**Уважаемые взрослые, берегите своих детей!**

   В феврале этого года было возбуждено уголовное дело по факту суицида 16-летнего ростовчанина, который, предположительно, стал жертвой суицидальной игры. О том, что важно знать родителям и окружающим говорят психологи:

1. Отставить панику! Дети реагируют на эмоциональное состояние родителей. Не надо притворяться. Поделитесь своими переживаниями с ребенком о случившемся с мальчиком.
2. Как правило, суицид не происходит спонтанно. Ребенок в 95% случаев оповещает родителей и окружение о своих намерениях, посылая сигналы о помощи. Родителям стоит обратить внимание на проблемы детей, даже если они кажутся незначительными. Обычный разговор (с позиции друга, не ментора) может решить возникшие у ребёнка проблемы.

Основные проблемы, которые могут подтолкнуть детей к суициду:
• постоянные ссоры с родителями и чувство недопонимания;

* • несчастная любовь и разбитое сердце;
* • ссоры между членами семьи, родителями, развод;
* • наркологические проблемы;
* • насилие в семье и бесконечное чувство вины;
* • беременность в подростковом возрасте (около 20% самоубийств происходит из-за раннего полового акта и последовавшей беременности, девочки боятся признаться родителям и решают уйти от проблем и из жизни).

1. Если ребёнок начинает размышлять о таком способе решения проблемы, как суицид, очень важно, кто окажется с ним рядом. Детям всегда нужна поддержка в принятии любых решений, это касается и выбора жить или умереть. В случае, когда дети оставлены сами на себя, одиноки или находятся в неблагополучной обстановке, группа в «ВКонтакте» и друзья по переписки могут подвести ребёнка к решению покончить с собой, но не могут быть первой и единственной причиной суицида. Если у подростка сложена система жизненных координат, ему есть ради чего жить, есть якорь в семье и за ее пределами, то никакое видео, никакая группа, никакой человек со стороны не спровоцируют ни на какие деяния.
2. Суицид можно предотвратить.

Первый фронт — это семья. Постарайтесь создать доброжелательную атмосферу. Ребёнок должен знать, что после любых жизненных передряг он может быть принятым и понятым своей семьёй. Это снижает риск непоправимого в десятки раз. Задавайте больше вопросов: Что ты чувствуешь? Что бы ты хотел изменить? Что я могу изменить в себе, чтобы мы могли наладить контакт?

Второй аспект школа - это социум, в котором ежедневно прибывает подросток. От обстановки в школе многое зависит. Если там работает психолог, который в состоянии наладить с детьми диалог и оценить их состояние, это тоже снижает риски. Если в школе отсутствует психолог, классный руководитель или любой из педагогов может поделиться номером бесплатного телефона доверия, куда они могут туда позвонить в любое время дня и ночи: 8(800)2000-122. Специалисты центра работают круглосуточно. Если подросток в трудный период жизни решит поговорить со специалистами службы доверия - это уже гарантия того, что его удержат от совершения суицида.

5. Большинство детей, дошедших до крайнего, не страдают никакими психическими расстройствами. Зона риска 12-16 лет. Психика ребенка очень хрупкая. Распространены и массовые суициды, явной причиной которых служит манера подражания.

Факторы, которые указывают на детский суицид:

* • Неуместные разговоры на тему смерти и интерес к материалам такого содержания.
	+ • Одиночество, явный признак депрессии.
	+ • Разговоры о том, что ребенок никому не нужен и если он исчезнет, никто не

заметит.

• Обратите внимание на музыку, которую слушают дети. И всегда интересуйтесь, что ребенок рисует. Такое творчество может рассказать о многих переживаниях подростка.