

### Уважаемые родители!

В современной жизни мы видим изменение традиционных ориентиров, и семейных ценностей, часто с замещением на приоритеты общества конкуренции и потребления, отсутствие стабильности и уверенности в завтрашнем дне, эмоционально стрессовые условия жизни большинства семей. Успешность требует огромного перенапряжения сил, и, как следствие, приводит к повышению уровня тревоги и агрессии, срыву адаптации и росту психических расстройств, а также к увеличению количества проблемных 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» глянцевої 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 опеки 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 усталое - 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!!!

## **Рекомендации 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"**.

## **Антисуицидальные факторы личности**

Еще одно средство для повышения суицидального иммунитета – выработка у ребенка антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов.

Антисуицидальные факторы личности - это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений.

К ним относятся:

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.
- наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- проявление интереса к жизни;
- привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;
- уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
- негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

Для формирования антисуицидальных установок следует:

- постоянно общаться с ребенком, не оставлять его наедине со своими мыслями;
- вселять уверенность в свои силы и возможности;
- внушать оптимизм и надежду;
- проявлять сочувствие, окружать теплом и пониманием;
- осуществлять контроль за поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками.

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.