесняйтесь обратиться к специалистам: врачу-психотерапевту, психиатру, в любой кризисный центр, по телефону доверия.

### **Куда можно обратиться за помощью**

8-800-200-01-22 – всероссийский телефон доверия (круглосуточно, бесплатно)

8-495-960-34-62 – экстренная психологическая помощь (круглосуточно)

8-800-250-00-15 – линия помощи «Дети онлайн»

8(495) 516-50-63- «УМОЦ», Психолого-логопедическая служба

051 – телефон неотложной психологической помощи

Педагог-психолог в школе

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

- **Сохраняйте контакт со своим ребенком.** Постоянно общайтесь, сохраняйте семейные традиции, проводите время вместе)
- **Расспрашивайте и говорите с ребенком** о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
- Избегайте **начинать общение с претензий**, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!
- Помните, что **авторитарный стиль воспитания** (чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания) для подростков неэффективен и даже опасен. В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. 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 или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.
- **Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? 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. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.
- **Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта 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 уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.
- **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 ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.
- **Вовремя обратитесь к специалисту**, если поймете, что вам 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 в отношениях с ребенком.