

В большинстве случаев детский суицид оказывается сложнее предвидеть и предотвратить, чем взрослый.

Это связано с некоторыми особенностями детской психики, о которых полезно помнить ВСЕМ родителям.

**Самое главное — покажите своему ребенку, что он вам небезразличен!
Дайте ему почувствовать, что он любимый и желанный.
Постарайтесь уверить его, что все душевные раны со временем заживут.
Убедите его в том, что безвыходных ситуаций не бывает!
Помогите ему увидеть этот выход.**

**Профилактика
аутоагрессивного
поведения**

«Ребёнок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда, когда он меньше всего её заслуживает»

Эрма Бобек

**ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ
НОМЕР ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ,
ПОДРОСТКОВ И РОДИТЕЛЕЙ:
8 - 800 - 2000 - 122**

**Информация
для родителей**

- Дети более эмоционально уязвимы, чем взрослые.
- Дети не до конца осознают необратимость смерти. В детской голове вполне может зародиться абсурдная, с точки зрения взрослого человека, мысль: «Вот умру, тогда вы обо всем пожалеете и будете со мной лучше обращаться».
- Дети мыслят более конкретно, чем взрослые. Поэтому многие фигуры речи (например, «видеть тебя больше не хочу!» или «угораздило же мне тебя родить») склонны воспринимать буквально.
- Дети очень непосредственны. Поэтому мелькнувшую в голове мысль о самоубийстве могут воплотить тут же, в отличие от взрослых, которые обычно приходят к намерению лишиться себя жизни постепенно, давая окружающим шанс предвидеть и предотвратить суицид.
- Дети хуже взрослых информированы о возможных последствиях самоповреждающего поведения. Поэтому даже демонстративные попытки суицидов, когда ребенок вовсе не планирует умирать, могут заканчиваться смертью или инвалидностью.

Рекомендации родителям и родственникам ребенка

- Разговаривайте со своим ребенком, отвечая на его вопросы.
- Очень внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит ребенок
- Говорите ребенку: «Мы вместе. Мы заботимся о тебе». Эти уверения повторяйте многократно.
- Уделяйте ребенку достаточно времени, разговаривайте с ним, успокаивайте его.
- Не отягощайте ребенка виной за собственную реакцию и не пытайтесь насильственно сделать ребенка стойким, сильным, смелым.
- Не пытайтесь манипулировать ребенком, используя его любовь к вам.
- Не представляйте ребенка жертвой других людей, особенно в ситуациях, когда он может это слышать.
- В вашем общении с ребенком создайте возможность для проговаривания и отреагирования его страхов.

Что нужно делать и чего не нужно делать с подростками

- Говорите о своих чувствах. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- Говорите о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- Ошибочно считать, что воспоминания уйдут сами по себе. Чувства останутся с вами, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания, прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.
- Позволяйте вашим детям говорить вам и другим об этих эмоциях и проявлять себя в играх и рисунках.
- Способствуйте сохранению у ваших детей распорядка жизни, учебы и позволяйте им действовать согласно их собственным представлениям.