

Что в поведении подростка должно насторожить родителей?

1. Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить - попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.

2. Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

3. Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.

4. У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.

5. Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

1. Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми

2. Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений

3. Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях)

4. Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание)

5. Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье)

6. Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия)

7. Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства)

Что делать родителям, если они обнаружили опасность?

1. Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков - это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

2. Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида?

1. **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.

-придя домой после работы, **не начинайте общение с претензий**, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

- 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.

2. 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.

3. 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. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

9. Обратитесь за помощью:

*Педагоги-психологи ГУО «Социально-педагогический центр Пружанского района»
8 016 32 3 80 57*

Врач-психиатр УЗ «Пружанская ЦРБ» 8 016 32 7 37 70

*Кризисная комната ГУ «Пружанский
территориальный центр социального
обслуживания населения
8 016 32 9 53 67
+375 29 876 05 40*

*УЗ «Брестский областной психо-неврологический диспансер»
(психологическая помощь) 8 0162 23 86 65*

*Республиканский центр психологической помощи
Отдел психологической помощи в кризисных ситуациях Тел. +375 17 300 1006*

Республиканская детская телефонная линия 8-801-100-1611

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, одноклассников и т.п....»,
СПРОСИТЕ: «Что происходит **У НАС**, из-за чего ты себя так чувствуешь?...»
НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...»
СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь».
НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!...»
СКАЖИТЕ: «Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит».
НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом».

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!...»
СКАЖИТЕ: «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать». **НЕ ГОВОРИТЕ:** «Кто же может понять молодежь в наши дни?»

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...»
СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом».
НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?...»,

СКАЖИТЕ: «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится - значит ты недостаточно постарался!».