

# Для Вас, родители!

## Профилактика суицидального поведения среди учащихся в период пандемии коронавируса COVID - 19

Ликование и радость детей от того, что школы закрыли и на целый месяц объявили, режим самоизоляции постепенно угасает. На смену приходит чувство тревоги, связанное с переживанием за свою жизнь, жизнь своих родных и друзей, невозможностью встретиться с товарищами, с любимым человеком. На самом деле подростки еще больше социально зависимы, чем взрослые, так как механизмы психологической защиты у них недостаточно еще сформированы. Дети очень впечатлительны, они доверяют информации из интернета, которая не всегда соответствует действительности.

Постоянное нахождение дома их слишком угнетает. Особенно когда другие члены семьи тоже дома. Напряжение и конфликты растут, что приводит к повышенной тревожности ребенка, которая со временем может перерасти в страх, а страх в панику и безысходность - как же помочь ребенку справиться с этой ситуацией?



## Младшие школьники

**Совместная деятельность.** Вместе сделайте игрушку, совместный рисунок, приготовьте какое-нибудь блюдо. Когда ребенок рядом с родителями и что-то делает вместе с ним — это снимает тревогу и страх. Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, то говорить об этом нужно в положительном ключе.

## Подростки

### **Будьте внимательны к тому, что говорите**

Подростки подвергаются панике очень легко, и невозможно предсказать, к чему приведет такое длительное нахождение в стрессовой обстановке. А если ребенок будет сидеть дома, и воспринимать это как ограничение своих прав, злость, обида и раздражение рано или поздно приведут к срывам, истерикам и даже суицидальным мыслям. Будьте внимательны с тем, как вы подаете информацию своим детям. Спокойствие родителей — главный ключ к их психическому здоровью.

**Подростковый возраст** — период, когда ребенку хочется как можно меньше взаимодействовать с родителями, ведь у них появились новые авторитеты — друзья. В старшем подростковом возрасте еще и первая любовь. Не наседайте на ребенка с разговорами и расспросами об учебе. Дайте ему возможность уединиться каждый раз, когда ему это необходимо. **Поощряйте онлайн общение!** Помните, что общение с друзьями — это самое важное в жизни подростка. Относитесь с уважением к его перепискам в мессенджерах и мониторингу соц.сетей. Интересуйтесь делами его друзей, это прекрасная возможность узнать, в какой компании проводит время ваш ребенок.

### **Стройте планы на будущее**

Впереди май, а дальше лето, которого так ждут дети. Обсуждайте планы, подбирайте гардероб, планируйте развлечения и семейный отдых. Важно, чтобы ребенок понимал, что «светлое будущее» скоро настанет и **жизнь** вновь вернется в привычное русло.

## Суицидальные мысли и суицид можно предотвратить

**Важно** вовремя увидеть знаки эмоционального благополучия: высказывания о нежелании жить потому, что «это никогда не закончится», нарушения в режиме питания, апатия, снижение желания учиться, общаться с друзьями, депрессия.

Уважаемые родители делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом намного легче.

**Уважаемые родители** если Вас беспокоит психологическое состояние Вашего ребенка за помощью можно обратиться: *общероссийский телефон доверия (экстренная психологическая помощь) 8-800-2000-122, детский психоневрологический диспансер(регистратура) 8-(3462)94-02-16, к школьным педагогам – психологам.*



**Желаем здоровья Вам, вашим родным и близким!!!**

**С уважением педагоги – психологи МБОУ СОШ №44**