

Памятка для родителей по профилактике суицидального поведения у детей и подростков

Уважаемые родители!



На сегодняшний день Россия занимает 1 место в Европе по количеству самоубийств, среди детей и подростков. За последние годы количество детских суицидов и попыток самоубийств увеличилось на 35-37%.

Установлено, что лишь у 10% подростков в случае самоубийства имеется истинное желание покончить собой, в остальных 90% - это «крик о помощи». Ежегодно, каждый двенадцатый подросток в возрасте 15-19 лет пытается совершить попытку самоубийства. По данным ведомства, на попытки детского суицида стал оказывать существенное влияние Интернет. Зачастую игровая форма подачи информации, наличие обсуждений и комментариев, побуждают у ребенка дополнительный интерес к теме самоубийства, и стимулируют его к добровольному уходу из жизни даже при отсутствии у него «традиционных» причин суицида (проблемы с родителями, учителями, сверстниками, неразделенная любовь и т.д.).

Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.

Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.

Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

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.

Что делать родителям, если они обнаружили опасность?

Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Для этого:

- **расспрашивайте и говорите с ребенком** о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
- придя домой после работы, **не начинайте общение с претензий**, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!
- Не провоцируйте ребенка чрезмерными запретами, старайтесь договориться с ним.

Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?

Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.

Что в поведении подростка должно насторожить родителей?

- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Стал интересоваться темой смерти.
- Стал молчаливым и раздражительным.
- Поведение стало рискованным.
- Стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Отвержение сверстников.
- Тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка.
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- Изменение места жительства, привычной обстановки.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание:

Уважаемые родители, есть небольшой совет, который должен стать для Вас законом: подросток заговорил с вами о своем – бросайте мыть посуду,

положите телефонную трубку, отложите все свои дела, садитесь напротив, глаза в глаза – и слушайте, вникайте, сопереживайте, думайте вместе!

И еще: ребенок, подросток должен знать, что он всегда может рассчитывать на вашу поддержку и помощь.

Нельзя смеяться, даже если вам какая-то детская проблема кажется сущим пустяком. И в 12 лет бывает безответная любовь. Дети в отличие от большинства взрослых, максималисты. Они живут только сегодняшним днем, по принципу "все или ничего". Их не утешают слова "много будет у тебя таких Петей". Ребенку нужно сейчас, а не в далеком будущем. И если в данную минуту подросток не может получить желаемое, то он видит только одно решение – "ничего".

Поэтому радуйтесь, что ребенок со своим горем пришел именно к вам, а не к чужому человеку. **Он вам доверяет.** А это значит, что совместными усилиями вы легко преодолете его "большие проблемы".

Самое главное, чтобы ребенок знал, что жизнь прекрасна и родители его очень любят.