**Информация для родителей**

**по профилактике суицидов среди подростков**

В большинстве случаев детский суицид оказывается сложнее предвидеть и предотвратить, чем взрослый. Это связано с некоторыми особенностями детской психики, о которых полезно помнить ВСЕМ родителям.

* Дети **более эмоционально уязвимы, чем взрослые.** Каждый взрослый знает, как отвлечься от неприятных переживаний и успокоиться, ребенок же оказывается совершенно беззащитным, оказавшись один на один со своими страхами и печалями. Для того чтобы научиться справляться со своими страстями, подростку необходима помощь родителей, которые часто не осознают этого и очень небрежно относятся к внутреннему миру своего чада.
* **Дети не до конца осознают необратимость смерти.** В детской голове вполне может зародиться абсурдная с точки зрения взрослою человека мысль: « Вот умру, тогда вы обо всем пожалеете и будете со мной лучше обращаться».
* **Дети эгоцентричны.** А это значит, что они в большей степени, чем взрослые, склонны считать себя причиной происходящих событий. Поэтому маленькие члены семьи очень часто берут на себя ответственность за семейные ссоры и родительские срывы, обрекая себя на невыносимое чувство вины.
* **Дети мыслят более конкретно, чем** взрослые. Поэтому многие фигуры речи (например, "видеть тебя больше не хочу!" или "угораздило же мне тебя родить") склонны воспринимать буквально.
* Дети **очень непосредственны.** Поэтому мелькнувшую в голове мысль о самоубийстве могут воплотить тут же, в отличие от взрослых, которые обычно приходят к намерению лишить себя жизни постепенно, давая окружающим шанс предвидеть и предотвратить суицид. Кстати, если взрослые обычно ни с кем не делятся своими намерениями (за исключением случаев, когда попытка самоубийства носит демонстративный характер), то дети, наоборот, могут открыто рассказывать о своем желании умереть. Обычно подобным разговорам никто не придает значения, подозревая ребенка в попытках шантажировать окружающих, а на самом деле это тоже проявление детской непосредственности.
* **Дети хуже взрослых информированы** о возможных последствиях самоповреждающего поведения. Поэтому даже демонстративные попытки суицидов, когда ребенок вовсе не планирует умирать, могут заканчиваться смертью или инвалидностью.

**Рекомендации родственникам, родителям ребенка**

* Разговаривайте со своим ребенком, отвечая на его вопросы.
* Очень внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит ребенок: слышится ли вам страх, тревога, беспокойство. Очень полезно повторение слов ребенка. Например: «Ты боишься, что…» Это поможет вам и ребенку прояснить чувства.
* Говорите ребенку: «Мы вместе. Мы заботимся о тебе». Эти уверения повторяйте многократно.
* Дотрагивайтесь до ребенка, обнимайте его как можно чаще - прикосновения очень важны для ребенка в этот период.
* Уделяйте ребенку достаточно времени, укладывая ребенка спать, разговаривайте с ним, успокаивайте его.
* Не отягощайте ребенка виной за собственную реакцию и не пытайтесь насильственно сделать малыша стойким, сильным, смелым. Не читайте морали, не наказывайте в этот период, а окажите эмоциональную поддержку.
* Поймите, что ребенок не может быть таким же, как раньше. Многие прежние требования к нему становятся уже сверхтребованиями (например, учиться только на пятерки, ничего не бояться), и временно эти планки придется снизить.
* Не пытайтесь манипулировать ребенком, используя его любовь к вам. Например, не стоит говорить: «Ты что все время грустный. У меня же сердце от этого болит».
* Не представляйте ребенка жертвой других людей, особенно в ситуациях, когда он может это слышать.
* В вашем общении с ребенком создайте возможность для проговаривания и отреагирования его страхов.

**Телефоны доверия**

**8(846) 335-59-59**

**8(800)200-01-22**