**Как родителям вести себя с суицидальным подростком**

1. 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 твоем возрасте… да ты просто лентяй!»

2. 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».

3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!…»,

СКАЖИТЕ: «Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

4. 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?»

5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок…»,

СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом». НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»

6. 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!».

**Памятка для родителей по профилактике суицида среди подростков**

|  |  |
| --- | --- |
| НЕЛЬЗЯ | МОЖНО |
| Стыдить, ругать ребенка  за его намерения | Поддержите ребенка, проявите  эмпатию, помогите разобраться  в причинах суицидальных мыслей |
| Недооценивать вероятность суицида,  даже если ребенок внешне легко  обсуждает свои намерения | Необходимо всесторонне оценивать  степень риска суицида. Обратите  внимание, не изменилось ли поведение  ребенка в последнее время |
| Предлагать неоправданные утешения,  общие фразы, банальные решения,  не учитывающие конкретную  жизненную ситуацию | Проявите заинтересованность,  отзывчивость, любовь и заботу. Дайте  понять ребенку, что вы его слышите.  Помогите выяснить, что конкретно  может помочь в создавшейся ситуации |
| Оставлять ребенка одного  в ситуации риска | Не оставляйте ребенка одного,  привлеките других близких, друзей.  Покажите ребенку, что окружающие  заботятся о нем |
| Чрезмерно контролировать  и ограничивать ребенка | Будьте для ребенка поддержкой  и опорой, что поможет справиться  с возникшими трудностями |

**Рекомендации родителям: помощь детям и подросткам**

**с суицидальными тенденциями или отчаявшимся**

1. Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается как обман, пусть и непреднамеренный, звучит фальшиво и не является искренним для вас или вашего ребенка.

2. В вашу задачу входит вступить с сыном или дочерью в доверительные отношения, чтобы он смог рассказать вам правду о том, что у него на уме. Нужно, чтобы он чувствовал себя на равных с вами, как с другом.

3. Что именно вы говорите (или не говорите), не столь важно. Важно, КАК вы это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передаст ее.

4. Имейте дело с человеком, а не «проблемой». Говорите как равный, а не как старший. Если вы попытаетесь действовать как учитель или эксперт или прямолинейно разрешать проблемы (что обычно и делают родители), это может оттолкнуть вашего ребенка.

5. Сосредоточьте свое внимание. Вслушивайтесь в чувства, а не только в факты, и в то, о чем умалчивается, наряду с тем, о чем говорится. Позвольте человеку, не перебивая, излить душу.

6. Не думайте, что вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание дает каждому из вас время подумать.

7. Проявите искренне участие и интерес, не применяйте допроса с пристрастием. Простые, прямые вопросы («Что случилось?», «Что произошло?») для собеседника будут менее угрожающими, чем сложные, «расследующие» вопросы.

8. Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее. Ваш сын или дочь хотят рассказать вам о личных и болезненных вещах, которые трудно услышать большинству людей.

9. Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами вашего ребенка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которым он может причинять боль или которые причиняют боль ему.

10. Дайте возможность сыну или дочери найти свои собственные ответы, даже если вы считаете, что знаете очевидное решение или выход.

12. Во многих случаях решения просто не существует, и ваша роль заключается в том, чтобы оказать дружескую поддержку, выслушать, быть со своим ребенком, который страдает. Предоставление времени, внимания и заботы может показаться недостаточным. Люди в состоянии горя, находящиеся в ситуации, кажущейся безвыходной, могут заставить вас чувствовать себя беспомощными и глупыми. К счастью, вы не должны обязательно выработать какое-то определенное решение, немедленно изменить жизнь или даже спасать ее. Ваш сын или дочь спасутся сами и изменят свою жизнь. Доверяйте им.

13. **И последнее. Когда вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. Но будьте рядом!**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА**

В случае если Ваш ребенок оказался вовлеченным в «группу смерти» или содержание его страницы в сети Интернет вызывает у Вас тревогу, запомните несколько важных правил:

1. Соблюдайте деликатность. Не пытайтесь обвинять ребенка, выяснять с ним отношения, запрещать, бесцеремонно вторгаться на его страницу и требовать объяснений. Эти действия лишь отдалят его от Вас еще больше, он предпримет дополнительные меры конспирации, либо Ваши действия могут ускорить принятие решения уйти из жизни.
2. Присмотритесь к поведению своего ребенка. Любые его изменения должны Вас насторожить. Помните, это только казалось, что дети-суициденты не выглядели подавленными, замкнутыми, у них не было проблем в семье и школе, а потом неожиданно уходили из жизни. У всех детей наблюдались изменения в поведении, были, так называемые, признаки суицидального поведения. Вот лишь некоторые из них.

* Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаляющие от близких.
* Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам (например, превышение скорости на мопеде, прыжки с обрыва, ходьба по перилам балкона на высоте и т.д.).
* Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток.
* Посещение врача без очевидной необходимости, частые жалобы на головную боль, боль в животе («медвежья болезнь») без видимых оснований.
* Расставание с дорогими вещами или деньгами (раздаривает).
* Приобретение средств для совершения суицида (например, в доме появилась крепкая веревка. На вопрос зачем, дети находят убедительные ответы. Могут прямо сказать: «Вешаться». Родители в первом случае, безоговорочно, верят, во-втором случае, принимают слова за шутку).
* Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу (завершают все ранее оставленные дела, приводят свои вещи в порядок, стирают всю информацию с компьютера, планшета, телефона и т.д.).
* Пренебрежение внешним видом (перестают следить за собой. Особенно хорошо проявляется у чистюль).
* «Туннельное» сознание (не видят и не пытаются найти вариантов решения проблемы, думают только о проблеме).
* Уверения в беспомощности и зависимости от других.
* Прощание («прощайте», «не поминайте лихом», «будьте счастливы» и т.д. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни)
* Разговоры или шутки о желании умереть.
* Сообщение о конкретном плане суицида.
* Двойственная оценка значимых событий (например: «это очень плохо, что так хорошо»)
* Медленная, маловыразительная речь.
* Высказывания самообвинения.
* Безнадежность.
* Переживание горя.
* Признаки депрессии: нарушение сна или аппетита, повышенная возбудимость, отгороженность, отсутствие удовлетворения, печаль, потеря вкуса к жизни, интереса к любимым занятиям и т.д.
* Вина или ощущение неудачи, поражения.
* Чрезмерные опасения или страхи.
* Чувство собственной малозначимости.
* Рассеянность или растерянность и другие.

Наличие в поведении ребенка вышеперечисленных признаков не означает, что ребенок обязательно совершит самоубийство. Но если у него наблюдается 3 и более признака, то Вам необходимо срочно обратиться за консультацией к опытному психологу.

«Группы смерти» мимикрируют, меняют названия, адреса страниц, сайты, хэштеги. Поэтому будьте бдительны, интересуйтесь реальной и виртуальной жизнью своих детей, любите их безусловной любовью, прощайте, хвалите, содействуйте, поддерживайте, подбадривайте, учитесь слушать и слышать, дружите с ними. Будьте с ними «ВКонтакте» и в контакте!

ПРИЗНАКИ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О СУИЦИДАЛЬНОЙ УГРОЗЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Поведенческие | Словесные | Эмоциональные |
| Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно, отдаляющие от близких людей | Уверения в беспомощности и зависимости от других | Амбивалентность (двойственность) переживаний ("люблю-ненавижу") |
| Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам | Прощание | Беспомощность, безнадежность |
| Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток | Разговоры или шутки о желании умереть | Переживание горя |
| Посещение врача без очевидной необходимости | Сообщение о конкретном плане суицида | Признаки депрессии |
| Расставание с дорогими вещами или деньгами | Двойственная оценка значимых событий | Вина или ощущение неудачи, поражения |
| Приобретение средств совершения суицида | Медленная, маловыразительная речь | Чрезмерные опасения или страхи |
| Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу | Высказывания самообвинения | Чувство собственной малозначимости |
| Пренебрежение внешним видом |  | Рассеянность или растерянность |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КАК НАДО С НИМ РАЗГОВАРИВАТЬ | | |
| *Если вы слышите...* | *Обязательно скажите...* | *Не говорите* |
| "Ненавижу -школу". | Что там происходит, что заставляет тебя так чувствовать? | Когда я был в твоем возрасте... да ты просто лентяй! |
| Все кажется таким безнадежным. . . . Что толку? | Иногда мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и прикинем, какую из них надо решить в первую очередь. | Тебе бы следовало подумать о тех, кому еще хуже, чем тебе |
| Всем было бы лучше без меня | "Ты очень много значишь для меня, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит. | "Не говори глупости. Давай поговорим о чем-нибудь другом |
| Вы не понимаете меня! | "Скажи мне, как ты чувствуешь себя: действительно хочу это знать | Кто же может понять подростка в наши дни? |
| Мама, я совершил скверный поступок | Давай сядем и поговорим об этом | Что посеешь, то и пожнешь |
| Что, если у меня не получится | Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное | Если не получится, это будет из-за того, что ты недостаточно постарался! |