**Содержание подраздела: «Что делать, если вы столкнулись с суицидальными намерениями ребенка или с незавершенным суицидом?»**

Согласно данным статистики, самое большое количество попыток покончить жизнь самоубийством приходится на подростков и молодых людей в возрасте до 25 лет. Попытки заканчиваются смертью, когда подростку трудно выйти за рамки реальности, когда он не видит иного выхода в связи с отсутствием жизненного опыта. Большинство погибших подростков были абсолютно нормальными, психически здоровыми людьми. Любого из них можно было спасти, достаточно было просто вовремя обратить на них внимание и помочь преодолеть возникшие трудности.

Специалисты выявили ряд изменений в поведении подростка, которые могут помочь родителям определить суицидальные намерения своего ребенка.

1. Нарушения сна. Это может выражаться в появившейся бессоннице или, наоборот, в повышенной сонливости.

2. Нарушение аппетита.

3. Подросток проявляет признаки беспокойства, становится слишком раздражительным.

4. Повышается чувство тревоги.

5. Подросток сильно утомляется, проявляется упадок сил.

6. Подросток перестает следить за своим внешним видом, пренебрегает личной гигиеной, выглядит неряшливо.

7. Постоянно жалуется на физическое недомогание, плохое самочувствие.

8. У него часто меняется настроение.

9. Подросток замыкается в себе, отдаляется от друзей и родственников.

10. Совершает рисковые поступки.

11. В его разговорах часто затрагивается тема бессмысленности жизни, безнадежности, смерти. Иногда речь заходит о его собственных похоронах.

12. Подросток начинает употреблять выражения «я ненавижу жизнь», «я никому не нужен», «зачем я родился на свет?», «не могу больше это выносить».

Иногда сигналом готовности подростка расстаться с жизнью может послужить необоснованное дарение личных вещей, которые представляют для него ценность, попытка уладить конфликты с людьми, с которыми он находился в ссоре.

Если вы заметили, что ваш ребенок готовится к суициду, намерен лишить себя жизни, в первую очередь необходимо с ним поговорить. Выясните, что происходит с подростком.

Если он открыто заявляет о намерении уйти из жизни, обсудите эту проблему. Задавайте ему вопросы, которые позволят ему самостоятельно сформулировать причину своего решения. Подросток должен почувствовать, что вы готовы разделить с ним его проблему, поддержать его, что вы не равнодушны к его беде, к его чувствам. Самое главное в разговоре — добиться от подростка обещания не убивать себя, не причинять себе боль никаким способом.

Постарайтесь ни в коем случае не оставлять подростка одного в таком состоянии. Если вам необходимо уйти, оставьте его на попечение другого взрослого. Если вы видите, что не можете самостоятельно справиться с проблемой и беседы результатов не дают, обратитесь за помощью к специалисту, который поможет вашему ребенку выйти из кризисного состояния.

На помощь родителям, чьи дети оказались в сложной ситуации, придут психологи и психиатры:

**1. Служба экстренной психологической помощи «Молодежный телефон доверия» г. Ростова-на-Дону:**

Телефон: +7 (863) 242-61-01

**2. Линия помощи «Дети России Онлайн»:**

Телефон: +7 800 2500 015 (анонимно)

(профилактика семейного неблагополучия, стрессовых и суицидальных настроений детей и подростков, защита прав детей и укрепление семьи)

**3. Получить помощь психолога** бесплатно можно в образовательном учреждении, в поликлинике по месту жительства, у психолога в «Комплексном центре социального обслуживания населения Управления социальной защиты».

**Родителям необходимо запомнить:**

1. То, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может быть поводом для очень серьёзных душевных переживаний.
2. У подростков ещё недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, им может показаться, что уход из жизни – лучший выход из кризисной ситуации.
3. Родители могут помочь своему ребёнку, если вовремя заметят у него признаки кризисного состояния и поговорят с ним. Дети очень редко напрямую просят им помочь или поговорить с ними, гораздо чаще они делают это косвенным образом, поэтому будьте внимательны к состоянию своего ребёнка и проявляйте искреннюю активную заинтересованность в его жизни.

**Что почитать?**

**Родителям:**

1) Общаться с ребёнком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2008.

Само название книги уже говорит за себя. Как можно и нужно общаться с неуправляемым ребенком, чтобы он слушался? Как общаться с разгневанным или чем-то расстроенным ребёнком? Как общаться с людьми в принципе? Эта работа стала классическим трудом по воспитанию детей и помогла найти общий язык с ребёнком уже не одному поколению родителей.

2) Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. / Ирина Млодик. (Родительская библиотека). — М.: Генезис, 2009. 3-е изд. — 232 с.

Эта книга — не руководство по эксплуатации прибора под названием «ребенок», это размышления и наблюдения опытного психолога, работающего со взрослыми и детьми, чьи судьбы, истории и примеры могут помочь каждому, кто хочет вырастить счастливого человека, творящего собственную судьбу, она о том, как не воспитывать, а жить любя.

3) Как любить ребёнка / Януш Корчак. Издательство «Книга», 1980.

Не только поляки чтут выбор своего бессмертного учителя не бросать своих подопечных до самого конца. Его имя внесено в святцы и мировой педагогики, и элементарной человеческой порядочности. И именно в его устах, под его пером в высшей степени правомерно звучит дидактическое, даже назидательное наставление: как любить детей.

4) Воспитание без стресса / Марвин Маршалл. Издательство «Эксмо». 2013.

Воспитание детей – это навык. И, как любой другой навык, требует освоения. Книга всемирно известного эксперта по воспитанию доктора Марвина Маршалла преобразит родительскую жизнь. Она расскажет о том, как вырастить детей успешными, самостоятельными и ответственными, не прибегая при этом к подкупам, угрозам или наказаниям.

5) Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / под ред. Вихристюк О.В., – М.: МГППУ, 2013

В книге в доступной форме представлены научно-практические наработки, связанные с особенностями суицидального поведения современных подростков и молодежи; описаны факторы, симптомы суицидального поведения подростков. Книга содержит рекомендации родителям, на что в поведении ребенка стоит особо обращать внимание, как подготовиться и побеседовать с подростком на тему жизни и смерти, смысла жизни, куда, в случае необходимости, стоит обратиться за помощью специалистов.

**Детям и подросткам:**

6) Что такое чувства? / Оскар Бренифье. М.: Клевер-Медиа-Групп, 2011.

Смысл жизни / Оскар Бренифье. М.: Клевер-Медиа-Групп, 2011.

Вопросы! Больше вопросов! Дети часто о чем-нибудь спрашивают. Взрослые не всегда любят отвечать. В книгах знаменитого психолога, философа-практика и эксперта ЮНЕСКО Оскара Бренифье вопросы о важном — часть забавной игры. И детям, и взрослым интересно в нее играть, получая удовольствие от процесса. (Для детей 7-15 лет)

7) Как строить мосты, а не стены. Книга для детей неидеальных родителей / Ирина Млодик. Издательство «Феникс», 2013.

Родители часто не могут преодолеть особый порог в обсуждении с детьми некоторых щекотливых вопросов. Ребенок понимает, что темы смерти, развода, сексуальных отношений, алкоголизма и наркомании, переезда и многие другие, являются запретом. Чем-то из ряда вон. Чем-то неудобным, страшной черной дырой, куда не стоит и заглядывать нормальному человеку. (Для детей среднего школьного возраста).

8) Предотвращение самоубийства подростков. Руководство для подростков / Вроно Е.М. Академический проект, 2001 г.

В этой книге автор помогает подросткам научиться распознавать признаки надвигающейся опасности, учит, что нужно делать, чтобы не испугаться и суметь помочь другу или просто знакомому сверстнику отыскать способ выхода из кризиса, именно выхода, а не ухода. (При возникновении соответствующего запроса (интереса к теме) со стороны ребенка, для детей среднего и старшего школьного возраста).