***Уважаемые родители!***

*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.

**Что нужно делать и чего не нужно делать с подростками**

**ϖ** Говорите о своих чувствах. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

**ϖ** Говорите о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

**ϖ** Ошибочно считать, что воспоминания уйдут сами по себе. Чувства останутся с вами, и будут посещать вас в течение длительного времени.

**ϖ** Выделяйте время для сна, отдыха, размышлений.

**ϖ** Проявляйте ваши желания, прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе

**ϖ** Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

**ϖ** Позволяйте вашим детям говорить вам и другим об этих эмоциях и проявлять себя в играх и рисунках.

**ϖ** Способствуйте сохранению у ваших детей распорядка жизни, учебы и позволяйте им действовать согласно их собственным представлениям.

**Рекомендации родственникам, родителям ребенка**

**ϖ** Разговаривайте со своим ребенком, отвечая на его вопросы.

**ϖ** 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.

**ϖ** Говорите ребенку: «Мы вместе. Мы заботимся о тебе». Эти уверения повторяйте многократно.

**ϖ** Дотрагивайтесь до ребенка, обнимайте его как можно чаще - прикосновения очень важны для ребенка в этот период.

**ϖ** Уделяйте ребенку достаточно времени, укладывая ребенка спать, разговаривайте с ним, успокаивайте его.

**ϖ** 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. **ϖ** 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.

 **ϖ** 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».

**ϖ** Не представляйте ребенка жертвой других людей, особенно в ситуациях, когда он может это слышать.

**ϖ** В вашем общении с ребенком создайте возможность для проговаривания и отреагирования его страхов.

**Необходимо знать, что суицидальное поведение также относится**

 **к распространенному симптому**

**подросткового кризиса.**

Обращайте внимание на эмоциональное состояние Вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Проявляйте бдительность. Если Вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере Вашего ребенка, не стесняйтесь, обращаться за помощью. Специалисты помогут Вам найти выход из трудной ситуации: **рп Залари,**

**ул. Дзержинского 54 А, каб. № 11.**

**Тел. 8(39552)2-11-60**

**ОГБУСО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Заларинского муниципального округа»**

**Информация для родителей по профилактике суицидов среди подростков**

**«Мать-природа даёт нам 12 лет, чтобы мы полюбили своих детей, прежде чем они станут подростками»**

 **(пословица)**

**2025 г.**