

Ситуации высокого риска самоубийства в подростковом возрасте:

- Ситуация «потери лица»
- Интернет – преследование
- «Любовные драмы»
- Вовлечённость в секты и неформальные группы
- Сексуальное насилие
- Межличностные конфликты, в т.ч. семейные
- Копирование поведения референтных лиц
- Психические расстройства (депрессия)
- Опыт суицидальной попытки в прошлом

Мотивы самоубийства:

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- Действительная или мнимая утрата любви родителей.
- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
- Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия.
- Боязнь позора, насмешек или унижения.
- Страх наказания.
- Любовные неудачи, беременность.
- Чувство мести, злобы, протеста.
- Желание привлечь к себе внимание.
- Чувство безнадежности.
- Множественные проблемы, все глобальные и неразрешимые.
- Желание наказать обидчика.
- Депрессивные состояния.

«Здоровые» формы взаимодействия родителей и подростков.

Если вы слышите	Обязательно скажите	Не говорите
«Ненавижу, учебу, класс...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты так себя чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решать в первую очередь».	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-

	настроение. Скажи мне, что происходит»	нибудь другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»	«Кто же может понять молодежь в наши дни?»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом».	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное».	«Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!».

Рекомендации родителям, в случае если у ребенка замечена склонность к самоубийству:

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка, в состоянии душевного кризиса, прежде всего необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерения и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток: может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находящейся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.
5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли они о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.
6. Обращайтесь к специалистам.

Рекомендации родителям, с целью минимизации попыток самоубийств:

- Несмотря ни на что, сохраняйте положительное представление о своём ребёнке.
- Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье ни чувствовал себя «жертвой», отказываясь от своей личной жизни.
- Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Решайте все проблемы вместе с ним.
- Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками.

-Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни компьютер не заменят ему вас.

-Помните, что когда-нибудь ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.

-Следите за своей внешностью и поведением. Ребёнок должен гордиться вами