# Помощь отчаявшемуся подростку



* *Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается как обман, пусть и непреднамеренный, звучит фальшиво и не яв- ляется искренним для вас или вашего ребенка.*
* *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.*
* *Имейте дело с человеком, а не «Пробле- мой». Говорите как равный; а не как старший. Если вы попытаетесь действовать как учи- тель или эксперт, или прямолинейно разре- шать проблемы (что обычно и делают роди- тели), это может оттолкнуть вашего ребен- ка.*
* *Сосредоточьте свое внимание. Вслуши-*

вайтесь в чувства, а не только в факты, и в то, о чем умалчивается, наряду с тем, о чем го- ворится. Позвольте человеку, не перебивая, из- лить душу.

* *Проявите искренне участие и интерес, не применяйте допроса с пристрастием. Про- стые, прямые вопросы («Что случилось?», «Что произошло?») для собеседника будут менее угрожающими, чем сложные, «расследующие» вопросы.*
* *Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее. Ваш сын или дочь хотят рас- сказать вам о личных и болезненных вещах, которые трудно услышать большинству лю- дей.*
* *Постарайтесь увидеть и почувствовать*

ситуацию глазами вашего ребенка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которым он может причинять боль или кото- рые причиняют боль ему.

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

# И последнее. Когда вы не знаете, что ска- зать, не говорите ничего. Но будьте рядом!

«Настоящий друг с тобой, когда ты не прав.

Когда ты прав, всякий будет с тобой».

Марк Твен



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная

школа № 4 им. В.В.Самсонкиной

***Памятка для родителей***

Если у вас возникают опасения относительно состояния

вашего ребенка…

Любые неожиданные или драматические из- менения, влияющие на поведение подростка или ребенка, любые внезапные и значительные изме- нения поведения следует воспринимать родите- лям всерьез. К ним относятся:



* *потеря интереса к обычной деятельности,*
* *необычное снижение активности, безво-*

*лие,*

* *плохое поведение в социуме, не подчинение разумным требованиям взрослых,*
* *необъяснимые или частые исчезновения из дома,*
* *увеличение потребления табака, алкоголя или наркотиков,*
* *инциденты, приводящие к контактам с правоохранительными органами, участие в дра- ках и беспорядках,*
* *психические расстройства (депрессия,*

тревожные расстройства, неврозы),

* *нарушение пищевого поведения,*
* *межличностные конфликты или потери,*
* *отчужденность подростка, уход в себя ли- бо в какое-то дело,*
* *серьезные трудности в учебе.*

Перечисленные признаки характерны для учащихся, которые, по всей видимости, пережи- вают психологический или социальный стресс, и у них, возможно, возникают мысли о самоубийстве, которые впоследствии способны привести к суи- цидальным действиям.

# Если у вас возникают опасения относитель- но состояния вашего ребенка

***или если в семье уже имела место суици- дальная попытка, следует предпринять меры***

# по предупреждению суицидального кризиса.

Эти действия включают две основных стра- тегии – постоянную работу по улучшению взаи- моотношений в семье, повышению самооценки, самоуважения у ребенка, а также меры по улуч- шению коммуникации (общения) в семье при выяв- лении признаков суицидальной угрозы.

# Если существует суицидальный риск или уже произошла попытка

* *Чаще всего подростки и молодежь в состоя- нии стресса или суицидального риска, а также по- сле совершенной попытки испытывают главную проблему – проблему общения, т.е. неспособность или невозможность обсудить с кем-то возникшие проблемы. Поэтому диалог с человеком в это время является бесценным.*
* *Первым шагом в предупреждении самоубий- ства всегда бывает установление доверительно- го общения. Если его достичь не удается, возника- ет ситуация, в которой молчание и нарастающее напряжение в отношениях не позволяет осуще- ствить никаких полезных действий для подрост- ка. Страх взрослых спровоцировать суицидальное поведение разговором о самоубийстве, обсужде- нием суицидальных мыслей и сигналов приводят к отсутствию эффективной коммуникации (см. предрассудки и факты о суициде).*
* *Необходимость беседы с ребенком о его суицидальной попытке – сложная проблема для родителей, поскольку она часто обостряет их собственные психологические конфликты или вскрывает существующие проблемы. В ряде случаев неразрешенные, эмоциональные про- блемы родителей выходят на поверхность. Отсюда, с одной стороны, желание и необходи- мость поговорить с сыном или дочерью, с дру- гой – страх перед этой беседой. В результате проблема не обсуждается и общение не проис- ходит.*
* *Иногда дискомфорт, который испытыва- ют родители, выливается в осознанную или бессознательную агрессию против ребенка. Необходимо помнить, что подростки и моло- дые люди в состоянии суицидального кризиса являются особенно чувствительными не толь- ко к тому, что говорится, но и как это гово- рится. Порой большую пользу оказывает невер- бальная коммуникация – «язык жестов и при- косновений».*
* *Родители могут столкнуться с тем, что ребенок отвергает их помощь. На самом деле он одновременно и желает, и не хочет ее, по- этому мягкость и настойчивость, терпение и максимальное проявление сочувствия и любви необходимы для достижения положительного результата в диалоге. Дальше приводятся не- которые практические рекомендации*