



Комитет по здравоохранению и  
Прокуратура Санкт-Петербурга  
разъясняют:

# ДОВЕРИЕ РЕБЕНКА РОДИТЕЛЯМ - СОХРАНЕНИЕ ЕГО ЖИЗНИ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ

**Д**етский и подростковый возраст – это период формирования отношений ребенка с обществом и внешним миром, когда ему особенно необходима поддержка родителей. Ему необходимо быть принятым безусловно.

Ситуации, когда ребенок сталкивается с проблемой, которую решить сам не может и ему из своего окружения не с кем поделиться переживаниями или обратиться за помощью, зачастую приводят к трагическим последствиям, когда ребенок причиняет себе вред, тем самым ставит под угрозу свое здоровье или даже жизнь.

Будьте бдительны! Мнение, что дети (подростки) никому не говорят о своих намерениях причинить вред своему здоровью и жизни, неверно.

Большинство из них, в той или иной форме предупреждают окружающих, завуалированно ищут помощи. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Основные мотивы суицидального (самоповреждающего) поведения у детей и подростков:

- переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
- переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания, нежелание извиниться;
- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, ранняя беременность;
- чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

**Если подросток задумал свести счеты с жизнью, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков.**

## СЛОВЕСНЫЕ ПРИЗНАКИ:

Подросток часто говорит о своем душевном состоянии:

- прямо говорит: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе скоро больше не придется обо мне волноваться», или завуалированно: «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», задает вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждает о похоронах.
- шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

## ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ:

Подросток может:

- раздавать другим вещи, имеющие для него большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;
- просить прощения, прощаться;
- демонстрировать радикальные перемены в поведении, ранее для него не характерные, например:
  - в еде - есть слишком мало или слишком много;
  - во сне - спать слишком мало или слишком много;
  - во внешнем виде - стать неряшливым или наоборот, маниакально следить за своим внешним видом;

- в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;
- замкнуться от семьи и друзей;
- быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру;
- ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
- проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

## КАК ПОМОЧЬ?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен.

Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но зачастую ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение.

Вашему ребенку необходимо быть уверенным, что Вы любите его любым – отличником или троечником, популярным среди друзей или изгоем, здоровым или не очень, вне зависимости от того, выполняет он Ваши требования и просьбы (убрать в комнате и т.д.) или нет.

**Подростку необходимы безусловная любовь и принятие родителями.**

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ	ОБЯЗАТЕЛЬНО СКАЖИТЕ	ЗАПРЕЩЕНО ГОВОРИТЬ
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом».	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить».	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом».	«Не говори глупостей.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом».	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить».	«Не получается – значит, плохо старался!»

## СПАСТИ РЕБЕНКА ОТ ОДИНОЧЕСТВА МОЖНО ТОЛЬКО ЛЮБОВЬЮ.

Если Вы не уверены, что справитесь с ситуацией самостоятельно – обратитесь к психологу. В современных законах на учет за обращение к психологу, да даже и к психиатру, не ставят. **Это мифы прошлого.**

Экстренная психологическая помощь в России для детей, подростков и их родителей  
**ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ: 8-800-2000-122, 576-10-10, 8(812)-251-00-33**  
**БЕСПЛАТНО, КРУГЛОСУТОЧНО, АНОНИМНО**