**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ**

**СУИЦИДА СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

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

• Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить се-

бя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка

привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если че-

ловек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаяв-

шийся 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, 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 зна-

чимых взрослых или сверстников.

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

• Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.

• Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.

• 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 высокой значимости и ценности со-

циального успеха (особенно в семье).

• Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, си-

туации насилия).

• Резкое изменение социального окружения (например, в результате

смены места жительства).

**Что делать родителям, если они 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. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зре-

ния, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или

дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

• 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 и говорите с ребенком** о его жизни, уважительно от-

носитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

**-** придя домой после работы, **не начинайте 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 замеча-

ние, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-

разному!

**-** помните, что **авторитарный стиль воспитания для подростков неэф-**

**фективен** и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказа-

ния могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию

(то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпоч-

тительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если за-

прет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запре-

та. 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 бу-

дущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен

добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реали-

стичный) 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 (напри-

мер, 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, хо-роших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, незави-симо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенкаполучать удовольств**и**е от простых и доступных вещей в жизни: природы, об-щения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обяза-тельно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникаю-щими 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 наобо-рот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

• **Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней гру-**

**бостью 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 прием-лемые для этого возраста формы их проявления.

• **Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.** Современ-

ные 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 ре-

бенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нужда-

ется в помощи и руководстве.

• **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 помо-

гут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.