



План профилактической беседы с родителями обучающихся на тему: «Угроза суицидального поведения детей и подростков»¹

Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня нам предстоит обсудить непростую, но крайне важную тему, связанную с безопасностью жизни и здоровья детей. Говорить мы будем о проблеме суицида среди детей и подростков. **Актуальность данной проблемы обусловлена ростом количества суицидальных практик в детско-подростковой среде.** Просим вас отнестись к предоставленной информации с особым вниманием.

Многим из нас кажется, что суицид или самоубийство – это то, что никогда не случится с моим ребенком. И **очень часто установка на то, что мой ребенок не способен по своему желанию уйти из жизни, мешает нам с вами предотвратить трагедию.** Поэтому первое, на что мы обращаем ваше внимание: суицид, совершаемый детьми – это реальное событие, которое может произойти в каждой семье. Чтобы горе не коснулось вас и ваших близких, нам с вами, педагогам и родителям, необходимы знания о данной проблеме, и, конечно, важно объединить наши усилия в вопросах воспитания детей.

Обычно на тему суицида не принято говорить дома или среди коллег и знакомых. Но для нас, как для людей, занимающихся воспитанием детей, это явление должно быть максимально понятным и доступным для обсуждения.

Итак, суицид – это добровольное преднамеренное лишение себя жизни, на которое потенциально способен каждый ребенок. Не существует семей, которые были бы полностью застрахованы от совершения ребенком самоубийства. Количество детей, профессиональные статусы родителей и уровень материальной обеспеченности не определяют степень защищенности семьи от трагедии.

Важно понять, почему дети совершают суициды.

Во, первых, **дети обладают небольшим жизненным опытом в области решения проблем.** То, что для взрослого кажется пустяком или посильной, решаемой задачей, ребенка может напугать, расстроить, привести в состояние растерянности и отчаяния. Если ситуация кажется ребенку безвыходной, самоубийство становится подходящим способом защититься от проблемы.

Во-вторых, **дети и подростки только учатся управлять своими эмоциями.** Многие обучающиеся не знают как выражать свои чувства и справляться с переживаниями. И здесь суицид представляется эффективным способом избавиться от эмоциональной боли. Самоубийство может быть совершено импульсивно в момент сильного гнева, обиды или разочарования.

В-третьих, **самооценка детей очень неустойчива.** Неудачи, провалы, конфликты, подшучивания сверстников или непонимание взрослых могут подорвать уверенность в себе и заставить ребенка чувствовать себя ничтожеством, недостойным жить. Таким образом, лишая себя жизни, ребенок будет наказывать себя за самоощущения «никчемности».

Четвертая причина самоубийств детей и подростков – это **требования и давление взрослых, когда ребенок не в силах оправдать ожидания и справиться с напряжением.**

Не все дети умеют просить о помощи и не все готовы прийти за ней ко взрослым. Но нам с вами нужно вовремя понять, что наши дети и ученики попали в беду. Как это сделать? Для начала, конечно, обратить на ребенка внимание и изучить особенности его поведения.

¹Данный материал подготовила: Бенедюк Дарья Александровна, клинический психолог Центра мониторинга социальных сетей ГБУ ДПО ЧИРПО.

У детей, склонных к суициду, **часто меняется настроение, ребенок может подолгу грустить**. Кроме того, он становится замкнутым и стремится избегать общения как с вами, так и со сверстниками.

Неблагоприятное эмоциональное состояние может влиять на **внешний вид ребенка**: он начинает выглядеть неопрятно, предпочитает одежду темных тонов, не обращает внимания на то, что носит и как выглядит. Под одеждой свободного кроя с длинными рукавами ребенок может прятать порезы, царапины и ожоги, которые наносит сам себе, чтобы переключиться с эмоциональных переживаний на физическую боль. Дети могут перестать есть и плохо себя чувствовать, что тоже отразится на внешности.

Не стоит приписывать такое поведение особенностям возраста. Поговорите с ребенком, попытайтесь узнать, с чем связано его состояние.

Важно прислушиваться к словам своего ребенка: **иногда дети упоминают о своих проблемах, жалуются на бессмысленность жизни и собственную ненужность**. В этом случае окажите ребенку поддержку: проговорите, что ребенок любим вами и очень вам дорог, даже не смотря на то, что в череде ежедневной занятости не всегда есть возможность выразить эти чувства.

Если ребенок **утратил интерес к привычным увлечениям, учебе, какой-то дополнительной деятельности, которая долгое время была неотъемлемой частью его жизни**, это повод увеличить ваше присутствие в жизни ребенка. Дети могут скрывать от вас свою занятость, надолго уходить из дома, не сообщая, где находятся. Обсудите это, подчеркните, что замечаете изменения в жизни ребенка, волнуетесь и готовы оказать помощь.

Обратите внимание на вещи ваших детей. Если ребенок готовится к самоубийству, он **может выкидывать и раздавать свои личные вещи, удалять данные на компьютере и в телефоне**.

В социальных сетях дети часто размещают информацию о своем настроении и намерении уйти из жизни. Проявите интерес к страничкам своих детей в Интернете: **иногда дети сообщают о решении покончить с собой прямым текстом, например, в статусе, или символично, публикуя фотографии, удаляя аватарку или страницу целиком**. Здесь важно понимать, что профиль в социальных сетях – это отражение проблем в реальной жизни ребенка. **Не стоит привлекать внимание детей к тому, что вы просматриваете их страницы в социальных сетях, это может подорвать доверие!** Для вас это просто дополнительный источник информации.

Если ребенок не идет на контакт или вы не уверены в правильности своих выводов, а, может, обнаружили реальную угрозу суицидального поведения, обращайтесь за помощью к нам. Будем оценивать поведение и состояние детей совместно. И при необходимости разработаем коллективный план помощи в каждом частном случае с привлечением специалистов. Ресурсы для такой работы есть.

Кроме того, если помощь понадобится экстренно вам или вашим детям, вы можете воспользоваться услугами **Детского телефона доверия, позвонив по номеру: 8-800-2000-122**.

Это специальная служба психологической помощи для детей и родителей. Получить консультацию специалиста можно в любое время суток, бесплатно и анонимно.

Помните, что самая главная профилактика суицидов среди детей и подростков – это здоровые, доверительные отношения внутри семьи. Как бы не была загружена ваша жизнь, жизнь ребенка всегда должна быть на первом месте. Научить детей жить в этом мире – это наша ответственность!

Спасибо за внимание! Если появились вопросы, мы готовы выслушать и обсудить.