

**Тамбовское областное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества»**

**Региональный ресурсный центр  
по работе с детьми группы социального риска**

# **Предотвратить беду**

Печатается по решению  
редакционно-издательского  
совета ТОГБОУ ДО «Центр  
развития творчества детей и  
юношества»

В последние годы достаточно острой является проблема суицида в подростковой среде. Участились случаи, когда подростки, не найдя выхода из трудной жизненной ситуации, пытаются свести счёты с жизнью.

Предлагаемая брошюра адресована родителям. В ней рассказывается о причинах, толкающих детей на совершение суицида, о признаках, по которым можно определить склонность подростка к суициду, и о том, как же можно помочь подростку не совершить этот страшный шаг.

**Ответственный за выпуск:** Д.В.Трунов  
**Составители:** М.В.Болдина, Т.Н.Хлебалина  
**Ответственный редактор:** Е.А.Абрамова  
**Технический редактор:** С.И.Антонова

Тамбов: ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества», 2014г.

# СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА .....	4
ПРОБЛЕМА ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА .....	5
ФАКТОРЫ РИСКА СОВЕРШЕНИЯ СУИЦИДА .....	9
СОСТОЯНИЕ РЕБЕНКА, СПОСОБНОЕ ПРИВЕСТИ К САМОУБИЙСТВУ .....	11
ПРИЗНАКИ НАМЕРЕНИЯ СОВЕРШЕНИЯ СУИЦИДА .....	13
ПОМОЩЬ В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМЫ .....	14
ИСТОЧНИКИ .....	18

## **Психологические особенности подросткового возраста**

Подростковый возраст непрост и противоречив, и большинство родителей озадачены поведением подростков в этом сложном возрасте. Тревогу вызывают: повышенная агрессивность, высокая конфликтность как в семье, так и в школе.

Достигнув подросткового возраста (11-15 лет), дети переживают сложный и иногда противоречивый период, характеризующийся возрастными изменениями и кризисами. Подросток начинает осознавать себя личностью, равноправным членом семьи, класса, общества. Это важная психическая особенность молодых людей в этом периоде. Подростки не только осознают себя в системе общественных отношений, а начинают строить планы своей будущей, взрослой жизни. Эти планы во многом расплывчатые, нереальные (ввиду отсутствия необходимого опыта), в них присутствует ещё детская наивность. Но они очень значимы для подростка, он живёт этими фантазиями и очень ревностно их защищает от посягательств взрослых.

Родители, учителя или же просто значимые для подростка взрослые люди с высоты своего жизненного опыта, не учитывая эти возрастные особенности и мнение самого подростка, зачастую пытаются навязать ему своё мнение. Это приводит к потере контакта между взрослыми и подростками, что усугубляет отчуждение между поколениями.

Кризис подросткового возраста заключается в преодолении пути вхождения ребёнка в общество. Это кризис общения с товарищами и родителями, кризис самосознания - когда человек начинает приобретать чувство индивидуальности. Успешность и лёгкость этого пути зависит от того, насколько ребёнок усвоил правила и моральные ценности общества, и насколько его личные моральные ценности близки с общественными.

В этом возрасте подросток ещё не взрослый, но и ребёнком быть уже не хочет. Поэтому ему особенно нужен тесный контакт и взаимопонимание взрослых, они должны готовить ребенка к самостоятельной жизни.

Некоторые родители из чувства жалости к своему ребёнку ограждают его от реальных жизненных трудностей, излишне опекают. Но они должны помнить, что трудовое воспитание в семье - это

основа формирования у подростка ответственности, самоуважения.

*Характерные черты личности подростка:*

эмоциональная неустойчивость,  
застенчивость,  
агрессивность,  
юношеский максимализм,  
отсутствие чувства адекватной реальности,  
повышенная тревожность,  
стремление к самостоятельности.

Основной вид деятельности в этом возрасте - личностное общение со сверстниками, поэтому у некоторой части подростков может наблюдаться снижение успеваемости. Становится очень значимым для ребёнка мнение о нём класса, других значимых людей.

Этот возраст также характеризуется половым созреванием и психическим взрослением, что выражается в таких характерных чертах, как:

повышенная чувственность;  
плаксивость (особенно у девочек);  
противоречивость в мыслях и поступках;  
бунтарский дух поведения.

В 15-17 лет внутренняя психическая работа человека всецело направлена в будущее. Психологические особенности личности в этот период:

*профессиональное самоопределение:*

желание оценить себя, свои способности и возможности,  
стремление анализировать опыт родных и значимых людей,  
определение престижности работы,  
оценка финансового положения, что нередко  
противопоставляется духовным ценностям;

*временная перспектива:*

оптимизм и высокая самооценка в старших классах,  
сдержанная самооценка и повышенная тревожность в  
выпускном классе.

*Стабилизация личности:*

высокое самоуважение;  
тенденция к стабилизации настроения и эмоциональности;  
ориентация на собственные взгляды на жизнь.

*Самоопределение в мировоззрении:*

кто есть «Я» в этом мире и на что «Я» способен;

уверенность в себе, как части этого мира.

*Изменение учебной мотивации:*

профессиональная направленность на предметы обучения;  
значимое отношение к учителям (проявляется не всегда).

Зачастую взрослым нелегко найти правильный подход в общении с подростками, но учитывая возрастные особенности этого периода, пути решения всегда найти можно.

Чтобы благополучно преодолеть кризисный возраст подростка, взрослым необходимо знать, как вести себя в проблемных ситуациях, одной из которых является состояние, способное привести к суициду.

## **Проблема подросткового суицида**

Детство, отрочество — это время встреч, открытий, мечтаний, когда все интересно, когда каждый день полон новизны и очень хочется жить. В человеке заложен серьезный потенциал прочности, в том числе, в виде инстинкта самосохранения. И только действие очень мощного, противоестественного, духовно противостоящего человеку фактора способно сломить инстинкт самосохранения в этом возрасте.

Многое из того, что нам, взрослым, кажется пустяком, для ребенка — глобальная проблема. Обязанность любого воспитателя, будь то педагог или родитель, — не допустить у ребенка мысли о том, что выхода из сложившейся ситуации нет, и единственный путь преодолеть трудности — покончить жизнь самоубийством.

Проблема детского суицида сложная, страшная и рационально до конца не объяснимая.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) суицид является третьей причиной смертности подростков после несчастных случаев и убийств.

Как правило, суицидальные попытки встречаются у детей старше 13 лет. В доподростковом возрасте дети еще во многом очень зависимы от близких взрослых, прежде всего от родителей, и у них только начинается процесс самоопределения, поэтому мысль, что можно совершить агрессивные действия по отношению к самому себе, не приходят им в голову.

Почти 85% подростков хоть раз в жизни думали о самоубийстве. Хотя на самом деле никто из этих детей не хочет умирать, просто для

ребенка мысли о самоубийстве – часто единственный способ обратить на себя внимание родителей, крик о помощи.

Пик суицидов приходится на старший подростковый возраст – 14-16 лет.

В 80% случаев причина детского суицида – отношения с близкими.

Мальчики совершают суициды в 4-5 раз чаще девочек, однако девочки, в свою очередь, прибегают к попыткам самоубийства в 3 раза чаще мальчиков.

70% суицидов совершают психически здоровые дети.

Среди детей-самоубийц 60% – дети из нормальных, полноценных семей.

Суицид или самоубийство – добровольное, целенаправленное лишение себя жизни. Психологический смысл суицида чаще всего заключается в реагировании, снятии напряжения, ухода, исключении из тяжелой жизненной ситуации. Общей эмоцией в кризисной ситуации, ведущей к самоубийству, является эмоция безнадежности и беспомощности. Часто у подростков эта эмоция проявляется смятением и тревогой.

Все суициды делятся на три группы:

истинные;

демонстративные;

скрытые.

*Истинный суицид* никогда не бывает спонтанным, хоть иногда и выглядит довольно неожиданным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие, даже самые близкие люди, нередко такого состояния человека не замечают (особенно если откровенно не хотят этого). И своеобразный тест на готовность к истинному суициду - размышления человека о смысле жизни. Поэтому своего рода «группу риска» по суицидам составляют подростки.

Подросток часто не находит для себя ответа, каково его предназначение в этом мире, а в силу подросткового максимализма принять ответ - «жить для того, чтобы жить» - ему еще очень трудно. Основной процент самоубийств «из-за любви» происходит потому, что детская влюбленность - не что иное, как отражение потребности быть нужным хоть кому-то: если уж не родителям, то Ему или Ей. И

когда взаимности не возникает, нередко приходит ощущение, что ВО ВСЕМ МИРЕ ТЫ НИКОМУ НЕ НУЖЕН.

*Демонстративный суицид.* Основная часть суицидов – это попытка подростка вести диалог, только вот таким своеобразным и совершенно непригодным для этого методом. Большинство самоубийц, как правило, хотели вовсе не умереть, а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь.

Конечно, демонстративный суицид иногда проявляется и как способ своеобразного шантажа – «сделай то-то и то-то или я застрелюсь, повешусь, брошусь под поезд...». И бич демонстративных самоубийц - случайность: случайно выстрелило ружье, случайно затянулась петля, случайно оказался скользким перрон... А они-то хотели только попугать!

*Скрытый суицид* - удел тех, кто понимает, что самоубийство - не самый достойный путь решения проблемы, но, тем не менее, другого пути человек найти не может. Такие люди выбирают не открытый уход из жизни по собственной воле, а так называемое «суицидально обусловленное поведение». Это и рискованная езда на автомобиле, и занятия экстремальными видами спорта или опасным бизнесом, и добровольные поездки в горячие точки, и даже алкогольная или наркотическая зависимость. Дети, которые катаются на крыше лифта, могут делать это по той же самой причине. И сколько угодно можно твердить человеку о том, что все это опасно для жизни, как правило, именно этой опасности и жаждут скрытые суициденты (люди, обнаруживающие любые формы суицидальных проявлений).

Подростковой суицид имеет две *характерные особенности.*

*Во-первых,* отсутствие реального желания и четко обозначенного мотива совершения самоубийства. Подростки не могут четко обозначить причину, по которой они решили совершить самоубийство (обыденно, причина суицида воспримется подростком как тяготящая его проблема, разрешить которую не представляется возможным). Обычно их объяснение суицидального намерения ограничивается лаконичной фразой «Просто надоело жить».

*Во-вторых,* отсутствие умения делиться своими переживаниями, подробно рассказать о них, и как следствие этого - неспособность их отреагировать. Невысказанные негативные чувства, не нашедшие

пути выхода, накапливаются и так уже в болезненной душе подростка, что только усиливает депрессивное состояние ребенка.

Не стоит доверять распространенному мифу о том, что, мол, «кто говорит о самоубийстве, никогда этого не сделает». Да, заявление о возможном суициде может быть и демонстрацией, но может быть и криком о помощи, причем сорвавшимся случайно. Нельзя оставлять без внимания такие высказывания.

## **Факторы риска совершения суицида**

Можно выделить определенные группы факторов риска совершения в подростковом возрасте суицида.

*Семейные проблемы.* Как показывает статистика, дети, совершающие суицидальные поступки, воспитываются в семьях, где часто возникают конфликты между родителями, которые порой используют насилие при выяснении отношений с ребенком. Такие родители крайне недоброжелательно относятся к своим детям, не замечая, как далеко заходит их рукоприкладство или унижение ребенка.

Способствовать самоубийству могут и материальные проблемы семьи, часто связанные с утратой одного из родителей. Подростки часто воспринимают конфликты в семье, потерю родителя, экономические неурядицы как собственную вину, у них возникает ощущение эмоциональной и социальной изоляции, чувство беспомощности и отчаяния. Они уверены, что не могут ничего сделать, у них нет будущего.

*Школьные проблемы.* Возникающие в школе проблемы с успеваемостью, в общении со сверстниками могут привести к отчужденности подростка от привычных для данного возраста личных дел. Особую роль здесь играет ближайший круг сверстников, чьи оценки приобретают огромное значение при формировании его представлений о самом себе. Потеря или осуждение группой может стать тем фактором, который способен подтолкнуть или усилить желание подростка к суицидному действию. Этот фактор особенно значим для подростков с выраженной чувствительностью и уязвимостью к различным пересудам, критике со стороны сверстников.

*Проблемы интимно-сексуальной сферы.* Неудачи в личной жизни, проблемы сексуального характера также могут спровоцировать самоубийство подростка.

Измена любимого человека, отягощенная унижением достоинства подростка, может привести к совершению им суицида. Чаще всего в ситуации разлада отношений с возлюбленным (или возлюбленной) к самоубийству прибегают те подростки, которые ощущают отвержение со стороны родителей, но при этом эмоционально зависимы от их внимания, уважения, чуткости.

Также к суицидальному поведению подростка может натолкнуть неудачный половой контакт, сомнения по поводу сексуальной ориентации («гомосексуальная паника»), беременность девушки.

*Аддиктивное (зависимое) поведение.* Более высок риск совершения самоубийства у молодых людей, употребляющих алкоголь и наркотики, так как прием этих психоактивных веществ снижает критичность мышления и способность контролировать импульсивное поведение, предвидеть и понимать последствия своих действий.

*Незрелость личности и определенные черты характера.* Склонные к самоубийству молодые люди отличаются высокой импульсивностью, агрессивностью или недостаточным уровнем личностной идентификации, что приводит к потере чувства собственного достоинства, целеустремленности и смысла жизни. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в аптечке, подоконник в квартире - все может стать средством совершения самоубийства. Поэтому родителям при выяснении отношения со своими детьми следует помнить, что если скандал уже разгорелся, нужно «не подливать масло в огонь», а попытаться остановиться и успокоиться, чтобы не спровоцировать ребенка на необдуманные действия.

Некоторые подростки, склонные к самоубийству, характеризуются высокой внушаемостью или подражанием. Подростки копируют образцы поведения, которые они видят вокруг себя, которые им предлагает телевидение, литература, массовая культура. Так, подросток, находящийся в депрессии, может решить, что самоубийство – это удел всех гениальных людей, несчастных в своем одиночестве и непонимании окружающими. Социальное подражание наиболее характерно для подросткового возраста,

характеризуемого резким негативизмом и пессимистическим настроением молодых людей, склонных делать выводы о том, что будущее от них не зависит, или что их мечты вряд ли сбудутся. Небольшие группы подростков даже объединяются и создают общества самоубийц.

Некоторые особенности характера также обуславливают склонность к самоубийству. Подростки с повышенным чувством ответственности за свои поступки, легкоранимые и берущие вину за происходящее на себя, входят в группу риска лиц, склонных к суициду. Жизненные проблемы у людей такого типа вызывают обостренное чувство вины и отчаяния, мысли о собственной никчемности и бесполезности.

При наличии факторов риска подросток может прийти к состоянию, способному к суициду.

## **Состояние ребенка, способное привести к самоубийству**

Причины, которые толкают детей принять решение о самоубийстве, во многом остаются непонятными, и пока ни медицина, ни психология, ни социология не могут однозначно ответить, что заставляет подростков покончить с собой. Общей же причиной суицида является нарушение его взаимодействия с ближайшим окружением, чаще всего с близкими ему людьми и семьей.

И все же, основную причину детских самоубийств ВОЗ рекомендует искать в семье. Демонстрация намерения совершить самоубийство – это «крик о помощи», последний способ ребенка привлечь внимание к себе, своей беде и вызвать сочувствие у окружающих. Чаще всего суицидальное поведение подростки совершают в дневное или вечернее время (80%), когда поблизости есть, кому их остановить. Самоубийства подростков часто связаны с проблемами в межличностных отношениях. В этих случаях обида на близкого человека переносится на самого себя. Таким образом, внешняя агрессия, направленная на обидчика, трансформируется во внутреннюю агрессию на себя, чтобы заставить другого почувствовать вину.

Проблема подросткового суицида во многом связана с искаженным и незрелым представлением ребенка о смерти. Смерть

видится подростку как временное состояние, которое можно сравнить со сном, приходящим и уходящим. В подростковом возрасте у большинства детей формируется миф об их бессмертии, отсюда любовь подрастающего поколения к небезобидным шалостям: катанию на подножке трамвая, различным играм на строительной площадке и т.п. Такое своеобразное бесстрашие, прежде всего, объясняется тем, что у подростков еще не сформирована ориентация на будущее, прежде всего на отдаленное будущее. В силу этого и смерть саму по себе подросток воспринимает как нечто не относящееся к нему. Смерть представляется в виде желанного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков. Подросток, совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, в действительности желает наладить отношения с окружающими.

Ребенок, который намерен совершить самоубийство, находится в тяжелейшем кризисном состоянии, и попытка суицида не является для него реакцией на единичное, выводящее из душевного равновесия событие. Решение покончить с собой вызревает в контексте накапливающихся в течение продолжительного времени личных или семейных проблем. Однако сама по себе попытка может быть импульсивной, неожиданной для самого ребенка.

В большинстве случаев попытки суицида можно предугадать и предотвратить, так как еще до совершения самоубийства подросток может привлечь к себе внимание или выразить свой протест через уход из дома, совершение асоциального поступка (воровство, хулиганство, употребление алкоголя). Косвенно большинство детей, покушавшихся на самоубийство, предупреждали ближайшее окружение о своем намерении покончить с жизнью. Так или иначе, поведением или высказываниями подросток выдает свое суицидальное желание, поэтому, если вовремя обнаружить признаки надвигающейся катастрофы, ее можно предотвратить.

Значительная часть подростков, покушавшихся на самоубийство, переживали депрессию. Депрессия в этом возрасте может быть вызвана многими причинами:

негативным отношением к своему телу (телосложению) в период полового созревания;

приобретенной в этот период способностью критически воспринимать любую информацию, самостоятельно выносить свои

суждения, не опираясь на мнение взрослых, и, как следствие всего этого, возможной фиксацией на негативных оценках жизни; одиночеством, недостаточной популярностью среди сверстников;

трудностями в обучении, низкой школьной успеваемостью.

По мнению психологов, существуют три основные группы факторов, которые помогают подросткам справляться с переходными процессами данного возраста:

хорошие отношения с родителями и со сверстниками;

внешкольная занятость подростка в спортивных секциях, творческих кружках и т.п.;

определенная социальная роль, подразумевающая высокую личную ответственность и моральные обязательства за выполняемые дела (например, шефство младших школьников, оказание помощи престарелым людям, уход за больными, участие в воспитании младших братьев и сестер).

Подобная практика позволяет определить жизненные ценности, приоритеты и встретить возникающие трудности, не впадая в уныние.

## **Признаки намерения совершения суицида**

Если говорить о ранней диагностике суицидального поведения, то о намерении подростка совершить самоубийство могут свидетельствовать ряд признаков:

изоляция или отстранение от людей, особенно от близких друзей;

внезапная или постепенная потеря интереса к своей внешности;

изменение оценок, отношения к учебе, невыполнение заданий, внезапно начавшиеся прогулы – особенно если раньше не наблюдалось ничего похожего;

потеря веса и аппетита, внезапно пробудившийся аппетит – превосходящий нормальный или обычный;

бессонница или продолжительный сон;

постоянная или внезапная самокритика, низкая самооценка, чувство никчемности, ненужности;

озабоченность смертью, процессом умирания;

резкая потеря интереса к прежним занятиям;

резкие внезапные перемены в личности подростка, повлекшие апатию, депрессию, вялость;

неожиданная раздражительность, приступы ярости, гнева, ненависти;

употребление алкоголя – усилившийся или внезапно возникший интерес к спиртным напиткам, наркотикам;

неожиданные проявления рискованного и опасного поведения, словно провоцирующего несчастные случаи, гонки на автомобиле, хождение по карнизам, крыше, перебегание улиц в опасном месте;

неожиданное раздаривание любимых вещей, памятных сувениров, подарков, книг;

затяжные приступы безнадежности, тоски, беспомощности;

высказывания о нежелании жить дальше – прямые или завуалированные, мотивированные и нет.

Если вы наблюдаете у ребенка сочетание нескольких из перечисленных признаков, то оказать помощь подростку следует незамедлительно.

## **Помощь в решении проблемы**

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.

***Не начинайте общение с претензий***, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы.

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 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.

***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.

Если замечена склонность подростка к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию:

**1.** Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

**2.** Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Ситуация будет более острой, если ребенок имеет ясное представление о том, каким способом он хотел бы покончить с собой.

**3.** Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве.

**4.** Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам ребенка, не пренебрегайте ничем из всего сказанного им. Попытайтесь убедить его раскрыть свои чувства, поделиться накопившимися проблемами.

**5.** Не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

**6.** Постарайтесь акцентировать внимание ребенка на позитивных моментах жизни. Попросите подростка, чтобы он вспомнил эмоционально приятные события, связанные с чем-то очень важным для него, увлечением спортом, общением с друзьями, воплощением мечты, гордостью за него родителей – всем тем, что очень высоко ценится ребенком. Спросите у подростка, что ощутили бы близкие люди, узнав о его смерти – такая попытка проговорить

чувства окружающих значимых людей может принести осязаемый эффект.

7. Придайте уверенность ребенку, объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь со своими проблемами.

<i>Если Вы слышите</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

Важно не оставлять подростка в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и заинтересованности в его судьбе, готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Попробуйте убедить

подростка обратиться к специалисту (психологу). В противном случае, обратитесь к нему сами, чтобы вместе разработать стратегию дальнейших действий.

Уважаемые родители, любите своих детей и чаще говорите им об этом, уделяйте им каждую свободную минуту, интересуйтесь их делами, учите преодолевать трудности, убедите в том, что любая черная полоса обязательно сменится белой.

Удачи вам на этом пути!

### **Телефоны помощи:**

#### ***Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей***

(звонок на номер является бесплатным и анонимным для всех россиян) – **8 800 2000 122**

#### ***Центр социальной помощи семье и детям «Дом милосердия»*** (г. Тамбов)

телефон доверия 8 (4752) **47 08 91**

#### ***Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи***

(г. Тамбов)

Телефоны доверия **53 33 72, 45 67 67**

### **Источники:**

[http://irk-sch9-nmr.ucoz.ru/load/shkola\\_molodogo\\_uchitelja/motivy\\_i\\_priznaki\\_suicidalnogo\\_povedenija/2-1-0-3](http://irk-sch9-nmr.ucoz.ru/load/shkola_molodogo_uchitelja/motivy_i_priznaki_suicidalnogo_povedenija/2-1-0-3)

[http://irk-sch9-nmr.ucoz.ru/load/shkola\\_molodogo\\_uchitelja/motivy\\_i\\_priznaki\\_suicidalnogo\\_povedenija/2-1-0-3](http://irk-sch9-nmr.ucoz.ru/load/shkola_molodogo_uchitelja/motivy_i_priznaki_suicidalnogo_povedenija/2-1-0-3)

[http://www.resobr.ru/materials/49/28719/?sphrase\\_id=79866](http://www.resobr.ru/materials/49/28719/?sphrase_id=79866)

[kstovo-adm.ru>social...profilaktika-suitsidalnogo...i...](http://kstovo-adm.ru/social...profilaktika-suitsidalnogo...i...)

<http://sovet-borisa.narod.ru/deti.htm>

[http://www.psyllive.ru/articles/6014\\_suicid.aspx](http://www.psyllive.ru/articles/6014_suicid.aspx)

<http://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2013/02/22/pamyatka-dlya-roditeley-suitsid>