Евграфова Валентина Григорьевна,

Психолог в социальной сфере МКУ «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Теплый дом» Беловского городского округа, Кемеровская область

**Консультация для родителей**

**«Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних»**

Уважаемые родители!

А сейчас, мы поговорим с вами о том, что же может удержать ребенка от суицида? И как помочь своему ребенку?

Прежде всего, не позволяйте вашему ребенку, попасть в то общество и в ту компанию, которая доведет его до самоубийства.

Есть опасность, что ребенок может состоять в социальных сетях, в группах смерти, которые имеют множество разных названий. Если ваш ребенок режет свое тело на запястьях, рисует китов, бабочек, единорогов,  **оторвитесь от своих трудовых будней и расскажите им о смертельной опасности. Работу можно поменять. Детей – нет.**

А так же, одной из причин суицида является Ваше невнимание к детским переживаниям.

Вспомните, пожалуйста, как часто вы интересуетесь у своих детей про их дела в школе, во дворе. Именно интересуетесь, а не задаете вопрос просто так, по привычке, чтобы получить ответ «все хорошо». В профилактике суицидов важно запомнить: то, что взрослым кажется пустяком, для ребенка может быть поводом для очень серьезных душевных переживаний. У подростков еще не достаточно жизненного опыта для решения проблем или может показаться, что уход из жизни – лучший выход из кризисной ситуации.

**1.** Лучший способ уберечь ребенка от мыслей о самоубийстве – установить с ним доверительные отношения. Научитесь жить интересами своего ребенка, даже если они кажутся вам малозначительными.

**2.** Поддерживайте семейные традиции, ритуалы. Причем хорошая семейная традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи.

**3.** Принимайте ребенка как личность. Просто любить его. Формула истиной родительской любви – это формула принятия, это люблю не потому, что ты хороший, а потому что ты есть. Люблю такого, какой ты есть, со всеми недостатками и достоинствами.

Выражайте поддержку, ободряйте не только словами, но и улыбкой, жестами, прикосновениями. Помните! Ребенок должен быть защищен вашей любовью!

**4.** Сохраняйте благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. Но, в сложных ситуациях не паниковать, помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет убедить подростка, что не все потеряно, есть выход.

**5.** Со всей внимательностью отнеситесь к обидам и проблемам ребенка. Постарайтесь его убедить откровенно вам рассказать, что его расстраивает в вашей семье и в окружающем мире.

**6**. Внимательно выслушайте ребенка. Очень часто самоубийства совершаются из-за того, что ребенку просто некому высказаться о своей беде. Приложите усилия, чтобы понять проблему и не осуждайте поступки, приведшие к сложностям, а попытайтесь успокоить подростка и определить пути выхода из них. Предложите свою помощь. Придайте подростку уверенность, что вместе вы сможете справиться с любыми трудностями.

**7.** Объясняйте ребенку, что нет неразрешимых проблем, всегда можно найти выход из казалось бы, безвыходной ситуации. И при этом предложите свою помощь.

**8.** Старайтесь регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Постарайтесь понять, что хочет подросток в будущем, как он видит свою жизнь? Чего бы он хотел добиться? Рассказывайте о своих переживаниях, мыслях, а также истории из своей жизни, в т.ч. и о преодолении Вами и знакомыми трудных, казавшихся неразрешимыми жизненными ситуациями.

**9**. Планируйте вместе с детьми их будущую жизнь: приобретение ими профессии, семейного счастья. Неуверенность в своем будущем часто приводит подростков к потере смысла жизни.

**10**. Часто подростку сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой подросток будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от негативных мыслей.

**11**. Беседы с ребенком обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде», лучше показать ему позитивные стороны его личности. Обратите внимание на его успехи, на то, как близкие радуются за него, на то, как он важен, как вы его цените. Объясните, что его жизнь для вас самая дорогая в мире.

**12.** Не сравнивайте ребенка с другими ребятами более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка.

**13.** Никогда не унижайте своих детей ни действием, ни словами. Старайтесь внушить детям чувство собственного достоинства.

**14.** Принимайте решение совместно с ребенком, а также давайте ему право принимать самостоятельные решения.

**15**. Поощряйте ребенка к заботе о ближних (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы). Это очень важно!

**16.** Учите с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения.

Сформируйте у него потребность задаваться вопросом «что будет, если…».

**17**. Анализируйте вместе с ребенком каждую трудную ситуацию.

**18**. Если в семье произошло несчастье (неизлечимая болезнь, смерть близких, развод родителей), поддержите эмоционально своего ребенка. Дети переживают стрессы гораздо тяжелее взрослых.

**19**. Следите за изменением настроения своего ребенка. Суицидальной попытке часто предшествует депрессия, подавленность, потеря интереса к жизни, к общению с друзьями и близкими людьми.

**20**. Самое главное – не бросаться в крайности. Если накричать, то маленький человек почувствует себя еще более брошенным и одиноким. Вызовите ребенка на откровенный разговор. Можно прямо спросить о его намерениях, если подросток выскажется и даже расскажет свои планы по самоубийству, ему станет значительно легче.

**21.** Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать не только о своих достижениях, но и тревогах, сомнениях, страхах.

**22.** Займитесь с ребенком совместнымиделами. Внесите разнообразие в обыденную жизнь. Запишитесь в тренажерный зал или вместе делайте утреннюю гимнастику, отправляйтесь в выходные на увлекательную экскурсию.

Очень серьезно относитесь к тому, чтобы у ребенка была регулярная занятость: спорт, музыка, рисование, программирование, трудовые дела и т.д.

**23.** Особое внимание уделяйте организации здорового образа жизни вашего ребенка, это:

- соблюдение режима дня;

- правильное питание;

- отказ от вредных привычек;

- занятие спортом.

**24.** Итак, если вы увидели у ребенка хотя бы один из негативных признаков намерения совершить суицид у ребенка, то отнеситесь к этому серьезно, чтобы не допустить непоправимое. Можно всего прибегнуть к помощи специалистов, однако всегда стоит учесть, что в первую очередь самая лучшая помощь – это поддержка и понимание близких людей. Помните, что, как бы подросток на словах не относился к родителям, он в душе их все равно любит и готов к диалогу.

**Уважаемые родители!**

Не забывайте, пожалуйста, что все мы были детьми и наши детские проблемы казались нам такими трудными, такими серьезными! Так помогайте детям преодолевать их! Вспомните себя! Как вам хотелось почувствовать теплые объятия мамы и папы! Как хотелось, чтобы они поняли вас без слов! А они были очень заняты делами. Не повторяйте этих же ошибок! Почаще обнимайте своих детей. Любите их, понимайте и принимайте, какими бы они сейчас не были. Им очень нужна ваша поддержка!