

Памятка родителям по профилактике детского суицида.

Согласно статистическим данным, опубликованным в официальных отчетах за 2010 год, за последние три года количество детских суицидов увеличилось на 37% (включая тех, кого удалось спасти). 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 обратить 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 приобретает 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 взрослеет. 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 нравоучениями** 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».