

Улучшить ситуацию и спасти отношения можно даже в самых сложных случаях, важно начать.

Вот несколько полезных рекомендаций:

Важно признать для себя, что у ребенка есть собственные чувства, мысли, которыми руководствуется в данный момент, исходя из своего не большого жизненного опыта. И даже если он говорит басом и размер ноги больше папиной – взрослого понимания мира у него еще нет и не стоит ожидать, что он сможет думать и оценивать ситуацию как вы.

- чаще обнимайте, целуйте ребенка, говорите «я тебя люблю»;
- спрашивайте «чем помочь?» и примите отказ, если помощь не нужна. Так вы показываете, что вы здесь, рядом и готовы подставить плечо, но цените его самостоятельность;
- проявляйте искреннюю заинтересованность: найдите 5 минут в день когда вы сможете отложить все дела и поговорить с ребенком глаза в глаза. Важно слушать;
- важно спрашивать у ребенка его мнение по поводу различных ситуаций «а почему ты так думаешь», «как бы ты поступил» и т.п. – наличие собственной позиции это иммунитет к негативным воздействиям извне;
- чаще рассказывайте ребенку свой личный опыт преодоления сложных ситуаций;
- рассказывайте истории успеха ваших друзей, чтобы у ребенка появилось понимание как человек к этому успеху пришел, что он делал для этого;
- создайте ситуацию, когда ребенок сможет о ком-то заботиться (домашнее животное, растение, члены семьи).

**И еще один очень важный совет – находите время для собственного роста и развития. Здоровый, счастливый, самодостаточный родитель – это огромный ресурс для ребенка.**

Многие родители детей, погибших от суицида, были уверены, что уж с их детьми такого не произойдет...

Вовремя заметить тревожные сигналы и обратиться за помощью, это ваша родительская ответственность.

## КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА БЕСПЛАТНОЙ ПОМОЩЬЮ?

Телефон доверия кризисного центра «Верба»

**+7 (391) 231-48-47**

*Экстренная психологическая помощь по вопросам семейных отношений, запись на очную консультацию психолога, психиатра или суицидолога.*

Краевой детский телефон доверия

**8-800-2000-122**

*Круглосуточная психологическая помощь детям и членам их семьи.*

Так же вопросы можно задать на сайте [centerverba.ru](http://centerverba.ru)



**ПАРТНЁРСТВО**  
ГРАНТОВАЯ ПРОГРАММА  
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Изготовлено при поддержке грантовой программы Красноярского края «Партнёрство»



# РОДИТЕЛЯМ О ПОДРОСТКОВОМ СУИЦИДЕ

**ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА  
ДЛЯ ЛЮБЯЩИХ РОДИТЕЛЕЙ**



Телефон доверия кризисного центра «Верба» **231-48-47**

Подростковый возраст сложен для всех. **Но сложнее всего самому ребенку:** с одной стороны он стремится дистанцироваться от родителей, стремится к психологической независимости от взрослых, а с другой стороны по-прежнему нуждается в принятии, поддержке, любви, близких отношениях, только уже на более качественном уровне. Роль мудрого родителя состоит в том, чтобы ненавязчиво предлагать свою помощь и чутко откликаться на запросы ребенка. Мы уже не ведем за руку, а идем рядом.

Как помочь ребенку качественно прожить этот период перехода во взрослую жизнь, как предупредить трагические последствия неудач на этом пути?

Как происходит, что еще вчера улыбчивый, умный, добрый, послушный ребенок не справляется с жизнью и выбирает смерть?

**Внутренней причиной суицида всегда является непереносимая психическая боль и отсутствие способности найти решение.**

Иногда причиной может быть психическое заболевание и важно вовремя это заметить и начать лечение.



**Внешние причины суицида связаны с нарушением коммуникации, с ситуациями когда ребенок:**

- нуждается в любви и помощи и не получает их;
- испытывает постоянное чувство вины за происходящие события (развод родителей, неуспешность родителей, за то, что не может оправдать их ожидания и т.д.);
- терпит психологическое или физическое насилие (игнорирование, упреки, побои и т.д.);
- чувствует себя никому ненужным;
- не может сам разрешить сложную ситуацию или ее последствия;
- не имеет внутреннего, психологического ресурса для борьбы с эмоциональным переживанием;
- боится наказания или несправедливых претензий со стороны взрослых;
- очень хочет получить кого-то или что-то, но не видит способа как этого достичь.

**Что должно насторожить в поведении ребенка?**

**Если ваш подросток:**

- угрожает покончить с собой, составляет записки об уходе из жизни или уже совершает попытки суицидального характера;
- заявляет: «ненавижу жизнь», «они еще пожалеют о том, что мне сделали», «я ни кому не нужен», «я больше не в силах выносить это» и т.п.;
- становится не стабильным – отмечается резкая смена настроения, состояния;
- ребенок раздает любимые вещи, «приводит свои дела в порядок»;
- вдруг становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать, живет на грани риска, не бережет себя (в том числе и АУТОАГРЕССИЯ – порезы, ожоги и т.д.);
- или наоборот замкнулся в себе и не идет на контакт;
- очень напряженно переживает информацию о чьей-то смерти;
- начал или усилил употребление алкоголя или наркотиков.

**Что делать и чего точно не стоит делать? как реагировать родителям в этой ситуации?**

**РАЗГОВАРИВАЙТЕ С РЕБЕНКОМ ПО ДУШАМ.**

Не читайте нотации – вы получите только агрессию и сопротивление в ответ, ребенок закроется и уйдет в свои проблемы, таким образом рождается недоверие к взрослым.

**ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ ДОСТАТОЧНО ВАШЕГО ВНИМАНИЯ.**

Не игнорируйте ребенка и его желание получить внимание – все формы суицидального поведения чаще всего это крик о том, что бы обратили внимание на ребенка и помогли ему разобраться в каких либо проблемах, если этого не происходит, ребенок ищет этот выход, в том числе и в уходе из жизни.

**ОТНОСИТЕСЬ С ПОНИМАНИЕМ К ЕГО ПРОБЛЕМАМ.**

Фраза «Разве это проблема?» губительна для отношений. С вашей точки зрения и вашего опыта это может быть мелочь, но у детей этого опыта нет, и для них самые не значительные проблемы могут иметь глобальную значимость.

**ВЕДИТЕ С РЕБЕНКОМ КОНСТРУКТИВНЫЙ ДИАЛОГ,**

не спорьте. Спор заставляет отстаивать свою точку зрения и находить дополнительные аргументы своей правоты.

**УВАЖАЙТЕ МНЕНИЕ И ПОЗИЦИЮ РЕБЕНКА.**

Не смейтесь над подростком или его поступками – уважение к ребенку и его мнению дает возможность получить ключ к его доверию.

Очень важно, **если Вы заметили тревожные признаки обратиться к специалисту – психологу.**

С помощью психолога вы сможете определить степень риска и разработать дальнейшую стратегию поведения. Именно специалист должен понять – кто еще должен быть задействован в этой ситуации: нужна ли консультация психиатра или суицидолога. Практически в каждой школе есть школьный психолог. Так же вы можете обратиться на телефон доверия Кризисного центра «Верба»

**(391) 231-48-47.**