**Если Ваш ребенок задумался или заговорил о своей смерти…**

Мать подростка по запятым в тексте может определить,

что что-то не так…

Школа осознанного родительства Большая Медведица

Подростки отличаются повышенной впечатлительностью и внушаемостью, способностью ярко чувствовать и переживать, склонностью к колебаниям настроения, слабостью критических способностей, эгоизмом, импульсивностью в принятии решения.

Нередки случаи, когда попытки совершить самоубийство вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других.

При переходе к подростковому возрасту возникает повышенная склонность к самоанализу, пессимистической оценке окружающего и своей личности.

Эмоциональная нестабильность, часто ведущая к суициду, наблюдается у четверти здоровых подростков.

В детском и подростковом возрасте причины совершить попытки самоубийства могут быть следующие:

* Несформированное понимание смерти.

Часто в  понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Многие дети верят, что всё можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет.

2) Ранняя половая жизнь, приводящая к разочарованиям.

При этом возникает ситуация, по мнению подростка, не совместимая с представлением «как жить дальше» (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т.д.), т.е. происходит утрата цели.

3) Зависимое поведение (алкоголизм, наркомания).

4) Реакция протеста, особенно частым источником последней являются нарушенные внутрисемейные или внутригрупповые взаимоотношения.

5) Детская или подростковая депрессия.

***Суицид – это крик души, который вовремя не был услышан окружающими и родителями.***

Внимательные родители могут заметить следующие признаки готовности к суицидальным попыткам:

* **Речь подростка характеризуется следующими особенностями:**
* Прямо говорит о смерти как о выходе из сложной жизнен6ной ситуации: «Лучше смерть, чем …», «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить».
* Намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Скоро вы от меня избавитесь».
* Много шутят на тему самоубийства.
* Заинтересованность вопросами смерти: может обсуждать различные способы самоубийства.
* **В поведении могут быть заметны следующие особенности:**
* Раздают друзьям и знакомым ценные для себя вещи и предметы, приводят в порядок дела, мирятся с давними врагами.
* Резко меняется поведение, в том числе без видимых причин.
* Проявляют признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.
* **В общении со сверстниками и другими людьми:**
* Ни с кем не дружит или есть только один друг, чувствует себя отверженным, никому не нужным.
* Живет в неблагополучной семье, в которой часто случаются скандалы с рукоприкладством.
* Ощущает себя жертвой насилия.
* Ранее предпринимал раньше попытки суицида.
* Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
* Считает себя неудачником, чересчур критичен к себе.

***За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!***

Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Необходимо помнить, что это — крик о помощи ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию, нуждающегося в помощи близкого человека.

**Что необходимо предпринять родителям в ситуации возможной попытки самоубийства подростка?**

* Поговорите с ребенком, задайте ему вопросы о его состоянии. Не принижайте переживания ребенка, постарайтесь с сочувствием отнестись к его чувствам.
* Пусть в вашей семье будет традиция вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно вселить в подростка уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей.
* Напоминайте подростку о положительных сторонах его личности, способности справиться с трудностями. Критические замечания в данном случае будут неуместны и могут способствовать усилению суицидальных мыслей и спровоцировать на действия.
* Примеры более успешных сверстников усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка сегодняшнего с подростком вчерашним и настроить на позитивный образ подростка завтрашнего.
* Вместе с ребенком найдите новые, интересные дела. Узнавайте что-нибудь новое, внесите разнообразие в обыденную жизнь. Например, запишитесь в тренажерный зал или найдите новые прогулочные маршруты, съездите в выходные на увлекательную экскурсию; придумывайте новые способы выполнения домашних обязанностей. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о беззащитном существе может мобилизовать подростка и настроить его на позитивный лад.
* Подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.
* **Обязательно обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.**