**ЖИЗНЬ РЕБЕНКА – НАША ЗАБОТА!!!**

Это страшное слово «суицид», каждый из нас, взрослых, вздрагивает при его произношении или прочтении, но не говорить об этом нельзя – время не дает молчать… Все больше случаев безвременной смерти подростков и молодежи, все чаще в СМИ и периодической печати озвучиваются данные факты. Что делать? Как вести себя, нам взрослым, чтобы обезопасить наших детей?

Прежде всего, надо четко понимать, что суицид (намеренное, умышленное лишение себя жизни) может иметь место, если проблема остаётся актуальной и нерешённой в течение нескольких месяцев, и при этом ребёнок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно. Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Подросток может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «всё надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда всё это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются ещё несколько признаков готовности к суициду, при появлении одного-двух из которых следует обратить особое внимание на ребёнка:

* утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
* пренебрежение собственным видом, неряшливость;
* появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
* резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
* внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
* плохое поведение на занятиях, прогулы, нарушения дисциплины;
* склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
* проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
* безразличное расставание с вещами или деньгами;
* стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
* самообвинения или, наоборот, признание в зависимости от других;
* шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

**Что делать? Как помочь?**

Если вы заметили у ребёнка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если он сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечён. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребёнку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить, «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребёнком действия.

**Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.** Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности. Большинство людей, покушающихся на свою жизнь, — психически здоровые люди, личности, творчески одарённые, просто оказавшиеся в сложной жизненной ситуации.

Ниже представлены некоторые фразы – высказывания детей, которые должны насторожить и варианты высказываний в ответ (обратите внимание на то что запрещено говорить)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Если Вы слышите** | **Обязательно скажите** | **Запрещено говорить** |
| «Ненавижу всех…» | «Я чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом» | «Когда я был в твоём возрасте…да ты просто несёшь чушь!» |
| «Всё безнадежно и бессмысленно» | «Я 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 чем-нибудь 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» | «Да уж! 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!» |

**Если замечена склонность** несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию:

* Внимательно выслушайте ребенка. 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.
* Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
* Оцените глубину эмоционального кризиса. Ребенок может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
* Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
* Предложите конструктивные подходы. Попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.
* Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь.

**Важно соблюдать следующие правила:**

* будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
* будьте терпеливы;
* не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
* не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что…»;
* не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что…;
* делайте всё от вас зависящее.
* **И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!**

**ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ** подростка от суицида:

* Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
* Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
* Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
* Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
* Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
* Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
* Установите заботливые взаимоотношения.
* Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
* Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
* Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.

**Самое главное**, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть! Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

Поэтому главный совет родителям прост и доступен: «Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям! Помните: Счастье – это когда тебя понимают!»