**Родителям о подростковом суициде**

****

Как часто слыша это страшное слово «суицид», мы уверены, что самоубийца, скорее всего, страдал психическим заболеванием, был под воздействием каких- либо веществ и т.д. Так ли это на самом деле, мы начинаем задумываться лишь тогда, когда эта страшная беда стучится в дверь к нашим близким.

Что же толкает сильного с виду человека к опасной черте? Что заставляет забыть об инстинкте самосохранения четырнадцатилетнего подростка, делающего последний в своей жизни шаг из окна многоэтажки? Есть ли возможность предотвратить страшную трагедию?

На первом месте по количеству удавшихся попыток находится подростковый суицид. Печальное первенство, не так ли? Все дело в том, что дети чаще всего подвержены шантажному или демонстративному суициду, нежели истинному. Для подростков нередко бывает очень важно доказать что-либо друзьям, родителям, своей неразделенной любви, а иногда и просто обратить внимание на собственное существование. В этом случае у человека нет желания умирать, но он может увлечься «игрой» в самоубийство и пойдет до конца.

Итак, что же мы, родители можем, должны и обязаны делать для того, чтобы наши дети не оказались во власти этого жуткого наваждения.

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

1. Всегда старайтесь делиться проблемами семьи с ребенком. И даже если вам кажется , что ваш ребенок мал, постарайтесь донести до него на понятном, адекватном для его возраста языке.

2. Обсуждайте проблемы детей, не отмахивайтесь и не откладывайте разговор о котором просит ребенок.

3. Приложите все усилия, чтобы понять, что тревожит, беспокоит ребенка. Не справляетесь? Обратитесь к специалисту – детскому психологу.

4. Содействуйте в преодолении препятствий.

5. Хвалите и подбадривайте своих детей в любом начинании, даже если у них что-то не получается. Вспомните, ходить они тоже не сразу научились!

6. Нет физическим наказаниям! Ни при каких условиях, никаких отговорок.

7. Будьте внимательны к своим детям, любите их!

От нашего непосредственного каждодневного отношения зависит многое. Внимательное, заботливое отношение друг к другу и особенно к ребенку 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.

"Что посеешь, то и пожнёшь!" - гласит народная мудрость.

**ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА**

• Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых.

• Резкое повышение общего ритма жизни.

• Социально-экономическая дестабилизация.

• Алкоголизм и наркомания среди родителей.

• Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие.

• Алкоголизм и наркомания среди подростков.

• Неуверенность в завтрашнем дне .

• Отсутствие морально-этических ценностей .

• Потеря смысла жизни .

• Низкая самооценка, трудности в самоопределении .

• Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни .

• Безответная влюбленность .

Что можно пожелать вам, родителям подростков? Умеренности в проявлении родительских чувств; быть просто добрым, а не злым или "добреньким"; быть внимательным, а не назойливым или безразличным; быть руководителем, а не надсмотрщиком или потакателем капризам; быть собеседником, а не лектором или "стенкой". Главная мысль, которую вы должны донести до ребёнка: в мире есть кто-то, кому ты нужен и кто нужен тебе, поэтому уходить отсюда нельзя.

Наши дети не отслеживают нейрохимические механизмы деятельности своей нервной системы и сживаются с пониманием собственной психологической уязвимости. И хотя большинство из них склонно выражать свои негативные переживания через ревущий, как тысяча чертей, бушующий ураган эмоций, в целом они чрезвычайно простые и жизнерадостные существа. Чтобы снять стресс, избавиться от психотравмы, ребенок прибегает к разным, но одинаково страшным средствам: веревке, высоте, отравляющим веществам. Причем, говорят специалисты, уровень предумышленности самоповреждающих действий растет с увеличением возраста ребенка. Причем, согласно статистике, детские самоубийства очень редко были следствием какой-то захватывающей игры.

**Уважаемые родители , попробуйте:**

1. Менять то, что можно изменить, и принимать, как судьбу то, чего пока изменить невозможно. И всегда помните: когда Бог закрывает дверь, он обязательно открывает окно.

2. Жить сегодняшним днем и получать от этого удовольствие.

3. Никогда не обижаться на судьбу и помнить, что все могло бы быть гораздо хуже.

4. Избегать неприятных людей и не раздражаться от дураков. Радуйтесь, что вы не такие.

5. Оценивать себя самим и поменьше беспокоиться о том, что о вас думают другие.

6. Побольше общаться с интересными людьми.

7. Планировать свою жизнь, чтобы не тратить время понапрасну.

Научитесь этому сами и научите своих детей! Удачи вам!

**Литература:**

1. Амбрумова, А.Г. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте / А.Г.Амбрумова, Л.Я.Жезлова. – М., 1978.

2. Волкова, А.Н. Психолого-педгогическая поддержка детей суицидентов / А.Н.Волкова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1998.– №2 – С. 36

3. Овчарова, Р.В. Психологическое сопровождение родительства / Р.В.Овчарова. – М., 2003.