****

***Суицид***– намеренное, умышленное лишение себя жизни.

Разделяют суицидальные попытки на: истинные, демонстративные и шантажные.

Самые сильные и значимые переживания в подростковом возрасте связаны с отношениями со сверстниками. Однако, никогда человек так не нуждается в психологической поддержке и понимании взрослого, как именно в подростковом возрасте.

Как и любые нарушения поведения, суицидальное поведение имеет те же цели:

***- привлечение внимания;***

***- власть;***

***- месть;***

***- избегание неудачи.***

Чтобы понять цели какого-то поступка ребенка надо ответить на вопрос: «ЗАЧЕМ ему это надо?», «ЧЕГО он хотел этим сказать?», не «ПОЧЕМУ?» (это бывает понятно), а «ЗАЧЕМ?».



**Привлечение внимания**.

Такое поведение бывает, когда окружающие, чаще родители, заняты своими делами или младшими детьми, не замечают стараний и усилий ребенка, игнорируют его чувства и переживания.

**Цель поведения**: получить особое внимание.

**Что делать**?

- игнорировать плохое поведение, а оказывать внимание только хорошему поведению (чаще бывает наоборот);

- учить ребенка просить внимания, давая тем самым понять, что вы всегда готовы к общению с ним;

- техника «Я - высказывания», говорить о своих чувствах;

- благодарить ребенка за ……… (даже если он только подумал что-то сделать);

**Власть или месть.**

Такое поведение наблюдается, когда дома бывают частые скандалы, грубое обращение с ребенком, его унижают, жестоко наказывают, не считаются с его мнением.

**Цель поведения**: вредить в ответ на обиду, демонстрация убеждение «Ты мне ничего не сделаешь».

**Что делать**?

- признавать власть ребенка («да, я не могу тебя заставить …»);

- уходить от конфронтаций;

- соглашаться с ребенком, всерьез обсуждать его самые бредовые (на ваш взгляд) идеи;

- за проступок применять не унижающее его достоинство наказание, а санкции адекватные проступку;

- строить отношения с ребенком по принципу заботы о нем;

- не допускать насилия по отношению к любому члену семьи.

**Избегание неудачи**.

Такое поведение наблюдается, когда в ребенке видят одни недостатки, оценивают его по принципу «красного карандаша» или ставят перед ним нереальные цели, ожидают от него результатов не соответствующих его возможностям.

**Цель такого поведения**: «Не буду и пробовать, все равно ничего не получится, все равно будут ругать», т. е. отказ от деятельности. А суицид как уход от всех проблем, «там меня никто не достанет».

**Что делать**?

- индивидуальные занятия, соответствующие возможностям ребенка;

- показывать ценность ошибок (не только в учебе), говорить о своих ошибках;

- признавать трудности заданий и ситуаций, говорить о своих проблемах, делиться с ребенком своим опытом выхода из сложных жизненных ситуаций;

- отмечать достижения, даже незначительные;

- перестроить убеждение ребенка «Я не могу» на - «Я могу»;

- формировать чувство компетентности, повышать самооценку ребенка;

- соотношение поощрений и замечаний должно быть 3:1, т. е. на одно замечание должно приходиться три поощрения, для любого ребенка.

**Памятка родителям**

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него всем будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех, ненавижу себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делала, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом являются следующие признаки:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;

- пренебрежение собственным видом, неряшливость;

- плохое поведение, прогулы занятий;

- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все;

- самообвинения или на оборот – признание зависимости от других;

Если замечены эти признаки, осторожно постарайтесь вывести ребенка на разговор, всерьез поговорить о его переживаниях, обратиться к специалистам.

**Для профилактики**:

- анализ собственных методов воспитания в соответствии с материалами данной статьи;

- занятость ребенка в кружках, секциях уменьшает риск;

- при каждом удобном случае внушать ребенку, что из любой ситуации есть выход, что он не одинок в своих переживаниях у кого-то так уже было, рассказывать о своих проблемах и как вы с ними справлялись;

- говорить с ребенком на темы любви и дружбы;

- пропаганда психологической службы, рассказывать ребенку, чем психолог занимается, в чем может помочь;

- ребенок должен знать эти телефоны:



**277-00-00 - телефон доверия (круглосуточно);**

**571-35-71 - подростковый телефон доверия (9.00 -17.00);**

**571-15-80 - психолого-педагогическая служба «Сердэш» (8.00–20.00);**

**512-43-80, 512-43-72 - центр социального обслуживания «Доверие» (9.00 – 17.30).**

Помните, что если ребенок ежедневно получает сигналы:

**- «Я хороший»;**

**- «Я что–то значу»;**

**- «Мои усилия замечены»;**

**- «Я - состоятелен»;**

**- «Кто-то заботиться обо мне»,**

Вряд ли он захочет расстаться с жизнью.