**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА РЕБЕНКА, ОКАЗАВШЕГОСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ**

Поддерживать ребенка – значит, верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех,  кого она считает значимыми для себя.  
Поддержка (в школе,  семье) – это процесс:

* в ходе которого, взрослый должен сосредоточиться на достоинствах ребенка с целью укрепления его самооценки;
* который помогает ребенку поверить в себя и свои способности;
* который помогает ребенку избежать ошибок;
* который поддерживает ребенка при неудачах.

1. Чтобы поддержать ребенка взрослым, возможно,  придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним.
2. Забыть о прошлых неудачах.
3. Позволить ребенку начать с «нуля», вселяя ему уверенность, что он справится с возникшей проблемой,  что взрослый верит в него,  в его способность достичь успеха.
4. Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.
5. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
6. Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
7. Уметь и хотеть демонстрировать принятие индивидуальности ребенка, симпатии (а родители –  любви) к нему.
8. Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие с которыми он может справиться.
9. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
10. Проводить больше времени с ребенком.
11. Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.
12. Уметь взаимодействовать с ребенком.
13. Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
14. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
15. Проявлять эмпатию (сопереживание) и веру в ребенка.

**НЕКОТОРЫЕ ПРИЧИНЫ СУИЦИДА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ**  
**Потери:**

1. Разрыв романтических отношений.
2. Смерть любимого человека.
3. Смерть домашнего животного.
4. Потеря «лица» (например, мальчик, который публично заявил, что намерен стать капитаном футбольной команды и не смог этого сделать; девочка, которая мечтала быть королевой на вечере,  но была отвергнута).
5. Развод родителей.

**ПОКАЗАТЕЛИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА**

* Недавние потери, связанные со смертью, разводом, разрывом взаимоотношений, потери денег,  самоуверенности,  самооценки,  школьные проблемы.
* Утраченная вера в идеалы
* Потеря интереса к дружбе, увлечениям, жизненной деятельности,  ранее доставлявшим удовольствие.
* Беспокойство о деньгах,  болезни (либо реальных,  либо надуманных).
* Изменение характера – угрюмость,  отчужденность,  раздражимость,  беспокойство,  усталость,  нерешительность,  апатия.
* Изменение в поведении – неспособность сосредоточиться в школе,  на уроках,  постановка рутинных задач.
* Нарушение режима сна – бессонница,  часто с ранним пробуждением или наоборот,  подъем позже обычного,  ночные кошмары.
* Нерегулярный прием пищи – потеря аппетита,  веса,  обжорство.
* Боязнь потерять контроль,  сойти с ума,  причинить вред себе или окружающим.
* Ощущение беспомощности,  бесполезности,   «безучастности», «всем будет без меня лучше».
* Всеобъемлющее чувство вины,  стыда,  ненависти к себе.
* Безнадежное будущее,  «мне никогда не станет лучше,  я всегда буду себя чувствовать плохо».
* Злоупотребление наркотиками или алкоголем.
* Суидидальные импульсы,  заявления,  планы.
* Раздача любимых вещей.
* Прежние попытки суицида или жесты.
* Возбуждение,  гиперактивность,  нетерпеливость – могут указывать на скрытую депрессию.

**Что необходимо делать?**

1. **Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Не пытайтесь утешить общими словами** типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, н**еобходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. А не осуждение и порицание**. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. **Оцените серьезность намерений** 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 кризис**а. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. **Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам такого ребенк**а. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в тоже время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу – запрет). Поэтому **важно задавать вопросы о самоубийстве**, не избегать этой темы.
6. **Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве**. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказывать свои проблемы.
7. **Выработайте совместные решения о дальнейших действиях**. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения.

**Будьте поддержкой своему ребёнку во всём!**