

## **«Когда ребёнок хочет умереть...»**

По данным Всемирной организации здравоохранения в мире заканчивают жизнь самоубийством более 920 тысяч человек, из них 20% приходится на подростковый и юношеский возраст. В последние годы в Беларуси наметилась тенденция роста детских суицидов. Лишь 10% детей и подростков имеют истинное желание покончить собой, в 90% суицидальное поведение – это крик о помощи. Неслучайно 80% попыток совершаются дома, притом в дневное и вечернее время, т.е. крик этот адресован к близким прежде всего.

### **Факторы риска, подталкивающие подростка к самоубийству:**

- жестокое обращение окружающих;
- нарушенные отношения в семье, стремление любыми средствами создать впечатление гармонии; ориентация на внешнее соблюдение общепринятых норм; завышенные и непоследовательные требования к детям с полным равнодушием к их проблемам и нежеланием помочь; практика унижительных и жестоких наказаний; полная неспособность родителей оказать ребёнку поддержку;
- проблемы в школе;
- неразделённая любовь.

### **Что должно насторожить в ребёнке**

- перепады настроения;
- раздача подарков окружающим;
- признаки «вечной усталости»;
- уход в себя;
- усиленное чувство тревоги;
- поглощённость мыслями о смерти и загробной жизни;
- приобщение к алкоголю и наркотикам или усиленное их потребление;
- составление записки об уходе из жизни;
- заявления: «ненавижу жизнь», «они ещё пожалеют о том, что мне сделали», «я никому не нужен», «я больше не в силах выносить это».

### **Что надо делать**

- не отталкивайте подростка, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
- сохраняйте спокойствие и не осуждайте подростка, не зависимо от того, что он говорит;
- отказаться от авторитарности и приказного тона в общении с ребёнком;
- строить отношения на основе договора, просьб, объяснений;
- помнить, что подростки не имитируют суицид;
- серьёзно отнестись ко всем угрозам, пусть специалист решает, насколько они реальны;
- дайте почувствовать ребёнку, что вам не безразлична его проблема, что вы хотите помочь;
- отстаивайте свою точку зрения, что самоубийство – неэффективный способ решения проблем;
- прибегните к помощи авторитетных для подростка людей;
- помогите понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно;
- обратитесь вместе с подростком в психоневрологический диспансер, к детскому или подростковому психиатру, школьному психологу.
- не бойтесь попросить о помощи.

### **Что не надо делать**

- не говорите: «Посмотри на всё, ради чего ты должен жить!»

- не вдавайтесь в философские рассуждения, не полемизируйте о том, хорошо или плохо совершать самоубийство;
- не оставляйте там, где находится подросток, собирающийся совершить суицид, лекарства и оружие.
- не пытайтесь выступить в роли судьи;
- не думайте, что подросток ищет только внимания;
- не оставляйте ребёнка одного.

#### **Чего хотят люди, чувствующие, что они близки к самоубийству?**

- чтобы их кто-нибудь выслушал; чтобы кто-нибудь, не торопясь, их действительно выслушал, кто-нибудь, кто не будет им судьёй и не будет давать советов и высказывать своё мнение, но уделит им всё своё внимание;
- чтобы они могли кому-то доверять, кому-то, кто сохранит всё в полной тайне;
- чтобы кто-то принял участие в их жизни, кто-то, с кем они будут чувствовать себя свободно, кто будет говорить спокойно, кто обнадёжит, примет и поверит, кто-то, кто скажет: «Мне не всё равно».

#### **Чего не хотят люди, чувствующие, что они близки к самоубийству?**

- быть в одиночестве; равнодушие в общении с таким человеком может привести к тому, что проблема покажется в десять раз сложнее; совсем другое дело, когда есть к кому обратиться;
- получать советы; нотации не помогают; не помогают и рекомендации типа «не унывай», и заверение, что «всё будет хорошо», которое так легко дать; не сравнивайте, не критикуйте;
- чтобы им задавали вопросы; не переводите разговор на другую тему, не соболезнайте и не относитесь снисходительно; говорить о чувствах нелегко, люди, чувствующие, что они близки к самоубийству, не хотят, чтобы их торопили или вынуждали защищать свои действия.

Слушать - слушать по-настоящему - нелегко. Мы должны подавить желание сказать что-нибудь – сделать замечание, прибавить к рассказу или дать совет. Нам нужно слушать не просто факты, о которых человек нам рассказывает, но и чувства, которые стоят за ними. Нужно видеть вещи такими, какими он их видит, поставив себя на его место. **Молчите и слушайте!**