**Как уберечь ребенка от суицида. Рекомендации родителям.**

**Самоубийство** - это реакция ребенка на проблему, которая кажется ему непреодолимой. Я хочу рассказать Вам, уважаемые родители, о причинах детского суицидального поведения, признаках, по которым можно понять, что ребенок задумал неладное, а так же о том, как Вы можете предотвратить появление суицидальных мыслей у своего ребенка.

**Ситуации, которые могут спровоцировать самоубийство ребенка:**

- Конфликтные отношения в семье;

-Насилие в семье (физическое, психическое, сексуальное);

- Недостаток внимания и заботы;

- Авторитарное властное поведение родителей;

- Развод родителей;

- Психические отклонения у родителей;

- История самоубийства и суицидальные попытки в семье;

- Смерть значимого человека;

- Разрыв отношений с любимым человеком;

- Конфликты со сверстниками;

- Переживание обидной, несправедливой, оскорбительной ситуации, унижающей чувство собственного достоинства;

- Постоянные издевательства, запугивание со стороны сверстников;

- Высокие требования к учебе и ожидание результатов, которых подростку сложно достичь.

- Нежелательная беременность, аборт и его последствия;

- ВИЧ-инфекция или заражение другой болезнью, передающейся половым путем;

- Серьезная физическая болезнь;

- Психические расстройства ребенка (депрессия, психоз, дезадаптация, отклоняющееся поведение).

**Мотивы суицидального поведения**

- Обида, чувство одиночества, отчужденности, непонимания со стороны родителей или сверстников;

- Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство, ревность;

- переживания по поводу смерти, развода или ухода родителей их семьи;

- Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;

- Страх позора, насмешек или унижения;

-Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;

- Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;

- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;

- Страх наказания, нежелания извиниться;

- Подражание товарищам, героям книг или фильмов, публикаций в СМИ.

**Симптомы суицидального поведения  детей**

**или как понять, что Ваш ребенок думает о самоубийстве**

- Внезапная замкнутость и отказ от общения, самоизоляция, снижение поведенческой активности. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях — прямой и открытый разговор с человеком.

- Внезапное изменение поведения, когда сдержанный, немногословный, замкнутый человек неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое человек стремиться скрыть под маской веселья и беззаботности.

- Необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома, прогулы в школе;

- Безразличное или негативное отношение к своему внешнему виду, несоблюдение правил гигиены, изменение привычек сна и/или питания.

- Нарушение аппетита. Отсутствие или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности.

- Безразличные или наоборот неадекватные реакции на ситуации неудач в повседневной жизни.

- Внезапное враждебное поведение, асоциальные поступки, инциденты с правоохранительными органами, участие в беспорядках. Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом человека обратить на него внимание, помочь ему;

- Употребление спиртного и/или наркотических средств;

- Совершение неоправданно рискованных поступков;

- Внезапное снижение школьной успеваемости, активности, потеря интереса к окружающей жизни;

 - Противоречивость в отношениях и мыслях, например: одновременно любит и ненавидит родителей, братьев и сестер;

- Написание прощальных записок или записок-завещаний, раздача подарков окружающим. Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи;

- Частое прослушивание печальной, депрессивной музыки.

**Советы для родителей**

1. Открыто обсуждайте школьные и личные проблемы детей;

2. Помогайте своим детям ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним;

3. Не оставляйте ребенка один на один с проблемой. Учите его способам разрешения жизненных ситуаций;

4. Обязательно оказывайте содействие в преодолении препятствий.

5. Одобряйте и поддерживайте словом и делом любые стоящие положительные начинания ребенка;

6. Не применяйте физические наказания ни при каких условиях;

7. Установите заботливые взаимоотношения с ребенком. Любите и проявляйте заботу о своих детей вне зависимости от возраста, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними;

8. Умейте показывать свою любовь к ребенку, чаще обнимайте и целуйте его;

9. Научитесь принимать своих детей такими, какие они есть. "Что посеешь, то и пожнёшь!" – гласит народная мудрость. Поэтому любите своих детей, будьте искренними и честными с ними;

10. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;

11. Будьте внимательным слушателем;

12. Помогите определить источник психического дискомфорта;

13. Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;

14. Помогите ребенку осознать его личностные возможности, покажите свою веру в силы ребенка;

15. Не читайте нотации, не предлагайте неоправданных утешений, не высмеивайте его мысли и идеи;

16. Не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.

17. Помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения;

18. Не игнорируйте ребенка, его желание получить внимание.