

## **ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

В силу психолого-возрастных особенностей, отсутствия критического мышления, интеллектуальной незащищенности дети напрямую испытывают на себе влияние информации, выливающейся в огромных объемах на неокрепшее детское сознание.

В качестве «трансляторов» информации выступают, в том числе, мультипликационные и художественные фильмы, прозаические и поэтические художественные произведения, музыкальные произведения и видеоклипы к ним, компьютерные игры, социальные сети и т.п., неограниченный доступ к которым открывает Интернет.

Помимо полезного контента окружающая детей информационная среда содержит опасный контент, который способствует интеллектуальному развращению ребенка, усвоению им социально неприемлемых образцов поведения, культивирует готовность к деструктивным практикам, в том числе к суициду.

Таким образом, современным родителям с целью предупреждения суицидального поведения в первую очередь следует учитывать специфику информационной среды, в которой развивается ребенок, а следовательно, постоянно интересоваться тем, в каких социальных сетях у ребенка есть странички, каким из них он уделяет больше внимания, в каких группах он состоит, на какие паблики подписан, какие темы для обсуждения его интересуют в большей мере, какую литературу ребенок читает, какую музыку слушает, какие фильмы смотрит, в какие игры играет и т.п.

При этом, обязательным и неизменным условием предупреждения деструктивного или опасного поведения детей остается формирование и постоянное поддержание доверительных, открытых отношений между вами и вашими детьми.

Необходимо при любых обстоятельствах, несмотря на разницу в интересах, предпочтениях, вкусах, манере говорить, одеваться и т.п., **сохранять контакт со своим ребенком** – важным является постоянное общение с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

### **Следует:**

**разговаривать с ребенком** о том, что происходит в его жизни, что его волнует, радует, огорчает. Ежедневное общение с ребенком должно стать правилом в вашей семье;

**с уважением относиться** к тому, что кажется ему важным и значимым, даже если с высоты вашего возраста и опыта вы считаете это несущественным, не стоящим внимания. Помните, что в детское восприятие отличается от восприятия взрослого человека;

**обсуждать планы** ребенка на ближайшее и отдаленное будущее. Узнайте, к чему ваш ребенок стремиться, что хочет, кем себя видит, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить реалистичный и последовательный план действий – ребенку важно знать, что вы верите в него;

**беседовать с ребенком на серьезные и, возможно, сложные для осмысления темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? что такое любовь, дружба, предательство и другие понятия?** Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Доверительная беседа на равных всегда более эффективна, чем монологи родителей о том, что хорошо, а что плохо в менторском тоне;

**помогать ребенку выстраивать свой ценностный мир**, в котором жизнь – сама по себе ценность, которую ни ценность социального успеха, ни ценность хороших оценок или карьеры и т.п., не смогут заменить. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в

жизни: природы, общения с людьми, познания мира. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями;

**формировать у ребенка понимание того, что опыт поражения также важен, как и опыт достижения успеха.** 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. И наоборот: привычка к успехам порой приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи;

**разбираться, что стоит за внешней грубостью ребенка.** Подросток может делать вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления;

**избегать авторитарного стиля воспитания подростков в силу его неэффективности и даже опасности.** Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его;

**найти разумный баланс между свободой и несвободой ребенка.** Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно

предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве;

**вовремя обратиться 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.

**Особое внимание по отношению к ребенку необходимо проявлять в следующих ситуациях:**

- при ссоре или остром конфликте со значимыми взрослыми;
- при безответной влюбленности или разрыве романтических отношений;
- при отвержении сверстниками, травле (в том числе в социальных сетях);
- при личной неудаче подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (высоких отметок, материального благосостояния, признания сверстников и т.п.);
- при нестабильной семейной ситуации (развод родителей, конфликты, проявление насилия в отношении ребенка);
- при резком изменении социального окружения (в результате смены места жительства, места учебы и др.).

**Тревожными сигналами являются:**

- прямое или косвенно выражение желания умереть или убить себя, а также высказывания о нежелании продолжать жизнь. Таким образом, ребенок пытается привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Суждение о том, что человек, решившийся на самоубийство, никому не говорит об этом, является ошибочным;
- рискованное поведение, которое с большой долей вероятности может привести к причинению вреда своей жизни и здоровью;
- резкое изменение поведения: пренебрежение своим внешним видом, утрата интереса к любимым занятиям, апатия, безволие, появление

желания уединиться, отдаление от близких людей, раздаривание дорогих ребенку вещей;

- появление проблем со здоровьем: потеря аппетита, либо, наоборот, чрезмерное потребление пищи, постоянное ощущение слабости, бессонница либо чрезмерная сонливость, кошмары во сне;
- изменение эмоционального фона: подавленное настроение на протяжении длительного времени, раздражительность, резкие перепады настроения, «беспричинные» слезы;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность, плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников, кумиров.

### **Что делать?**

Если вы заметили указанные признаки, в первую очередь постарайтесь поговорить с ребенком «по душам». Важно помнить, что напрямую задавать вопросы о желании совершить суицид следует только в том случае, если ребенок сам затронул эту тему. Попытайтесь выяснить, чем обусловлено его настроение, поведение, реакция, что его волнует в данный момент, не чувствует ли он себя одиноким, никому не нужным, несчастным, загнанным в ловушку, должником. Обязательно следует выяснить, «какова причина» и «какова цель» совершаемого ребенком действия. Чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. При этом, не следует забывать, что ребенок, почувствовав облегчение после беседы, вскоре может опять вернуться к тем же мыслям. Поэтому даже после успешного разговора важно не оставлять его в одиночестве. Поддерживайте ребенка, будьте последовательны и настойчивы.

Не бойтесь обращаться к специалистам – детскому (подростковому) психологу или детскому (подростковому) психиатру. Такое обращение не

означает постановки на учет и клейма психической неполноценности. Оно поможет уберечь вашего ребенка от трагического поступка.

Как правило, дети и подростки, покушающиеся на свою жизнь, психически здоровы, просто оказались в сложной ситуации, с которой трудно справиться самостоятельно, без помощи родителей и специалистов.

**Будьте внимательны и тактичны по отношению к своим детям!**

**Любите и берегите их!**