

## 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 относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым;

❖ **придя домой после работы, не начинайте общение с претензий или разговоров про оценки**, даже если ребенок что-то сделал не так или у него трудности с успеваемостью. **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 для подростков неэффективен и даже опасен.** Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). **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 справиться 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»

❖ **Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.** Современные 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 ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.



## Мотивы и причины

### суицидального поведения подростка.

Как правило, причинами суицида подростка становятся сугубо личные переживания и проблемы, которые подростку зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми. Причем, взрослые очень удивляются, когда узнают, что толкнуло ребенка на подобный шаг – причина может быть столь незначительной, что взрослый человек просто – на просто не обратил бы на нее особого внимания. Для ребенка же она глобальна, и, как правило, последняя трудная жизненная ситуация (ссора с родителями, неудача на экзамене, конфликт со сверстниками и пр.) может стать пусковым механизмом к совершению суицида.

Данную ситуацию осложняют особенности подростка: максимализм в оценках, неумение предвидеть истинные последствия своих поступков и прогнозировать исходы сложившейся ситуации, отсутствие жизненного опыта. Это также создает ощущение безысходности, неразрешимости конфликта, порождают чувство отчаяния и одиночества.

У подростков причиной самоубийства может стать изоляция в классе, изоляция в значимой социальной группе, дезадаптация в новом коллективе (например, при переходе в другую школу или помещении подростка в социальный приют).

Метафорически это можно обозначить как «чужой среди своих».

В целом можно говорить о значительном влиянии на суицидальное поведение подростков межличностных отношений со сверстниками и родителями. По мнению Л.Я. Жезловой, в предпубертатном возрасте преобладают «семейные» проблемы, а в пубертатном — «сексуальные» и «любовные». Еще одним важным фактором выступает влияние подростковой субкультуры.

### Многие исследователи, анализируя чувства, стоящие за суицидальными действиями подростков, выделили четыре основные причины самоубийства:

- **изоляция** (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- **беспомощность** (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- **безнадежность** (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- **чувство собственной незначимости** (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

В Республике Башкортостан организован единый Телефон доверия с номером

**8 – 800 – 7000 -183**

Для всех жителей республики, включая детей. Психологическая помощь оказывается круглосуточно и анонимно, звонки на данный номер бесплатны с любых телефонов (стационарных и мобильных)

Муниципальное автономное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи Центр психолого-медико-социального сопровождения «ЛОГОС» городского округа закрытое административно-территориальное образование город Межгорье Республики Башкортостан

## Информационный листок



**Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида у подростка**

Межгорье 2017г.

