**На грани жизни и смерти.**

**(о том, как уберечь подростка от суицида)**

*Когда ты будешь ценить то, что у тебя есть, а не жить в поиске идеалов, тогда ты по-настоящему станешь счастливым.*

Ницше Фридрих

Суицидальные наклонности у подростков выявить сложно, но возможно. Однако мало кто из родителей знает, как вести себя в этой ситуации, чтобы не усугубить её.

Когда родители подозревают, что их ребёнок связался с какой-то сомнительной компанией, проводит много времени в группах, посвящённых суициду, или у него есть большой интерес к смерти, важно предложить ему альтернативу всему этому. Подростки часто не воспринимают смерть достаточно серьёзно, романтизируют её. Они не думают о том, что это — конец истории.

**Важно донести, что реальная смерть — никакой не переход**. Общий смысл ваших посланий должен быть таким: пока ты живёшь, у тебя есть возможность выбора, может быть так, может быть по-другому. Но на протяжении всей твоей жизни у тебя есть и будет много возможностей, что бы ни случилось. Когда же наступит смерть, ты уже не сможешь выбирать, это точка, за которой больше ничего не будет.

Чаще дети скрывают мысли о смерти и не готовы обсуждать их с родителями, но иногда они всё же могут затрагивать эту тему.

**Важно поддерживать подобные разговоры, а не пресекать их.**

Не надо критиковать ребёнка, даже если он говорит какие-то очень странные вещи, например, что смерть — это красиво, это освобождение. Сначала дайте ему высказаться, не оценивая его. Только потом есть смысл спокойно привести свои доводы в пользу того, что у жизни больше красок и возможностей, чем у смерти. Даже если тебя сейчас что-то не устраивает, пока ты жив, ты в силах всё изменить.

Разговаривайте с ребёнком о том, о чём хочет именно он. Когда к вам обращаются с каким угодно вопросом, поддерживайте тему, смотрите, слушайте, даже если вам кажется, что всё это какая-то ерунда. Только не имитируйте процесс, а будьте в нём.

В ситуации, когда ребёнок не проявляет инициативу к общению, у вас самих есть возможность вызвать его на диалог. Лишний раз ласково и внимательно, с добротой, а не с раздражением можно спросить, как он спал, как дела в школе и т. д. Но делайте это аккуратно и ненавязчиво, с заботой, как будто вы будите спящего человека. Можно задать какие-то вопросы о социальных сетях, в которых сидит сын или дочь, но опять же таким тоном, чтобы вам хотелось ответить. Если подросток не отвечает — не надо брать «крепость штурмом».

Поскольку в данной ситуации основная задача родителей — **помочь ребёнку полюбить жизнь**, не надо создавать для него невыносимые условия проживания. Часто, когда взрослые видят, как их дети начинают отвергать жизнь, они впадают в истерику и бросаются фразами: «Ты неблагодарный, мы тебе столько всего дали».

**Забудьте об этом!!!!!!!**. Вы должны транслировать только одно: жизнь — хороша и прекрасна, и нужно бороться за неё до последнего. Не повышайте голос, не упрекайте. Подросток находится в своеобразном состоянии, схожем, по сути, с ранимостью болеющего человека. Поэтому с ними нужно общаться очень осторожно. Если мы будем устраивать истерики, то он ещё быстрее побежит к своим псевдодрузьям.



**Очень важно уважать своего ребёнка, тогда его жизнь станет безопаснее, в ней будет больше доверия к миру, и не будет причин уходить из неё.**

Борисюк Юлия Александровна – методист учебно-методического кабинета управления по образованию администрации Московского района г. Бреста