

## **Памятка родителям по профилактике детского суицида**

Чаще всего оканчивают жизнь самоубийством подростки в возрасте от 10 до 14 лет. Причем это не беспризорные или дети из неблагополучных семей, где родителям до них нет дела. В 70% зарегистрированных суицидов это дети из вполне обеспеченных семей. Так почему же дети добровольно уходят из жизни? Этот вопрос волнует и родителей и психологов.

Вот **основные тревожные сигналы**, на которые родителям следует обратить внимание:

### **1) У ребенка нет друзей, он практически ни с кем не общается и с родителями не бывает откровенен.**

Малыш привык все свои проблемы решать самостоятельно и никому не доверяет. Даже, когда очень больно или страшно, он не плачет. Ребенок должен уметь выплескивать отрицательные эмоции, а не замыкаться. Пусть малыш видит, что вы его очень любите и всегда готовы прийти на помощь. Также ребенок должен видеть, что родители тоже иногда чувствуют боль и страх. Чаще жалейте друг друга.

### **2) Ребенка ничего не интересует.**

На любой вопрос у него один ответ: «Мне все равно». Он может хорошо учиться, но без стремления. Он может выполнять все просьбы взрослых, потому что своих желаний у него просто нет. Такой ребенок равнодушно относится ко всему: к еде, к учебе, к развлечениям и к окружающим. Ему даже безобразничать не хочется. Кстати, родителям в этом случае иногда кажется, что у них идеальный ребенок. Это - опасное заблуждение. У подростка должны быть хоть какие-то увлечения. Нравятся они вам или нет, это уже другой вопрос, но именно хобби поддерживает в человеке желание жить. Поэтому постарайтесь чем-нибудь заинтересовать ребенка. Только не навязывайте ему кружки и секции на свой вкус. Предлагайте различные варианты, а он пусть выберет увлечение по душе.

### **3) Вас должно насторожить, когда ребенок любит болеть и постоянно придумывает себе страшные болезни.**

При этом он демонстрирует, что ему легче, только когда вы рядом. Родители постепенно привыкают к «придуманному» болезням и не обращают на них внимания. И тогда подросток переходит к более отчаянным поступкам. Некоторые дети предпринимают попытки самоубийства не с целью свести счеты с жизнью, а лишь поугадать родителей. Они изначально не собираются умирать, а надеются таким образом привлечь на себя внимание вечно занятых взрослых. К сожалению, иногда скорая не успевает вовремя, и смерть понарошку становится реальностью. Поэтому постарайтесь не забывать о том, что у вас есть ребенок, даже когда очень заняты. Регулярно демонстрируйте ему свою любовь и заботу, а не только когда ребенок болеет.

### **4) Самый тревожный симптом, это когда ребенок часто представляет, как всем будет плохо, если он умрет.**

Как показывает практика, очень часто причина для самоубийства бывает надуманной или совсем пустяковой. Она служит лишь последней каплей для отчаявшегося ребенка. А истинная причина кроется далеко внутри, и родители могут даже не замечать. Дети, которых удалось спасти, рассказывают, что мысль о самоубийстве посещала достаточно часто. Сначала это была лишь фантазия. Но когда слишком часто о чем-то размышляешь, идея уже не кажется такой абсурдной. И постепенно фантазия приобретала все более реальные черты, в результате любой

пустяк может послужить толчком к этому страшному поступку. Поэтому, если вы заметили у подростка такие фантазии, не пытайтесь решить проблему самостоятельно. Здесь без опыта детского психолога не обойтись.

**Детская психика очень ранима. Отсутствие тепла, понимания, жестокость со стороны родителей могут подтолкнуть ребенка к страшному поступку.**

**Родителям следует** понимать, если скандал с подростком уже разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать (это, кстати, проще, чем заставить замолчать другого). Ведь ваша задача в споре с подростком - не доказать свою правоту или авторитет, а оградить ребенка от беды. А подросток очень часто видит перед собой задачу любым способом доказать право на свое мнение и добиться уважения собственных родителей, которые никак не могут смириться с тем, что ребенок вырастет. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире - все станет реально опасным, угрожающим его жизни.

**Ответственность в первую очередь лежит на родителях.** Ребенок должен знать, что все проблемы можно решить. И именно родители воспитывают эту уверенность. У ребенка должна быть та «жилетка», в которую можно в любой момент выплакать все свои проблемы.

**Даже взрослым** (не говоря о детях) **в трудные минуты необходимы поддержка и сочувствие.** Ребенок должен знать, что родители всегда его поймут или, по крайней мере, попытаются понять.

Поэтому, **если ребенок доверил вам свое «горе», не занимайтесь нравочениями** и уж тем более не устраивайте скандал. Этим вы только оттолкнете его и спровоцируете на безрассудные поступки. Прежде всего, дайте ему высказаться и просто пожалейте, у него сейчас нет сил слушать ваши нотации. Разбор полетов отложите на потом, когда подросток немного успокоится.

**Нельзя смеяться над его горем.** Даже если вам эта проблема кажется сущим пустяком. Поэтому радуйтесь, что ребенок со своим горем пришел именно к вам. Он вам доверяет. А это значит, что совместными усилиями вы легко преодолеете его «большие проблемы». Самое главное, чтобы ребенок знал, что жизнь прекрасна и родители его очень любят.

**Показывайте, что вы любите ребенка.**

«Кто в мире будет любить меня и принимать просто за то, что я есть, вне зависимости от поступков, которые я совершаю, от слов, которые употребляю, от того, как веду себя, если не мои собственные мама и папа, кому ещё я нужен в этом мире так сильно».