

«Как уберечь подростка»

Ситуации риска, когда родителям и близким ребенка нужно быть внимательными и обратиться за помощью к специалистам:

- непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;
 - конфликтность ребенка по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками, унижения, травля со стороны сверстников);
 - агрессивность ребенка по отношению к окружающим;
 - зависимости ребенка (компьютерная, пищевая, алкогольная, наркотически);
 - резкая негативная смена увлечений, окружения, друзей;
 - смена настроения ребенка, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;
 - негативные изменения в поведении ребенка (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство и т.д.);
 - резкое снижение успеваемости в школе;
 - изменения в самооценке;
 - нарушения сна, повышенная утомляемость, длительная бессонница у ребенка;
 - длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения, сильная тревога;
 - длительные острые переживания ребенком утраты (смерти значимого близкого), несчастной любви и т.д.;
 - рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью;
 - неверие ребенка в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего, угрозы покончить жизнь самоубийством;
 - наличие примера суицида в ближайшем окружении или среди значимых взрослых или сверстников и т.п.
- **Если Вы заметили** хотя бы один из перечисленных признаков (ситуаций), это уже достаточный повод для того, чтобы прежде всего уделить повышенное внимание своему ребенку, спокойно обсудив ситуацию, причины, уточнив,

чем Вы можете помочь, совместно обдумать пути исправления, сглаживания ситуации.

- Рассмотрите возможности обращения к специалистам вместе с ребенком или самостоятельно, очно или заочно (посредством Интернет-консультирования, Телефона доверия).

Кроме того, всегда старайтесь:

- сохранять контакт со своим ребенком;
- поощрять ребенка к самостоятельному выстраиванию жизненных перспектив;
- совместно обсуждать такие понятия, как смысл жизни, любовь, дружба, предательство и т.д.;
- научить ребенка радоваться не только успехам, достижениям, наградам, но и получать удовольствие от жизни (от общения с природой, друзьями, от интересных книг, спорта, хобби и т.д.).

Подростковый суицид часто выступает как следствие неразрешенных проблем–проблем, которые близкие не увидели вовремя, не помогли справиться с ними. К сожалению, подчас взрослые создают тупиковую ситуацию для ребенка. Жить, как жил раньше, подросток не хочет, а что-то изменить не в силах. Обиженный, остро переживающий свое одиночество, ищущий себя в мире взрослых, он не находит защиты ни дома, ни в школе, ни в компании сверстников. Ребенок остается в одиночестве. Разразившиеся в доме скандалы, наказания, проблемы в школе, одиночество толкают его на страшный шаг.

Детский суицид практически всегда можно предотвратить: для этого необходимо чувствовать своего ребенка, слышать его, во время заметить тревожные сигналы. Заботливые родители, родственники, педагоги ни за что не оставят без внимания изменившееся поведение ребёнка.