



Суицидальные мысли чаще возникают у детей от 11 до 18 лет и связаны с кризисом подросткового возраста. Это нелегкое время как для ребёнка, так и для родителей, ведь в этом возрасте происходят серьезные физиологические и психологические изменения. Подросток отдаляется от родителей и пытается понять, кто он такой и что для него важно, поэтому в так называемый «пубертатный период» часто происходят внутренние конфликты. Задача родителей в нужный момент определить, когда ребёнок слишком замыкается в себе, меняет свои привычки и образ жизни. Также важно обращать внимание на музыкальные предпочтения и фильмы, которые выбирает ребёнок. По темам этих произведений и поведению главных героев можно догадаться, что на душе у подростка. Профилактика, включенность окружающих, контроль и своевременная помощь специалистов помогут избежать непоправимых последствий.

О том, что делать родителям, если ребёнок замкнулся в себе и хочет причинить себе вред, рассказала Татьяна Власова, специалист отдела сопровождения образовательных программ [Федерального центра «Профилактика»](#) Института воспитания, консультативный психолог.

Если подростка посещают опасные мысли, в первую очередь родители должны выяснить их причину. Их может быть несколько, поэтому взрослым необходимо быть бдительными и чуткими. Если подросток заявляет о намерениях лишить себя жизни, разыскивает информацию о способах суицида, не стоит думать, что это лишь попытки манипулировать вами. В этом случае крайне важно проявить сочувствие, поговорить и обратиться за профессиональной помощью.

О нарушениях может сказать странное поведение подростка, а именно:

1. плохое настроение (более 10–14 дней), переживания по поводу бессмысленности жизни, одиночества, покинутости, ложной вины;
2. агрессивное поведение или причинение вреда самому себе;
3. бессонница, изменение вкусов, эмоционального состояния (агрессия, грубость, замкнутость);

4. **изменение круга общения**, потеря интересов к хобби, спорту и другим значимым ранее аспектам жизни;
5. заявление о желании убить себя, поиск в сети вариантов суицида, пассивные суицидальные мысли;
6. **уход из дома**;
7. тяжёлое событие в жизни ребёнка (развод родителей, конфликты с друзьями и одноклассниками, гибель кумира);
8. «завершение дел»: раздаривание личных вещей, улаживание отношений, составление писем, встречи со значимыми людьми.

Как вести себя родителям, если поведение ребёнка изменилось и вызывает опасение?

1. Исключить использование слов, которые смогут побудить ребёнка к самоубийству. Например, «если тебя не будет», «от тебя одни проблемы», «ты портишь мне жизнь», «исчезни». Чаще всего такие высказывания произносятся на эмоциях, но ребёнок может не почувствовать разницы и принять это, как единственную возможность получить одобрение.
2. Проявлять интерес к эмоциональному состоянию ребёнка и его переживаниям, даже если проблемы кажутся незначительными.
3. Не сравнивать ребёнка со сверстниками, подсвечивая его негативные черты, провоцировать нездоровую конкуренцию и безосновательную соревновательность может быть опасно. Страх разочаровать родных — это то, что может привести к возможному суициду.
4. Внимательно относиться к потребностям подростка в семье, межличностному общению и заботе, особенно при появлении младших детей.
5. Замечать даже незначительные перемены в настроении подростка, и несвойственные для него состояния (эйфорию, чрезмерную радость, тревожность или апатию), предпочтения (изменение стиля одежды, появление пирсинга, татуировок).

Что может помочь подростку найти радость в жизни?

- Внимание взрослых к его жизни: кругу общения, музыкальным и игровым предпочтениям, группам общения в Сети и другим хобби.
- Совместное времяпрепровождение. Например, интересные для всех членов семьи фильмы, концерты, игры, экскурсии, спортивные мероприятия.
- Консультации с психологами в рамках индивидуальной или семейной терапии.

Институт воспитания рекомендует не игнорировать даже незначительные странности в поведении подростков. Важно обращать внимание на детей и их тревоги, а в случае возникновения проблем, стоит обратиться за помощью к специалистам.