**Рекомендации родителям по профилактике детского суицида.**

 Уважаемые родители! В современной жизни мы видим изменение традиционных ориентиров, и семейных ценностей, эмоционально стрессовые условия жизни большинства семей. В свою очередь, под гнётом наших проблем, наиболее уязвимы и сильнее страдают наши дети. Пагубно сказывается наша занятость на работе, отсутствие сил и времени на воспитание, отсутствие эмоциональной близости, тепла и принятия своих детей, игнорирование их базовых потребностей, замена положительного родительского примера на эпизодические «морали», предоставленность детей и подростков самим себе. Важно с самого раннего возраста ребенка создание и возрождение общих с ребенком семейных ценностей и традиций именно Вашей семьи. Стоит обратить внимание на организацию занятости детей и подростков, с посещением кружков, секций, клубов по интересам и увлечениям. Ребёнок и подросток также подвержен большому влиянию средств массовой информации: с телеэкранов и мониторов компьютеров на него льётся поток криминала, насилия, и «красивой» глянцевой жизни. Поэтому важно ограничение потока передач, посвящённых криминальной тематике с заменой их на позитивные программы об истинных семейных, культурных и духовных ценностях и формировании здорового образа жизни. Помните, если ребёнка не воспитывают в семье – его «воспитывает» значимая для него группа сверстников, часто это проблемные подростки. Значимым психологическим фактором риска является и сам подростковый возраст, переход от опекаемого детства к самостоятельности, поиск своего «я» и смысла жизни, он обнажает и обостряет слабые стороны личности, делает ее особо уязвимой и податливой неблагоприятным влияниям среды. Подростков, не получающих поддержки и понимания в семье и обществе, начинают одолевать одиночество, депрессия, чувство вины, стыд, с которыми они не в состоянии справиться сами. В поисках выхода они могут думать об уходе из жизни. Попытка самоубийства может помочь подросткам привлечь к себе максимум внимания, в котором они так нуждаются, особенно от значимых в их жизни близких людей. Даже любовь, которую не принимают и не понимают, подростки могут выражать - жертвуя собой. Общественная значимость проблемы детских суицидов столь велика, что в борьбу за жизнь детей должны включиться все: общественность, государство, церковь, школа, специалисты. Однако основную причину детских самоубийств нужно искать внутри семьи, поэтому первыми и главными защитниками детей от суицидов и от любого неблагополучия должны быть родители. Решение проблемы всегда начинается с серьезной работы самих родителей по решению проблем взаимопонимания с собственными детьми. Важно делами доказывать ребёнку, что он любим всегда и безусловно! Какой бы тяжелой ни была конфликтная ситуация, она пройдет и не закончится суицидом, если ребенок видит и знает, что может найти поддержку в семье.

За необходимой Вам помощью в разрешении сложных семейных проблем, гармонизации воспитательных подходов, поиске ресурсов семьи Вы можете обратиться к специалистам (психологам, социальным педагогам, педагогам – психологам, психиатрам, психотерапевтам). Неформальную помощь и семейный патронаж могут оказывать также специалисты органов опёки и попечительства, аппарата уполномоченного по правам ребёнка, совместно с инспекторами по делам несовершеннолетних.

 ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О НАЛИЧИИ СУИЦИДАЛЬНЫХ МЫСЛЕЙ:

• появление чрезмерной деятельности или, наоборот, безразличия к окружающему миру;

• появление неспособности сосредоточиться в школе, прогулы уроков; потеря интереса к учёбе;

• появление неряшливости и отсутствия желания ухаживать за собой;

• ранее не свойственные заметные нарушения сна и аппетита;

 • появившееся устало - тоскливое выражение лица, «потухший взгляд», тихий монотонный голос;

• резкие смены настроения, появление ранее не свойственных грусти, уныния, тоски с чувством отчаяния, безысходности; либо тревоги, беспокойства, плаксивости; или раздражимости, враждебности;

• добровольная изоляция, избегание контактов и общения с близкими, друзьями, одноклассниками и окружающими людьми;

• потеря интереса к хобби, увлечениям и занятиям, ранее доставлявшим им удовольствие;

 • пессимистическая оценка своего прошлого и настоящего, с отсутствием планов на будущее;

 • дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость;

• стремление привести в порядок все дела;

• стремление помириться с давними врагами;

• сужение внимания на одной теме, заинтересованность вопросами смерти, фантазии о ней и увлечение «тематическими» стихами;

 • косвенные намеки о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Вам больше не придется обо мне волноваться» и т.п.;

• прямые разговоры о смерти: «Я не хочу жить», «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить» и т.п.; Если Вы отметили у своего ребенка несколько факторов риска – незамедлительно обращайтесь за консультацией и помощью к специалистам. Помните, Жизнь и здоровье Вашего ребёнка - самая большая ценность!!!

 **Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов**.

 1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.

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

 3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.

 4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте, словом и делом.

 5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.

 6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

 От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь. Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

 Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".