**Рекомендации родителям**

Самоубийство – мольба о помощи, которою никто не услышал.

Равиль Алеев

**Роль родителей в профилактике суицидальных попыток**

     Уважаемые родители, вспомните, пожалуйста, кто кого чаще упрекает в черствости и неблагодарности: вы ребенка, или он вас? Вот то-то. А между тем, именно вы, родители, – неизбежные участники самоубийства собственного ребенка.В семьях с нормальными взаимоотношениями суицида не происходит. Ни на любовной почве, ни на какой другой. Потому что ребенку есть с кем поговорить. Вы давно разговаривали с сыном или дочкой?

*Дом подростка – это модель мира.*

А если мир так ужасен, как бывает

иногда обстановка в семье, то ...

Семейная дезорганизация - главная социально-психологическая причина суицидов. Дети, совершающие самоубийство, как правило, из неблагополучных семей, в которых часто происходят конфликты между родителями, между родителями и детьми с применением насилия. Экономические проблемы в семье, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца - также могут быть причинами суицидального решения.

**Родителям можно рекомендовать**:

1. ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
2. анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
3. учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";
4. воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
5. не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
6. не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
7. обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;
8. записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

**Тест для родителей**

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не надейтесь, что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить страдания вашего ребенка, найдут выход из трудной ситуации.

Ответьте на некоторые вопросы, которые помогут увидеть картину ваших взаимоотношений с ребенком.

1. Рождение вашего ребенка было желанным?

2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?

3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?

4. Раз в неделю проводите с ним досуг (походы в кино, концерт, театр, посещение родственников, катание на лыжах и т. д.)?

5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?

6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?

7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?

8. Вы знаете о его времяпровождении, хобби, занятиях?

9. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?

10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?

11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?

12. Вы знаете, кто его любимый учитель?

13. Вы знаете, кто его нелюбимый учитель?

14. Вы первым идете на примирение, разговор?

15.Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

Подсчет результатов

Если на все вопросы вы ответили "да", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку. Если же большинство ответов "нет", необходимо немедленно изменить поведение, услышать и понять подростка, пока не случилась беда!

**Детский и подростковый суицид - это беда родителей не только потому, что они теряют ребенка. Эта беда заключается еще и в том, что они не знают, почему он это сделал. Изыскиваются различные рационализации и оправдания, строятся домыслы и догадки, но правды не знает никто.**

Тем не менее, за любое суицидальное

поведение ребёнка в ответе взрослые!

***Ситуации риска, в которых нужно быть внимательным***

 Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми;

 Несчастная любовь или разрыв романтических отношений;

Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях);

Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание);

Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье); Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия);

Резкая изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Чтобы развеять один из главных мифов о суициде «*что самоубийством заканчивают жизнь только психически нездоровые люди*», хотя по официальной статистике их не более 4-6% (на самом деле   - ***это* *нормальные дети, попавшие в ненормальные обстоятельства***), позвольте начать разговор о детском суициде с рассказа **Аллы Боголеповой**:

*«Таблетки в доме были какие-то несерьезные, но зато очень много: цитрамон, тетрациклин, ношпа… Двенадцатилетняя девочка аккуратно ссыпала их на блюдце — получилась целая горсть. Зачерпывала чайной ложечкой, запивала*[***водой***](http://rybkovskaya.ru/voda-i-zdorove/)*из кружки. Когда таблетки кончились, девочка причесалась, сняла пионерский галстук и легла на диван. Умирать.*

*Зачем она это сделала?*

*Несчастная любовь? Первое романтическое чувство, отвергнутое одноклассником? Нет, девочка была абсолютным ребенком и в свои двенадцать все еще укутывала на ночь рыжую куклу Марину. Двойки? Но в девочкином дневнике и четверки встречались нечасто, она была отличницей. У нее, на посторонний взгляд, была райская жизнь: отдельная комната, интеллигентная мама, пианино и собрание сочинений Дюма.*

*Так что же? Секта? Интернет? Наркотики? Сети педофила? Рок-музыка, проповедующая культ суицида? Да бог с вами, середина 80-х, глубокая провинция. Что-то из того, что сегодня называют причиной детских самоубийств, еще не существовало. Остальное было из области страшной экзотики. Но дети почему-то умирали. С крыши, правда, не прыгали — чердачные двери нескольких пятиэтажек были наглухо заперты. Поэтому вешались, травились, резали вены и кидались под поезда.*

*Одиночество и страх. Казалось бы, откуда им было взяться в маленьком поселке, где все друг у друга на виду, где родители отрабатывали положенные советские 8 часов и через 15 минут после окончания рабочего дня уже были дома? Потом эти родители в своем страшном горе задавались единственным вопросом: чего не хватало моему ребенку?*

*Ответ прост и страшен: вас не хватало. Не хватало вашего внимания, поддержки, доверия. Любви не хватало. «Люби ребенка сердцем, а виду не подавай», — этому невесть кем данному совету всю жизнь следовала моя мать. Эта «любовь, которой не видно», воплощалась в простых правилах: отмахиваться от детских побед и унижать за поражения; ругать за «кислую морду», не спрашивая, а почему, собственно, она кислая; почаще напоминать, кто тут кого кормит. Дружба, первая любовь, страшные сны и заветные мечты — все это казалось моей матери, да и большинству взрослых, чем-то неважным, несерьезным. С их взрослой точки зрения, сытый, здоровый, хорошо учащийся ребенок просто не имел права быть несчастным из-за такой ерунды, как безответные чувства к соседу по парте.*

*Эмоциональная закрытость, скупость на проявление чувств, неуважение к личности ребенка — это джунгли, в которых выживает сильнейший. И джунгли эти заботливо взращиваются самыми близкими людьми — мамой и папой. Большинство, слава Богу, выживает. Но есть и такие, для которых отсутствие прочного тыла в виде родительской поддержки и любви становится источником постоянного страха: я не нужен маме, значит, я не нужен никому, значит, я всегда буду один.*

*Мы можем сколько угодно обвинять интернет и телевидение. Требовать финансирования каких-то мифических государственных программ по предотвращению детских суицидов. Но эта страусиная политика есть не что иное, как попытка переложить ответственность и откупиться от невыносимого чувства вины. Остановить доведенного до отчаяния ребенка могут только родители. Не психологи, не священники, не Павел Астахов. Читая личные дневники ребенка, контролируя его страницу в социальной сети, можно убрать симптомы. Но болезнь, выросшая на почве родительской эмоциональной недоступности, чудовищной взрослой уверенности в том, что у ребенка нет и не может быть глубоких чувств, никуда не денется.*

*Почему я так уверенно это говорю? Потому что та девочка, которая ела таблетки чайной ложкой — это я. Меня спасла бабушка, которая привезла ведро клубники на варенье. Пара литров соленой воды и никаких упреков, никаких: «хоть бы о матери подумала». Матери мы, кстати, ничего не сказали. Да для меня это было уже и неважно. Я поняла, что у меня есть родная душа. Кто-то, кому я могу доверять, на кого я могу положиться, что бы ни случилось. Мне повезло. Тем, другим, повезло меньше. Их могла бы спасти родительская любовь. Не беседы с чужими людьми вроде школьного психолога, а всего лишь капля любви, которую пожалела для них собственная семья.*

**Причиной суицида подростка, чаще всего, является длительная конфликтная ситуация в семье** (62%). Чаще всего преобладают давящий стиль воспитания, требования безапелляционного выполнения указаний, что препятствует формированию у подростков самостоятельности в принятии решений. В форме наказаний используются унижающие высказывания, болезненные для самолюбия и снижающие самооценку подростка. Семью могут постичь такие кризисные ситуации, как смерть близких, развод или потеря работы. Родители находятся в подавленном состоянии, бывает, что ищется ответственный за возникшие проблемы. Большая часть подростков, кончающих с собой, - дети из неблагополучных семей, где имеет место хроническая алкоголизация родителей, материальные трудности, отсутствие нормального контакта в семье. Нередко ощущение себя как изгоя, отсутствие жизненной перспективы, стыд перед сверстниками приводит к сведению счетов с жизнью.

Современный родитель видит залог будущего благополучия ребенка прежде всего в количестве информации, которая будет в него заложена. Школы часто отвечают на этот родительский запрос скрытым увеличением учебной нагрузки, появляется все больше классов и школ, где занятия очень интенсивны. Хорошо, когда ребенок занят, когда его время заполнено, но это должно проходить в другой обстановке, когда они не соревнуются за результат, а когда интересно. Психологи считают очень большой ошибкой, когда ребенка с детского сада лишают времени на игру, без которой невозможно нормальное психическое развитие для этого возраста. Подготовка к школе сейчас нередко превращается в чуть ли не главную задачу детского сада, но не в смысле психологической готовности, что вполне оправдано, а в смысле дрессуры и натаскивания. Многие родители "повернуты" на том, что к школе ребенок должен уже уметь и читать, и писать, поэтому, как правило, до первого класса уже водят детей на дополнительные занятия в школу. Конкуренция, повышенные ожидания со стороны родителей и учителей - часто выливаются в нездоровое накручивание ребенка. Рейтинги, конкуренция между детьми, нередко подогреваемая взрослыми, ведут к подсознательному усвоению опасной для психического здоровья жизненной программы "**быть первым, лучшим или никем**". **Последствия такой установки - тяжелые эмоциональные реакции на свои неудачи и успехи другого вплоть до нежелания жить, трудности установления дружеских отношений и дефицит взаимной поддержки**. Как реагируют родители и учителя на оценки, так реагирует и ребенок. Надо понять, что успех и лидерство во всем - это не главная цель в жизни, из-за них как раз и уходят человеческие отношения. Надо, чтобы ребенок научился смотреть на свои ошибки не как на катастрофу и знак своей несостоятельности, а как на точку роста, развития.

**В тоже время одним из сильных факторов, удерживающих молодых людей в жизни, являются отношения с родителями. Если отношения строятся на доверительной основе, родитель относится к ребенку как к партнеру, то тогда формируются защитные механизмы, предохраняющие подростка от суицидального поведения.**