Департамент по делам казачества и кадетских учебных заведений Ростовской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области

«Миллеровский казачий кадетский профессиональный техникум»

**Родительское собрание всеобуч онлайн на тему**

**«Суициды как крайняя форма отклоняющегося поведения».**

***Классный руководитель: Сафронова Э.В.***

***Воспитатель Зарвина Г.А.***

**г. Миллерово**

**2024**

**Родительское собрание всеобуч онлайн на тему «Суициды как крайняя форма отклоняющегося поведения».**

**Цель:** оказать родителям профилактическую помощь по проблеме суицида молодёжи.

**Задачи:** Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере суицида в среде молодёжи;

Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком;

Воспитывать уважение к личности своего ребёнка и понимание его проблем.

**Форма проведения:** Информационный час онлайн.

**Ход собрания:**

Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня мы рассматриваем очень важную тему, которая актуальна в настоящее время – суициды как крайняя форма отклоняющего поведения. Сегодня мы поговорим о неблагоприятной ситуации, которая сложилась в России в 21 веке: об увеличении числа самоубийств среди молодёжи. Постараемся расширить ваши знания о причинах и признаках суицида молодёжи, о методах и приёмах профилактики суицида.   
 **Суицид** – акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания. Чаще всего суицидальные попытки у молодых людей спонтанные, не продуманные и спланированные, а совершенные на высоте эмоций. И часто демонстративные: это не столько желание умереть, сколько отчаянный крик о помощи: “Обратите на меня внимание! Поймите меня!” И крик – это нам, взрослым.

Так почему же молодые люди добровольно уходят из жизни? Этот вопрос волнует и родителей, и педагогов. Но однозначного ответа на него дать невозможно.

**Выделяют 3 вида суицида: демонстративный, аффективный, истинный.**

**Демонстративный.** Демонстративное суицидальное поведение – это изображение попыток самоубийства без реального намерения покончить с жизнью, с расчетом на спасение. Все действия направлены на привлечение внимания, возобновление интереса к собственной персоне, жалость, сочувствие, возмездие за обиду, несправедливость. Место совершения попытки самоубийства указывает на ее адрес: дома – родным, в компании сверстников – кому-то из них, в общественном месте.

**Аффективный.** Аффективное суицидальное поведение – тип поведения, характеризующийся, прежде всего действиями, совершаемыми на высоте аффекта. Суицид во время аффекта может носить черты спектакля, но может быть и серьезным намерением, хотя и мимолетным.

**Истинный.** Истинное суицидальное поведение – намеренное, обдуманное поведение, направленное на реализацию самоубийства, иногда долго вынашиваемое. Молодой человек заботится об эффективности действия и отсутствии помех при их совершении. В оставленных записках звучит мотив собственной вины, забота о близких, которые не должны чувствовать причастность к совершенному действию.

По наблюдениям психологов, которые работают с детьми, спасенными после попытки самоубийства и их родителями, можно выделить несколько основных причин суицида.

**1. Неблагополучные семьи.**

Молодые люди, делающие попытки самоубийства, чаще всего происходят из неблагополучных семей. В таких семьях часто происходят конфликты между родителями, родителями и детьми, порой с применением насилия. Родители относятся к своим детям недоброжелательно, без уважения и даже враждебно. Молодые люди часто воспринимают конфликты в семье, как собственную вину, у них возникает ощущение эмоциональной и социальной изоляции, чувство беспомощности и отчаяния. Они уверены, что ничего не могут сделать, что у них нет будущего. Распад родительской семьи, развод родителей, отсутствие сочувствия его переживаниям родных и близких людей, боязнь быть наказанным за проступок или прегрешение, действительная или мнимая утрата родительской любви, пьянство родителей, ошибки семейного воспитания, частые конфликты в семье, жестокое обращение, страх осуждения.

**2. Проблемы в учебном заведении**

К суициду могут привести, как насмешки и постоянное чувство неполноценности у молодых людей с плохой успеваемостью, так и неожиданная неудача у одаренного подростка, привыкшего к восхищению и не способного пережить чувство обиды, стыда и вины за то, что подвел родителей. Многим отличникам свойственна привычка относиться к своим решениям, как к единственно правильным, и неукоснительно исполнять их.

Большую роль играет , особенно у юношей, утрата контактов со сверстниками. Группа сверстников является референтной группой в подростковом возрасте, ориентиром в становлении собственной идентичности, развитии самооценок, представлений о себе, нормах социального поведения. Потеря или осуждение группой может стать тем социально – психологическим фактором, который способен подтолкнуть или усилить желание молодого человека суициду.

**3. Стресс**

Причиной самоубийства может стать стресс. Семейные конфликты, неприятности в учебном заведении, потеря члена семьи или друга и тому подобное могут вызвать стрессовую ситуацию. Любой человек подвергается стрессу в повседневной жизни, однако молодые люди особенно уязвимы и ранимы, что объясняется их особенно острым восприятием существующих проблем.

**4. Сайты глобальной сети Интернет. В последнее время появилось много сайтов, подталкивающих детей и подростков к суициду.** Некоторые виртуальные издания тихонько подталкивают к добровольной смерти, иные - прямо ее пропагандируют. С такими сайтами пытаются бороться, закрывать их, но они возникают вновь и вновь. Поэтому нужно постоянно контролировать, какими сайтами пользуются наши дети. Эксперты поясняют: в подростковом возрасте человек воспринимает смерть как что-то обратимое, как некий эксперимент. Во многом этому способствуют компьютерные игры, где у героя много жизней, и если он “погиб”, то всегда можно его “оживить”. И сделав шаг из окна, жизнь пойдет на перезагрузку, и все проблемы решатся сами собой.

За компьютером современные российские подростки проводят в среднем 3 часа в день. В некоторых семьях родители довольны уже тем, что ребенок сидит дома за компьютером, а не пропадает на улице. Между тем Интернет для ребенка – это та же улица, а то и хуже.При этом, как отмечает главный психиатр Минздравсоцразвития Зураб Кекелидзе, радикальные меры здесь не помогут. Отключать ребенку Интернет совсем и лишать его такого источника информации не стоит. Нужно контролировать, чем занимается ребенок в Сети. К тому же, если ребенок все свободное время проводит в Сети, избегает живого общения, то стоит обратить на это внимание. По сути сегодняшние самоубийцы – первое поколение детей, выросшее на виртуальном общении. Психологи зачастую называют их «потерянным поколением»: многие дети практически лишены родительского внимания – взрослые были заняты выживанием и зарабатыванием денег.

Для многих к самоубийству подростков также характеры высокая внушаемость и стремление к подражанию.

 Личностные качества ребенка, вовлекаемого в игры:

– меркантильность;

– чувство значимости;

– лишенный родительской поддержки/гиперопекаемый;

– поиск смысла (в чем смысл жизни?);

– общение со сверстниками (сверстником может представиться зрослый).

**5.Употребление алкоголя и наркотиков** (согласно статистике, этот фактор обуславливает суицидальное поведение в 75% случаев);

**6.Межличностные конфликты**, которые зачастую воспринимаются неадекватно, с преувеличением их значения и травматичности, что вызывает внутренний кризис и драматизацию событий.

**7.Неразделенная любовь и ревность**, предательство близкого человека, одиночество, желание вызвать сочувствие, подражание сверстникам или любимым героям.

**8.Состояние переутомлении.;**

**9... Расстройства пищевого поведения (анорексия и булимия);**

**10.Смерть близкого человека**

**11. Физическое, моральное, сексуальное насилие**, незаслуженное оскорбление, травля среды

**12.Конфликты самооценки**, возвышенная романтичность (психотравма при соприкосновении с реальностью), «философская интоксикация», кризис утраты смысла жизни.

Среди **психологических оснований** для истинного принятия решения об уходе из жизни можно выделить следующие мотивы:

**Протест (месть)** - когда своими суицидальными действиями молодой человек протестует против сложившихся обстоятельств, против принятого решения. Иногда подросток своим самоубийством как бы наказывает других, возможно, родителей: "Вы пожалеете, когда я умру";

**Призыв (привлечение внимания)** - для того, чтобы изменить невыносимую личностную ситуацию, молодой человек как бы призывает помощь извне: "Заметьте меня, я очень нуждаюсь в вашей помощи";

**Избегание неудач** - имеется в виду попытка избежать наказания или страдания, при этом существует угроза биологическому или личностному существованию человека. Такой тип суицида совершается в том случае, если подросток предполагает ухудшение ситуации: "Дальше будет еще хуже" или невыносимость переживаний: "Мне не вынести этого позора";

**Самонаказание** - суицидальным действием молодой человек наказывает себя за совершенный ранее поступок или проступок: "Никогда не прощу себе...".

Отказ от себя - человек отказывается от существования, поскольку жизнь потеряла для него интерес и смысл.

***Признаки готовящегося самоубийства***

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

1. Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.

2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

3. Внешняя удовлетворенность — прилив энергии.  Если решение покончить с собой принято и план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется — может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).

5. Словесные указания или угрозы.

6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.

7. Потеря близкого человека, за которой следуют перечисленные выше признаки.

8. Бессонница.

**Знаки, сигнализирующие о суицидальном намерении ребёнка:**

Заметная перемена в обычных манерах поведения

Недостаток сна, повышенная сонливость;

Ухудшение, улучшение аппетита; Признаки беспокойства;

Признаки вечной усталости;

Неряшливый внешний вид или педантичное отношение к внешнему

Усиление жалоб на физическое недомогание;

Склонность к быстрой перемене настроения;

Отдаление от семьи, друзей;

Упадок энергии;

Отказ от работы в клубах, кружках;

Излишний риск в поступках;

Поглощённость мыслями о смерти или загробной жизни;

Необычные вспышки раздражительности или любвеобильности;

Усиленное чувство тревоги;

Выраженная безнадёжность;

Приобщение к алкоголю, наркотикам, усиление их потребления; Раздача в дар ценного имущества;

Приведение в порядок всех дел;

Разговоры о собственных похоронах;

Составление записки об уходе из жизни;

Словесные заявления: «Ненавижу жизнь», «Они пожалеют, о том, что мне сделали», «Не могу больше этого выносить», «Я покончу с собой».

**Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков*.***

Антисуицидальные факторы личности - это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений. К ним относятся:

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;

- выраженное чувство долга, обязательность;

- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;

- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения, уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;

- убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;

- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;

- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;

- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.

- наличие актуальных жизненных ценностей;

- проявление интереса к жизни;

- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;

- негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частностимолодой человек, чем сильнее его “психологическая защита” и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

**Примеры из жизни подростков, попытавшихся покончить жизнь самоубийством.**

**1пример) Безответная любовь**

Девушка Инна Р.влюбилась в молодого человека и написала ему любовную записку. Но мальчик, вместо того, чтобы прочитать и промолчать, выставил Инну на всеобщее посмешище. Он в техникуме вслух читал ее письмо и откровенно издевался над ней. Инна долго переживала и решила рассказать маме о своем горе. Но мама тоже посмеялась и сказала, что сама виновата, нечего было писать всякие глупости. Девочка закрылась у себя в комнате, долго плакала, но у мамы не было времени даже пожалеть ее. В результате Инна выбросилась с третьего этажа, получила переломы ребер, рук и ног. А мама Инны только после посещения психолога, наконец, признала, что именно она виновата в сложившейся ситуации. Ведь если бы она вовремя услышала свою дочь, а не смеялась над ее "безответной любовью", то все могло бы закончиться по-другому.

Уважаемые родители! Нельзя смеяться, даже если вам эта проблема кажется сущим пустяком. Безответная любовь бывает в любом возрасте. Молодые люди в отличие от большинства взрослых, максималисты. Они живут только сегодняшним днем, по принципу "всё или ничего". Их не утешают слова "много будет у тебя таких Петей". Девушке нужно сейчас, а не в далеком будущем. И если в данную минуту подросток не может получить желаемое, то он видит только одно решение – "ничего".

Поэтому радуйтесь, чтодочь со своим горем пришел именно к вам, а не к чужому человеку. Она вам доверяет. А это значит, что совместными усилиями вы легко преодолеете его "большие проблемы". Самое главное, чтобы подросток знал, что жизнь прекрасна и родители его очень любят.

**2 пример) Обратите на меня внимание**

Игорь, ему очень хочется жить. Но в тоже время он устал быть один и способен на все, лишь бы мама вспомнила о нем. Папы у молодого человека нет. Мама целый день на работе, приходит уставшая и сразу же засыпает. А в редкие выходные дни она пытается устроить свою личную жизнь. Игорь большинство времени проводит со старенькой бабушкой, которая его и вырастила. Но у бабушки то же много дел – сериал посмотреть, еду приготовить, по телефону поговорить, а там и новый сериал начинается. В результате вся ее забота ограничивается трехразовым питанием и просьбами не мешать. Игорь уже четыре раза пытался покончить жизнь самоубийством. Он резал себе вены, но не слишком глубоко, чтобы не умереть. Мама не воспринимала эти попытки всерьез. И только в последний четвертый раз Игорь немного перестарался и чуть не умер от потери крови. Юношеу повезло: в больнице он познакомился с хорошим доктором, который и привел его к психологу. Сейчас Игорь постоянно приходит к этому доктору на работу, и мечтает вырасти и стать врачом. Он больше не думает о самоубийстве и не пытается таким образом привлечь внимание матери.

Сове родителям: ребёнок заговорил с вами о своем – бросайте мыть посуду, положите телефонную трубку, отложите все свои дела, садитесь напротив, глаза в глаза – и слушайте, вникайте, сопереживайте, думайте вместе! И еще: ребенок любого возраста должен знать, что он всегда может рассчитывать на вашу поддержку и помощь.

**3 пример) Я никому не нужен**

Из предсмертной записки Маши Н.: "Меня никто не любит! Я им не нужна. Папа ушел жить к другой девочке, наверное, более хорошей, чем я. А мама только и думает, как от меня избавиться. Мамочка я тебя очень люблю, и больше не буду мешать тебе жить! До свидания..." Как потом выяснилось, девочка очень сильно переживала развод родителей. А они не скрывали от Маши свои чувства и выясняли отношения при ней. Именно так Маша узнала, что папа ушел жить к другой девочке (его новая женщина родила ему дочку) и решила, что она чем-то провинилась, раз ее бросили. А последней каплей стал случайно услышанный девочкой телефонный разговор. Мама, считая, что Маша спит, жаловалась подруге, что дочь помеха в личной жизни и с такой взрослой дочкой она никому не нужна. Маша (воспитанная телевизором и сериалами) выпила целую упаковку снотворного.

К счастью, Машу удалось откачать, но даже страшно представить, что могло бы произойти, если бы врачи опоздали с помощью. После выхода из больницы, Маша сильно изменилась и научилась более безопасными способами решать свои проблемы. Но мама девочки до сих пор живет в страхе, что дочь опять захочет повторить тот поступок.

Ребёнок должен уметь выплескивать отрицательные эмоции, а не замыкаться. Старайтесь проявлять нежность к своему ребёнку. Пусть он видит, что вы его очень любите и всегда готовы прийти на помощь. Так же ребёнок должен видеть, что родители тоже иногда чувствуют боль или страх. Жалейте друг друга.

Уважаемые родители, мы предлагаем вам ответить на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребёнком.

**Вопросы анкеты:**

1. Рождение вашего ребёнка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы в курсе о его время провождении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в техникуме?
12. Вы знаете кто у него любимый преподаватель в техникуме?
13. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый преподаватель в техникуме?
14. Вы первым идёте на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Если на все вопросы вы ответили "ДА", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку. А если у вас большинство "НЕТ", то необходимо *немедленно* измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!

# Ошибки семейного воспитания, которые могут создать почву для суицидального поведения подростков.

ОШИБКА ПЕРВАЯ. Родители вольно или невольно провоцируют в ребёнке чувство вины. «Ты огорчаешь меня своим поведением и

оценками»; «Мы не поедем летом на море, потому что у тебя двойки. Если бы не ты, мы бы прекрасно отдохнули, а ты расстроил все наши планы» и т.п. Если родители не упускают случая, чтобы объяснить своему ребёнку, как сильно он виноват в их плохом настроении, сколько страданий он им доставил, они воспитывают человека, который станет заниматься самоедством. Подросток взвалит всю вину на себя или, в знак протеста, захочет доказать обратное: «Вот я умру, а вы все останетесь виноватыми!».

ОШИБКА ВТОРАЯ. Родители жёстко контролируют поведение, распорядок дня, учёбу и даже настроение ребёнка. Такие родители берут на себя ответственность за малейшие эмоциональные переживания своего ребёнка. «Он плачет или устал – значит, мы не создали ему комфортных условий». В результате вырастают дети, не умеющие отвечать за себя и последствия своих поступков. В подростковом возрасте чувство беспомощности, возникающее в трудных ситуациях при таком типе воспитания, нередко становится причиной самоубийства.

ОШИБКА ТРЕТЬЯ. Родители относятся к ребёнку, как к своей последней игрушке. «Зачем ему учиться – он ещё такой маленький? Зачем ему заниматься спортом – он такой слабый? Зато он такой славный!». Это приводит к тому, что дети не научаются предвосхищать и планировать события, ставить себе цели и идти к ним.

ОШИБКА ЧЕТВЕРТАЯ. Родители стараются объяснять все события в жизни ребёнка внешними причинами, игнорируя возможность самого человека быть хозяином своей судьбы и чувств. Подобное воспитание порождает зависимость эмоциональных состояний от внешней среды и полное неумение справляться с трудностями самостоятельно.

ОШИБКА ПЯТАЯ. Родители постоянно оберегают ребёнка от ошибок. В результате мотивация избегания станет доминировать у него над мотиваций достижения. Одни люди, как известно, стремятся достигнуть большего, а другие – боятся совершить ошибку. Страх ошибки приводит к потере перспективного взгляда на будущее и, как следствие, потере смысла жизни.

**Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает**, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру молодые6 люди от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии. По данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству.

Первый и самый важный момент во взаимоотношениях – это слышать их. Услышать то, что они хотят сказать, услышать их боль и отреагировать, мягко и доброжелательно показать выход. Человек с такой проблемой не видит адекватно свою ситуацию, реальность воспринимается им искаженно. Подход к каждому должен быть индивидуальный.

Уважаемые родители! У молодого человека должна быть та «жилетка», в которую можно в любой момент излить все свои проблемы. Даже нам ,взрослым, в трудные минуты необходима поддержка и сочувствие. Ребенок должен знать, что родители всегда его поймут или, по крайней мере, попытаются понять.

Подросток должен уметь выплескивать отрицательные эмоции, а не замыкаться. Почаще проявляйте к нему нежность. Пусть он видит, что вы его очень любите и всегда готовы прийти на помощь. Также подросток должен видеть, что родители тоже иногда чувствуют боль или страх. Почаще жалейте друг друга. Не вмешивайте детей в решение междоусобных семейных конфликтов

**Уважаемые родители уделяйте как можно больше внимания своим детям!**

И в заключении можно сказать одно. Любите своих детей и будьте к ним внимательны! Ваши отношения должны быть тем местом, куда ребенок может возвращаться в любое время и отдыхать. Быть там столько, сколько ему нужно, и только набравшись сил, снова выходить в «большой мир».

Если вы хотите, чтобы ваши дети вас уважали и слушались вас, ценили ваши советы и следовали им, строили свою жизнь счастливо – будьте счастливы сами! Станьте для ребенка таким примером, которому захочется подражать.

**Памятка для родителей по профилактике суицидального поведения детей**

Родителям необходимо учить подростков:

**сосредотачивать свое внимание на хорошем**; уметь видеть окружающий мир с точки зрения возможностей, а не препятствий;

**заботиться о себе** с помощью физических упражнений и рационального питания;

**уметь сотрудничать с людьми**, и ровесниками, и взрослыми; получать понимание и социальную поддержку; помнить, что нет ничего плохого в том, чтобы попросить кого-то о помощи;

**реализовывать свои возможности** в тех сферах деятельности, где подростку действительно этого хочется: в спорте, в танцах, путешествиях, занятиях искусством; чем больше у подростка интересов и занятий, тем меньше он будет поддаваться влиянию негативных факторов, и тем реже он будет использовать такую стратегию решения проблем, как избегание; посещение различных кружков, секций и курсов не только расширяет кругозор подростка, но и помогает ему найти больше друзей и поддержку.

***Если замечена склонность подростка к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию****:*

Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. А не осуждение и порицание. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, не давно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам такого ребенка. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он и ли она могут не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в тоже время находиться в состоянии глубокой депрессии.

Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказывать свои проблемы.

***Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:***

- Похоже, что у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?

- Ты думал, когда-нибудь о самоубийстве?

- Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления).

Утверждение о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве. Но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны четкие утвердительные указания. Осознания вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, психологов, к которым можно обратиться. В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разобрать стратегию помощи.

Примечательно, что курс лечения подростка, попавшего после попытки суицида к специалисту, в основе своей, предполагает теплые отношения между врачом и пациентом, которых так не хватает подростку в повседневной жизни. Врач должен дать понять подростку, что он всерьез воспринимает его попытку к самоубийству, что проблемы пациента действительно нелегкие, но они разрешимы, но не столь кардинальным способом. Так неужели чужой человек поймет и поддержит моего собственного ребенка лучше, чем я сам.

Один психолог, занимавшийся философскими вопросами смысла жизни, пришел к выводу, что смысла жизни нет, пока ты сам себе его не придумаешь!

Вывод. Суть любой поддержки человека, находящегося в ситуации депрессии, когда этот фундамент смысла жизни из-под ног ушел, дать ему другой, вернуть почву, вернуть ощущение "нужности" и необходимости, того, что он в этом мире кому-то нужен: дайте ему этот смысл. Покажите, что вы его любите. Кто в мире будет принимать и любить меня и принимать просто за то, что я есть, вне зависимости от поступков, которые я совершаю, от слов, которые употребляю, от того как веду себя, если не мои собственные мама и папа, кому еще я нужен в этом мире так сильно.

Уважаемые родители, любите своих детей и чаще говорите им об этом, уделяйте им каждую свободную минуту, интересуйтесь их делами, учите преодолевать трудности, убедите в том, что любая черная полоса обязательно сменится белой. Удачи вам на этом пути!

