Суицид — «убийца № 2» молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. Первое место занимают несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления.

**Безвыходных ситуаций не бывает!**

**Помните!** От заботливого, любящего человека,

находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое!

**За любое суицидальное поведение ребёнка**

**в ответе мы взрослые!**

****

**Не рискуй жизнью своего ребенка,**

**понять и помочь ему сможете только Вы!**

**г Пенза, ул. Тимирязева,125,**

**тел. 48-40-88**

**Е-mail:** **oblcentr.prof@mail.ru**

**Министерство образования Пензенской области**

**ППМС центр Пензенской области**

****

**Как распознать**

**надвигающуюся опасность**

**Пенза**

**2015**

**Уважаемые родители!**

Если у вашего ребенка вдруг изменилось привычное поведение, он потерял интерес к тому, что раньше любил, замкнулся, стал очень вспыльчивым, появилось чувство беспомощности, отчаяния, безысходности, мрачное видение будущего, возник интерес к проблемам жизни и смерти, заговорил о суициде - **необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния**.

Причинами суицидов в детском и подростковом возрасте могут быть: разрыв романтических отношений, смерть любимого человека или домашнего животного, развод родителей, давления в школе или дома, конфликты со сверстниками, низкая самооценка, физическое бессилие, чувства изолированности, одиночества ощущение второсортности, ранняя сексуальность, употребление алкоголя и наркотиков и т.д.

**Что же нужно делать?**

****

1. Установите эмоциональный контакт с вашим ребенком. Выслушайте его терпеливо и сочувственно, без критики, даже если вы с чем-то и не согласны. Создайте уверенность в том, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Главное не оставлять подростка одного в ситуации высокого суицидального риска, демонстрировать уверенное поведение и быть внимательным.

**Необходимо убедить ребенка во что бы то ни стало
в следующем:**

* тяжёлое эмоциональное состояние - явление временное;
* его жизнь нужна родным, близким, друзьям, и уход его из жизни станет для них тяжёлым ударом;
* он имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из неё, в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать.

**2.** Установите последовательность событий, которые привели к этой ситуации. Необходимо преодолеть чувство исключительности ситуации: «Такие ситуации встречаются нередко». Также следует снять ощущение её внезапности, непреодолимости и безысходности. Уменьшить остроту переживания можно с помощью подчёркивания, что есть время на обдумывание, или концентрации на предыдущих достижениях и успехах.

**3.** Совместно с ребенком спланируйте наиболее приемлемые для него действия по преодолению данной ситуации и наметьте возможные способы разрешения.

На этом этапе важно препятствовать уходу подростка от сути проблемы и от поиска позитивных решений.

**4.** Вселите надежду ребенку, покажите, что не имеет смысла застревать на эмоциональном дискомфорте, способствуйте формированию адекватного отношения к жизни и смерти. Помните, что в понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни, осознание страха смерти формируется у подростков не раньше 18 лет.

Если ребенок соглашается с предложенным планом по преодолению данной ситуации, то вероятно у него сохраняется в какой-то степени самоконтроль, а его намерения скорее всего слабые или умеренные - **желание привлечь к себе внимание, стремление избежать стрессовых ситуаций или наказания, крик о помощи.**

Но иногда единственной альтернативой помощи ребенку, если ситуация оказывается безнадёжной, становится госпитализация в психиатрическую больницу, промедление может быть опасным.