***Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида***

* Сохраняйте контакт со своим ребенком.
* Говорите о перспективах в жизни и будущем.
* Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?
* Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить.
* Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.
* Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.
* Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.
* Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком.

В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

**Наш адрес:**

г. Когалым,

ул. Дружбы Народов, д. 12 кв. 36

**Контактный телефон**

**отделения психологической**

**помощи гражданам**

8 (34667) 2-92-91

**Сайт учреждения:**

[www.kson86.ru](http://www.kson86.ru)

**Официальная группа учреждения**

**в социальной сети «ВКонтакте»:**

<https://vk.com/kson_jemchujina>

**Официальная группа учреждения**

**в социальной сети «Одноклассники»:**

<https://ok.ru/bukogalyms>

*Бюджетное учреждение Ханты-*

*Мансийского автономного округа – Югры*

*«Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения»*

**ОТДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ГРАЖДАНАМ**



г. Когалым

В подростковом возрасте у ребенка формируется мировоззрение и вырабатывается свое чувствование мира. Часто осознанность происходящего, тяжесть и жестокость этого мира приводит подростка к некой мысли об отчуждённости, в результате которой внимание сосредотачивается на вопросах существования и возможной смерти, могут формировать мысли о суициде.

***Черты подросткового суицида***

кратковременные конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);

конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;

суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.;

суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;

суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного просчета.

***Причины проявления суицида***

Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых;

Резкое повышение общего ритма жизни;

Алкоголизм и наркомания среди родителей;

Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие;

Алкоголизм и наркомания среди подростков;

Неуверенность в завтрашнем дне;

Потеря смысла жизни;

Низкая самооценка, трудности в самоопределении;

Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни;

Безответная влюбленность;

Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Однако для подростков это чаще всего не тотальные нарушения, а нарушения общения с близкими, с семьей.

***Как распознать склонность к суициду у обычного подростка?*** Доминирующей потребностью становится жажда внимания, даже если с виду это незаметно.

Ребёнок не может справиться с ситуацией самостоятельно, поэтому выносит на первый план свою потребность в защите от реальности.

Подростки могут стремиться к уединению, затворничеству, забывают следить за внешностью, проявлять бунт в агрессивной форме. На грани риска дети, пережившие утрату либо попавшие в психотравмирующую ситуацию, следствием чего может стать поведение, разрушающее личность.

***Что может удержать:***

Установите заботливые взаимоотношения с ребенком

Будьте внимательным слушателем

Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации

Помогите определить источник психического дискомфорта

Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно

Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы

Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.