**Жизнь С детьми.**

**Профилактика суицидального поведения подростков.**

Любая попытка суицида, будь то осуществленное самоубийство или лишь показная попытка, это крик подростка о помощи, это сигнал о том, что он не справляется со своей жизнью самостоятельно, что у него не хватает душевных сил найти более приемлемый выход из сложившейся жизненной ситуации.

Чаще всего покушаются на свою жизнь дети из неблагополучных семей. В таких семьях имеют место частые конфликты, применение насилия, как физического, так и психологического, недоброжелательное и враждебное отношение друг к другу членов семьи. Если к этому прибавляются экономические проблемы, проблемы со здоровьем, уход из семьи папы или мамы, то психологическое состояние подростка многократно ухудшается. Повышается риск у подростков, пристрастившихся к алкоголю, курению, наркотикам. Также в группе риска подростки с нестабильным психологическим состоянием, заболеваниями и расстройствами нервной системы. Если и в сфере общения у подростка есть отрицательные показатели: отсутствие близкого друга, непринятие обществом или значимой компанией, травля, безответная любовь, то из-за уровня переживаемого стресса сознание подростка постепенно сужается до одной точки – ухода из жизни. В такой момент человек действительно не видит никакого другого выхода, и помочь ему можно только извне. Поэтому так важно быть внимательным и вовремя заметить тревожные признаки в поведении подростка:

1. Человек, решившийся на самоубийство, говорит об этом косвенно или прямо. Особенно во время ссор от него можно услышать фразы: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне беспокоиться», «Я не могу так дальше жить». Он может шутить на тему самоубийства, проявлять нездоровый интерес к вопросам о смерти.
2. Человек, решившийся на самоубийство, может начать раздавать другим значимые для него вещи, мириться с врагами, как бы приводить дела в порядок.
3. В поведении проявятся перемены: начинает есть слишком мало / слишком много; спать слишком много / мучиться от бессонниц; становится неряшливым и равнодушным к своей внешности; пропускает занятия; прекращает общение с друзьями, родными.
4. Проявляет признаки беспомощности, безнадежности, отчаяния.

При обнаружении подобных признаков необходимо срочно включиться в жизнь подростка. В первую очередь, это касается родителей, как наиболее значимых фигур в жизни еще не повзрослевшего человека. Обязательно:

1. Отложите любые другие дела и на время полностью посвятить себя ребенку. Включиться в его деятельность, быть рядом, составить компанию, чем бы тот ни был занят.
2. Постепенно выведите ребенка на разговор. Ведите себя спокойно, естественно и дружелюбно. Внимательно выслушайте всё, что расскажет вам ребенок. Приложите все усилия к тому, чтобы понять проблему, скрытую за словами ребенка. Скажите ребенку, что вы понимаете его чувства, что вы рядом и готовы помочь ему в любой ситуации.
3. Оцените глубину переживаний ребенка и степень серьезности его намерений. Если вы понимаете, что он завуалированно говорит о самоубийстве, спросите его прямо об этом. Такой вопрос не принесет вреда, напротив, ребенок поймет, что вы понимаете глубину его переживаний и будет рад поделиться с вами своими проблемами.
4. Будьте рядом с ребенком и вместе с ним. Самое первоочередное – показать запутавшемуся человеку, что он не один, что рядом есть надежный и заинтересованный взрослый, любящий, понимающий, которому можно довериться, который решит проблемы и не предаст.
5. Ребенок должен услышать от вас, что нужен вам, и что его уход станет тяжелым ударом для вас, папы, бабушки, брата и т.д. Перечислите каждого родственника, друга, знакомого, соседа – кого угодно, кто хоть немного близок ребенку.
6. Объясните, что тяжелое состояние, переживаемое сейчас, это не навсегда, и оно пройдет; что в подавленном настроении лучше не принимать решений, а отложить важный вопрос распоряжения своей жизнью на более спокойные времена. Далее вашей задачей будет – эти спокойные времена ребенку обеспечить, чтобы он ежедневно ощущал, что жизнь ценная и приятная, люди рядом любящие и внимательные, сам он – любимый и необходимый в этом мире человек. Проводите вместе максимальное количество времени с пользой и интересом; покажите ребенку, как велик и многообразен мир вокруг, сколько в нем возможностей и радости.
7. Будьте настойчивы, не оставляйте ребенка без внимания. Он должен каждый день чувствовать, что вы заинтересованы в нем и его судьбе – это даст ему эмоциональную опору. Мама и папа – самые значимые фигуры в жизни ребенка, подростка. Помните об этом. Вы очень нужны своим детям. Ежедневно и круглосуточно.
8. Попытайтесь мягко убедить ребенка обратиться вместе с вами за помощью к специалистам: врачу, психологу. Если ребенок против, не заставляйте, уважайте его выбор, но обратитесь к ним сами за помощью и консультацией.

Мы надеемся, что приведенные выше советы вам никогда не понадобятся. Ведь вы – любящие и внимательные родители, и уже сегодня вы:

- интересуетесь и участвуете в жизни каждого вашего ребенка;

- не сравниваете его с окружающими;

- часто обнимаете и хвалите каждого своего ребенка;

- демонстрируете ребенку свой пример уверенного, доброго поведения и здорового образа жизни;

- помогаете ребенку, когда он нуждается в вашей помощи, и даёте ему свободу тогда, когда чувствуете, что он может справиться сам;

- делаете ребенку минимум замечаний, конструктивно обсуждаете ошибки и вместе делаете выводы, тем самым обучая ребенка жизни;

- не унижаете ребенка, не оскорбляете его, не игнорируете;

- помогаете ребенку найти дело по душе, чтобы он чувствовал себя уверенно и был увлечен этой интересной жизнью вместе с вами.

Педагог-психолог

Журавлева Е.В.