

Информация для родителей

Как говорить с детьми о суициде?

Ошибка считать, что самоубийство – тема, которую нельзя поднимать: мол, если я буду разговаривать со своим ребенком о суициде, я наведу его на эту мысль.

Сейчас, особенно когда много разговоров о таких случаях, обязательно нужно разговаривать, имея в виду, что подростки очень внушаемы. И особенно если они узнают про суть конфликта, который привел к суицидальной попытке, большое искушение эту ситуацию примерить на себя и разрешить свою, сходную, ситуацию таким же образом.



Подросток смерти не боится. Он мало ценит жизнь именно потому, что он подросток. Ощущение ценности человеческой жизни человек постигает по мере взросления и психологического созревания. Потому решиться на суицид подростку не трудно. Кроме того, суицидальное поведение – вещь заразная. И молчать про это нельзя. Но есть большая опасность, что подростки просто по своей внушаемости станут подражать. Они и подражают.

Никакой, конечно, нормальной беседы ни у педагога, ни у родителя с ребенком произойти не может, если нет взаимопонимания, доверия.

Не бояться спрашивать напрямую.

Не забывать повторять своему ребенку: что бы ты ни сделал, ты не перестаешь быть моим, мы с тобой близкие люди. И что бы ни произошло, не молчи, расскажи. И давай вместе думать, что с этим делать. Давай будем вместе. Вот это главное, что должен ребенок – подросток от родителей услышать. И не только когда совсем все плохо, но и когда возникает любая жизненная коллизия.

Как правило, когда говоришь с подростком, совершившим суицидальную попытку, но по счастью оставшимся жить, чаще всего он всегда скажет: я предупреждал, меня никто не слышал. Это могут быть как будто «случайно» забытые на виду записки, дневники. Или как будто случайно он забыл закрыть страничку сайта, на которой подробно рассказывается, как можно безболезненно покончить с собой. Любопытство к таким сайтам у подростков всегда есть. Но когда у них что – то происходит, это любопытство оборачивается попыткой составить план с помощью такого сайта. И если вы замечаете, что подросток изменился, присматривайтесь, прислушивайтесь. И старайтесь быть рядом.

Что может помочь преодолеть суицидальные мысли у ребенка?

➤ **Любовь, забота, понимание и принятие.** Мало понимать ребенка, нужно принимать его точку зрения, его право быть самим собой и принимать самостоятельные решения. Ребенок – это не собственность, и родители – не хо-

заява, чтобы диктовать поведение ребенка, принимать за него все решения и т.д. С детства постепенно нужно учить и давать детям больше самостоятельности, приучать нести ответственность.

«Что посеешь, то и пожнешь» гласит народная мудрость. Ведь мы родители формируя отношения, помогая детям в их развитии, получаем результат воздействия, результат своего вложения в детей.

Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле и есть Любовь в истинном проявлении.

➤ **Помогать своим детям ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним.** Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте, словом и делом.

➤ **Собственный пример.** Родителям, столкнувшись с трудностями, необходимо быть бодрыми, оптимистичными, желающими справиться с любыми проблемами.

➤ **Добрые дела.** Наши дети не должны расти эгоистами, их мы обязательно учим понимать, что в мире есть те, кому нужна наша помощь. С раннего детства можно приучать детей помогать старикам, кормить птиц, помогать друзьям в беде, ухаживать за домашними питомцами и мн.др. Это поможет осознавать свою значимость в этом мире, дети будут знать, что их забота очень необходима.

➤ **Литература, кино.** Больше читать те книги и смотреть те фильмы, где герои, сталкиваясь с трудностями, сохраняют бодрость духа, юмор. Очень полезно обсуждать прочитанное и просмотренное вместе за ужином, за вечерним чаем – пусть это будет доброй традицией.

➤ **Спорт, музыка, увлечения.** С детства формировать и способствовать у детей появлению устойчивых интересов, позитивных склонностей и способностей. Расширяйте кругозор ребенка, посещайте выставки, экскурсии, спектакли, смотрите вместе разные передачи, слушайте радио – в этом мире дети должны найти что – то для себя, то, что будет им интересно, и то, что будет направлять их дальнейшую жизнь. Если не получилось с музыкой, попробуйте танцы, не получилось с танцами, запишитесь в спортивную секцию.

➤ **Мир и лад в семье, благоприятная обстановка дома, режим, полноценный отдых.** Взрослые, живя подчас в бешеном темпе, забывают о необходимости этих простых условия развития ребенка.

Всегда наблюдайте за ребенком: если он стал замыкаться, мало общаться с друзьями, перестал рассказывать о себе, куда – то уходит, задумчив – это повод узнать, что случилось. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательны и, что особенно важно, деликатны с ними. Будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и самим себе.

Если вдруг вы поймете, что вам по каким – то причинам не удастся сохранить контакт с ребенком – обращайтесь к психологу. В индивидуальной или семейной работе со специалистом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком. И помните - ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО!

Педагог – психолог
Федорова Н.Л.