***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.

***Как помочь подросткам!!!***

*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. 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.

  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?

***Как помочь подросткам***

*Выслушивайте* - «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему (ей) возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

*Обсуждайте* – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом, большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность.

*Будьте внимательны* к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез,

могут изображать излишнюю тревожность, гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

*Задавайте вопросы* – обобщайте. «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь…», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве…», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Если вы получаете ответ, переходите на конкретику. «Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет?» Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

*Подчеркивайте временный характер* проблем, признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны. Узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.

Взрослому, пытающемуся помочь подростку, в поведении которого прослеживаются суицидальные намерения, следует помнить о ранимости и отчаянии, царящем в его душе, всерьез принимать его проблемы.

**Будьте внимательны к своим детям!**

**

|  |  |
| --- | --- |
| **Нельзя** | **Можно** |
|  - Стыдить и ругать ребенка за его намерения | - Следует подбирать ключ к загадке суицида, помочь разобраться в причинах |
| **-**Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения | **-**Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида |
| - Относиться к ребенку формально | **-**Дать почувствовать, что его принимают как личность и его жизнь кому – то небезразлична |
| - Предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию | - Выслушать подростка, используя слова: «Я слышу тебя». Помочь самому или выяснить, кто конкретно может помочь в создавшейся ситуации |
| - Оставлять ребенка одного в ситуации риска | **-**Если есть такая возможность, нужно привлечь родных и близких, друзей и т.п. |
| - Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка | **-**Главное – дружеская поддержка и опора, которые помогут ему справиться с возникшими затруднениями |