

## Памятка родителям

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте возникающие проблемы. Учите детей разрешать их, внушайте уверенность в себе и оптимизм. Если у вас возникают какие-либо вопросы и сомнения, вы чувствуете тревогу и опасение по поводу состояния вашего ребенка, обращайтесь за помощью к специалистам. Не стоит полагаться на время и на то, что когда-нибудь ситуация сама разрешится. Проявите бдительность. Специалисты помогут найти выход из трудной для вашего ребенка ситуации.

Суждение о том, что подростки, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно. Большинство подростков, предпринимающих суицидальные попытки, предупреждают о своем намерении родных, близких, друзей (говорят о том, что находятся в безвыходной ситуации, думают о смерти). Подросток может прямо говорить о суициде, рассуждать о бессмысленности жизни, о том, что без него в этом мире будет лучше.

Вас должны насторожить следующие фразы: «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопрос «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о смерти и похоронах.

Можно выделить следующие признаки, которые могут указывать на то, что ребенок находится в кризисном состоянии, в том числе может иметь суицидальные мысли и намерения:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление внезапной тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, замедленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости, появление рассеянности;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску, неоправданным, опрометчивым поступкам;
- потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему больше не понадобятся;
- самообвинения;

- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Если вы заметили, что у ребенка есть суицидальные мысли или намерения, постарайтесь поговорить с ним «по душам». Не задавайте вопросов о суициде внезапно, если ребенок сам не затрагивает эту тему. Попробуйте прояснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным, кто его друзья и чем он увлечен.

Часто ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует выяснить, в чем причина такого поведения, и с какой целью ребенок совершает те или иные поступки.

Внимательно выслушайте 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.

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. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не думать 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.

Дайте понять ему, что он не одинок, что его проблемы все решаемы. Попробуйте найти несколько вариантов решения проблем, постройте планы на будущее, покажите ребенку свои чувства, будьте внимательным слушателем, оказывайте заботу и поддержку.

Не предлагайте неоправданных утешений.

Не оставляйте ребенка одного в ситуации высокого суицидального риска.

«Когда я был в твоём  
возрасте., ...да ты просто несешь чушь!»

«Все безнадежно и бессмысленно»

«Я вижу 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 твое 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 себя виноватым. Давай поговорим об этом»

«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»

«У меня никогда ничего не получается»

«Ты сейчас ощущаешь усталость, недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»

«Не получается - значит, не старался!»

