

### **Помощь отчаявшемуся подростку**

• Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается как обман, пусть и непреднамеренный, звучит фальшиво и не является 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 «Проблемой». Говорите как равный; а не как старший. Если вы попытаетесь действовать как учитель или эксперт, или прямолинейно разрешать проблемы (что обычно и делают родители), это может оттолкнуть вашего ребенка.

• Сосредоточьте свое внимание. Вслушайтесь в чувства, а не только в факты, и в то, о чем умалчивается, наряду с тем, о чем говорится. Позвольте человеку, не перебивая, излить душу.

• Проявите искренне участие и интерес, не применяйте допроса с пристрастием. Простые, 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 рассказать вам о личных и болезненных вещах, которые трудно услышать большинству людей.

• Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами вашего ребенка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которым он может причинять боль или которые 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 сказать, не говорите ничего. Но будьте рядом!

«Настоящий друг с тобой, когда ты не прав. Когда ты прав, всякий будет с тобой».

Марк Твен



### *Памятка для родителей*

**Если у вас возникают опасения относительно состояния вашего ребенка...**



Любые неожиданные или драматические изменения, влияющие на поведение подростка или ребенка, любые внезапные и значительные изменения поведения следует воспринимать родителям всерьез. К ним относятся:

- ✓ потеря интереса к обычной деятельности,
- ✓ необычное снижение активности, безволие,
- ✓ 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 драках и беспорядках,
- ✓ психические расстройства (депрессия, тревожные расстройства, неврозы),
- ✓ нарушение пищевого поведения,
- ✓ межличностные конфликты или потери,
- ✓ отчужденность подростка, уход в себя либо в какое-то дело,
- ✓ серьезные трудности в учебе.

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

**Если у вас возникают опасения относительно состояния вашего ребенка или если в семье уже имела место суицидальная попытка, следует предпринять меры по предупреждению суицидального кризиса.**

Эти действия включают две основных стратегии – постоянную работу по улучшению взаимоотношений в семье, повышению самооценки, самоуважения у ребенка, а также меры по улучшению коммуникации (общения) в семье при выявлении признаков суицидальной угрозы.

**Если существует суицидальный риск или уже произошла попытка**

✓ Чаще всего подростки и молодежь в состоянии стресса или суицидального риска, а также после 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 самоубийства всегда бывает установление доверительного общения. Если его достичь не удастся, возникает ситуация, в которой молчание и нарастающее напряжение в отношениях не позволяет осуществить никаких полезных действий для подростка. Страх взрослых спровоцировать суицидальное поведение разговором о самоубийстве, обсуждением суицидальных мыслей и сигналов приводят к отсутствию эффективной коммуникации (см. предвзвешенные 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 проблемы родителей выходят на поверхность. Отсюда, с одной стороны, желание и необходимость поговорить с сыном или дочерью, с другой – страх перед этой беседой. В результате проблема не обсуждается и общение не происходит.

✓ Иногда дискомфорт, который испытывают родители, выливается в осознанную или бессознательную агрессию против ребенка. Необходимо помнить, что подростки и молодые люди в состоянии суицидального кризиса являются особенно чувствительными не только к тому, что говорится, но и как это говорится. Порой большую пользу оказывает невербальная коммуникация – «язык жестов и прикосновений».

✓ Родители могут столкнуться с тем, что ребенок отвергает их помощь. На самом деле он одновременно и желает, и не хочет ее, поэтому мягкость и настойчивость, терпение и максимальное проявление сочувствия и любви необходимы для достижения положительного результата в диалоге. Далее приводятся некоторые практические рекомендации.

