

Уважаемый родитель!
Вот то, что необходимо знать о
суицидоопасном поведении подростков.

Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков:

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания, нежелание извиниться.
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
10. Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

Родитель,
удовлетворение основных потребностей подростка поможет сделать его
счастливым и успешным:

1. Потребность во *внимании и поддержке* без осуждения и оценок, то есть, в безоценочной теплоте, принятии и мудрости взрослых.
2. Потребность в *четких (но не тесных) правилах и границах*, которые должны удерживать взрослые, несмотря на бунт и сопротивление подростка, - без четких границ ему трудно самостоятельно удерживаться от деструктивных (неприемлемых) форм поведения.
3. Потребность в *развитии и обучении через жизненную практику* – подросток должен получать жизненный опыт, он не может и не хочет полагаться только на теоретическое восприятие жизни или чужой опыт.
4. Потребность в *интересных жизненных событиях* – интерес – это главный двигатель личностного развития человека в подростковом возрасте он максимально активен и постоянно требует удовлетворения.
5. Потребность в *удовольствии* – подросток изучает себя, свои чувства и ощущения, он стремится к чувственному обогащению, естественно, что удовольствия – это наиболее желаемые переживания.
6. Потребность в *уважении и признании* – когда человек получает уважение и признание, у него вырабатывается прочная уверенность в себе как в ценной личности, и это ложится в основу успеха во всех сферах его жизни.

7. Потребность *в общении и принятии сверстниками* – подросток стремится получать социальный опыт и вырабатывает наиболее успешные модели поведения, помогающие ему самоутвердиться, чувствовать себя уверенно; ему важно знать, что он ценен для окружающих, что его мнение имеет значение; он готов сделать все, чтобы группа людей, к которой он хочет принадлежать, признала его «своим».
8. Потребность *в умении отстаивать свое мнение* – именно неумение это делать ведет ко многим проблемам в жизни подростка, ограничивающим его развитие, - к застенчивости, зависимости от дурного влияния, переживанию беспомощности.
9. Потребность *в творческом самовыражении и самореализации* – это важная задача в развитии подростка; если он находит возможность для удовлетворения этой потребности, он практически находит возможность удовлетворить и все остальные; творчески самореализуясь, подросток получает жизненный опыт, ему интересно, он развивается.
10. Потребность *в постановке жизненных целей* – несмотря на стремление подростка «жить сейчас», четкое определение им своего будущего вносит в его жизнь упорядоченность и позволяет направить свои личностные ресурсы в нужное русло.

Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно, они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Среди тех, кто намерился совершить суицид до 75 % тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда это едва уловимые намеки, часто - легко узнаваемые угрозы. Три четверти из тех, кто совершил самоубийства, обращались к психологам, врачам, педагогам или родителям за помощью в разрешении проблем за несколько недель или месяцев до трагедии. Они искали возможности высказаться, сообщить о своих намерениях и хотели быть услышанными.

Родитель, будь внимательным и понимающим, сопереживай и поддерживай, помогай решать проблемы и уделяй внимание, проявляй заботу и говори о любви!