**Консультация психолога с родителями по теме**

**«Профилактика детского и подросткового суицида. Советы психолога»**

 Уважаемые родители, сегодня мы поговорим с Вами о проблеме суицида. Мы часто сталкиваемся с явлениями детской и подростковой преступности, жестокости по отношению к себе и другим, к сожалению, нередко слышим про суицид.

Самоубийство, или суицид – осознанное лишение человеком себя жизни. Своего рода, саморазрушение, крайним случаем которого является суицид. В психологии саморазрушением называется агрессия, направленная на самого себя, ещё её называет аутоагрессией.

Рассмотрим возрастные особенности проявления аутоагрессии у детей и особенности поведения взрослых в таких ситуациях.

*В возрасте от 0 до 3 лет* дети наносят себе повреждения непроизвольно, когда взрослые стремятся жестко пресечь их агрессию по отношению к другим людям. Например, малыш в порыве обиды хочет ударить другого ребенка, отобравшего его игрушку. А родитель его прерывает и строго отчитывает. Но при этом агрессия остается невыраженной, и ребенок бьет себя

**Что в такой ситуации делать родителю?**

1. Не ждите, что ребенок сам успокоится. Переведите все в шутку. Пусть ребенок учится вместе с вами находить позитивный выход из конфликтных ситуаций.
2. Не защищайте слишком активно того ребенка, которого обижает ваш малыш. Это заставит вашего ребенка подумать, что вы против него.
3. Помогите направить в позитивное русло его агрессию (подвижные игры, рисование).
4. Помните, нежность- лучшее успокоительное! Если ребенок начинает физически вредить себе, обнимите его и аккуратно удерживайте до тех пор, пока он успокоится.

*Детям в возрасте от 4 до 6 лет* свойственно внимательно наблюдать за поведением взрослых, а первую очередь родителей, копировать их реакции в разных ситуациях. В этом возрасте дети чрезвычайно эгоцентричны. Они часто приписывают себе вину за те или иные происшествия. (например, если ребенку не достает внимания взрослого, он может решить, что сам виноват и вел себя неправильно). Ещё одна причина аутоагрессии в этом возрасте – исследовательский интерес. Ребенок хочет узнать, что будет, если расковырять ранку?

**Что в такой ситуации делать родителю?**

1. Чаще хвалите ребенка, поддерживайте даже тогда, когда он не совсем прав. Например, если он кого-то обидел, помогите ему извиниться.
2. Подчеркивайте значимость красоты и здоровья ребенка. Признайтесь, что очень сильно переживаете, если у него есть синяки или ссадины.
3. На собственном примере учите его проговаривать собственные чувства и не бояться делиться ими.
4. Избегайте самобичевания в присутствии ребенка. Иначе он будет воспринимать такое поведение, как норму и тоже будет наказывать самого себя.

*Школьники в возрасте от 7 до 12 лет* часто используют проявления аутоагрессии для манипуляции взрослыми. Например, для того, чтобы не ходить в школу. Многие дети неосознанно вредят себе из-за недостатка внимания и заботы.

**Что в такой ситуации делать родителю?**

1. Проявляйте внимание, хвалите, старайтесь поддержать ребенка.
2. Пересмотрите требования, которые предъявляете ребенку. Возможно, некоторые из них слишком высоки. Чтобы избежать недовольства, он пытается вызвать к себе жалость.

*В подростковом возрасте* аутоагрессия иногда доходит до своих крайних форм, проявляется в виде суицидальных мыслей или даже попыток самоубийства.

**Что в такой ситуации делать родителю?**

1. Подросток, думающий о самоубийстве, считает, что он одинок. Необходимо сказать ему о том, что вы готовы поддерживать его.
2. Не ссылайтесь на религию, нормы морали, чувство долга. Дайте подростку понять, что он сам несет ответственность за свою жизнь.
3. Если ребенок не совершил самоубийство, а раздумывает над ним, значит, он хочет жить, но не знает, как справиться с трудностями. В разговоре с ним проведите аналогию с болезнью. Когда болеешь, кажется, что это будет длиться вечно. Но как только болезнь проходит, о ней очень быстро забываешь. Иначе говоря, любую проблему можно решить, это лишь вопрос времени.
4. Признайтесь о чувствах, которые возникли у вас, когда вы узнали о суицидальных мыслях подростка. Скажите, что его смерть, может вызвать у вас чувства страдания и боли.

***Никогда и ни при каких обстоятельствах не следует говорить ребенку, задумавшемуся о самоубийстве:***

* «Когда я был в твоем возрасте…да ты просто несешь чушь!»;
* «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»;
* «Не говори глупостей. Поговорим о другом»;
* «Где уж мне тебя понять!»;
* «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»;
* «Не получается – значит, не старался!»;
* «Все дети, как дети, а ты …»;
* «Сам виноват…не жалуйся…. бестолочь».

***Лучше скажите ему:***

* «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»;
* «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»;
* «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»;
* «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».

**Помните, что причинами, подтолкнувшими ребенка к суициду, могут быть:**

1. Социальная изоляция, отчуждение, непринятие в группе сверстников;
2. Самоубийства в семейной истории. Если кто-то из родственников подростка заканчивал жизнь по своей воле, это повышает общий суицидальный риск среди других членов семьи;
3. Несчастная любовь;
4. Принадлежность к некоторым субкультурам;
5. Потеря одного из родителей ввиду смерти или развода.

Стоит отметить, что 80% задумавших совершить самоубийство детей, предварительно дают знать о своих намерениях окружающим. Обнаружить их можно по так называемым «ключам к суициду».

**Вербальные «ключи»:**

* Непосредственные заявления типа «Я подумываю о самоубийстве» или «Было бы лучше умереть» или «Я не хочу больше жить»;
* Косвенные высказывания, например, «Вам не придется больше обо мне беспокоиться» или «Мне все надоело» или «Они пожалеют, когда я уйду».
* Намек на смерть или шутки по этому поводу;
* Многозначительное прощание с другими людьми.

**Поведенческие «ключи»:**

* Отчаяние и плач;
* Неоднократное обращение к теме смерти в музыке, живописи и литературе;
* Самоизоляция от близких (семьи и любимых людей);
* Рост употребления алкоголя или наркотиков;
* Повышение или потеря аппетита;
* Уход от обычной социальной активности, замкнутость;
* Стремление к безрассудным действиям и поступкам, например, рискованное хождение по карнизам;
* В прошлом суицидальные попытки;
* Чувство вины, упрек в свой адрес, ощущение бесполезности и низкая самооценка;
* Не соблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью.

Работа с детьми до и после суицида сложна и индивидуальна. Самое сложное – убедить их в том, что его жизнь нужна родным и близким.

Подчеркну, что в работе с подростком, решившимся на самоубийство, необходимо участие психиатра.

Отмечу, что существует фаза постсуицида, когда велик риск повторного самоубийства. Самое опасное время - 80-100 дней после первой попытки.

Я надеюсь, что эти сведения заставят вас задуматься над актуальностью проблемы детского суицида, оглянуться на детей, будь то родные или же соседские, или вовсе незнакомые ребята, и попытаться
понять, что же творится в их маленьких душах. Ведь дети – наше будущее!