**Профілактика суїциду**

батьківські збори

За статистикою , найбільша кількість суїцидів припадає на підлітковий вік. Як правило, це діти до 14 років. Експерти також стверджують, що суїцид альні спроби частіше за все здійснюють молоді люди з 14 до 29 років. Чому саме підлітковий вік?

Це той вік, якого ми – батьки боїмося, мабуть, найбільше. Чому? Бо всі дорослі розуміють, що чомусь діти в цей час перестають нас слухатись, показують свій характер, ведуть себе якось не зрозуміло для нас дорослих.

Діти знаходяться на черговому етапі дорослішання. І вони самі не розуміють, що з ними відбувається. Коли ми в них питаємо, що з тобою, чому ти так себе ведеш – Я не знаю?..

Що ж відбувається? Дитина дорослішає і фізіологічно і психологічно. Вони ростуть, оформлюються як жінка, як чоловік. Дівчинка, наприклад, розуміє, що вона починає подобатися чоловікам, мабуть вона може маніпулювати цим. У хлопців відбуваються фізіологічні зміни в організмі. І здавалося б, стають кращими, але їм багато чого не подобається: прищі, ніс, я товста і т. ін..

До цього всього нашаровуються психологічні зміни. Я вже не дитина, з дітьми мені нудно, але до дорослих розмов мене не допускають. Я вже можу купити сигарети, алкоголь, піти в кафе, я можу одягати дорослий одяг,… тобто відкриваються якісь колосальні можливості. і в цей момент у дитини з’являється необхідність у відділенні від дорослого.

І тут цікавий момент, їм хочеться відділитися, але їм необхідно, щоб їх контролювали. бо дійсно ці можливості колосальні і безмежні. Це ми – дорослі знаємо межі. Н-д, що на виступі я повинна мати діловий вигляд, на якесь свято я одягаюсь спокусливо, на базар я одягаю спортивні штани і кросівки… Алкоголь…

Ми повинні їм пояснювати. Яким же чином це зробити, щоб нас слухали? ми повинні дуже тонко приєднатися до дитини – згадати, якою була я в 14 років… Які слова хотілося мені почути…

А що відбувається у нас? Папа грає в танчики, мама готує їжу…

Ми повинні виховувати дитину. А ми настільки втомлюємося, що нам це ліньки. Лінь виховувати дитину. Легше натиснути на певні почуття (сором, ніколи) або закритися гаджетом, щоб нам не заважали. Бо для того, щоб розмовляти з дитиною, потрібно розжовувати, пояснювати. Як ви це робите з другом? Ви зустрічаєтесь, розмовляєте, роздумуєте. Просто нам настільки це лінь робити, нам хочеться побачити дорослу адекватну реакцію, а дитина не може цього зробити, вона ще примітивна, і нам не цікаво. Відповідно ми повинні себе примушувати і дитину вступати в нескінченний діалог, життєві міркування і причинно-наслідкові зв’язки, звідки з’являється та чи інша дія.

Пояснюйте, не НЕМОЖНА!!!! А чому не можна, сина, так і так…

Я це розповідала, щоб ви розуміли, як себе повинні вести для того, щоб дитина не дійшла до цього провалля.

Причини:

1) батьки – відсутність уваги

- або занадто високі вимоги

2) накладається екстремальна ситуація: алкоголізм, переїзд, сварки батьків…

3) до цього приєднується школа: проблемну дитину так чи інакше будуть цькувати. Вона може потрапити під тиск декількох учнів, які будуть висміювати…

4) нерозділене кохання

завжди є щось, що буде нашаровуватися і рости як сніжний ком.

що потрібно робити? Звертаємо увагу на:

* **бродяжництво** повинно бути відсутнім. дитина повинна бути зайнятою або на гуртках, або з вами!...
* **інет** – його кількість, контролювати сайти.
* **зміна поведінки**: сон, харчування
* **висуває вимоги**: я не хочу це одягати, їсти
* **життя не має сенсу, я втомився**…
* прямо говорити про смерть: «Я збираюся покінчити з собою», «Я не можу так далі жити»;
* непрямо натякати на свій намір: «Я більше не буду ні для кого проблемою», «Тобі більше не прийдеться про мене хвилюватися», «Вам буде краще без мене»;
* багато жартувати на тему самогубства
* проявляти надмірну зацікавленість питаннями смерті обговорювати суїцидальні сюжети з художніх творів, з повідомлень в засобах масової інформації
* вести записи в щоденнику з роздумами на тему смерті
* наполягати на відсутності сенсу життя: «Життя нічого не варте».
* роздає іншим речі, які мали велике особистісне значення для нього, примирюється з давніми ворогами

Ми повинні все кинути і зайнятися дитиною. взяти відпустку, поїхати десь з дитиною, Подружитися з ним. Що хочеш ти? Почути дитину і побачити в ній особистість.

* частіше посміхайтеся при спілкуванні з дитино.
* умійте вислухати
* будьте тактовними
* частіше обіймайте свою дитину, говоріть їй лагідні слова
* пам’ятайте, що для дитини звук його імені є найсолодшим, найкращим