

## **В Кыргызстане во время карантина недель выросло количество суицидов среди подростков.**

*Для детей это сложный период, время карантина и дистанционного обучения. Взрослые тоже переживают стресс, но они более осведомлены. А для детей многое остается неясным. К тому же в подростковом периоде они переходят в новый этап своей жизни. В такой период родители должны постараться найти правильный подход к своим детям и пересмотреть свои методы воспитания. Многие родители не умеют разговаривать с детьми-подростками, не знают, как строить отношения с ними. Взрослым в этот период необходимо взять ответственность на себя, ведь подростки ждут поддержки. Родители же вместо оказания поддержки могут еще больше загнать ребенка.*

### **«Дети стали слишком ранимыми»**

*Что толкает детей на самоубийство?*

*Самоубийства среди подростков могут происходить по ряду причин. В настоящее время их родители, близкие испытывают стресс. Беспокойство, нервозность приводят к психологическому напряжению.*

*В такие моменты родители могут относиться к детям с раздражением. К тому же у самих детей могут быть разные проблемы, возможно, в это самое время они находятся в депрессии. Например, если родители находятся на заработках, дети чувствуют себя одинокими, сталкиваются с недостатком опыта при решении жизненных ситуаций, это приводит к ощущению беспомощности, к отчаянию.*

*В психологически сложные моменты человеком начинают овладевать всякие мысли. Он может думать, что жизнь потеряла смысл, что сейчас легче всего покончить с собой.*

*Существуют и социальные факторы. При возникновении финансовых трудностей родители начинают ругать детей, может быть, даже издеваться, унижать. Все это толкает ребенка на мысли о суициде. Физиологические особенности тоже становятся причиной возникновения стресса. Например, некоторые дети взрослеют раньше остальных, у них начинаются гормональные изменения.*

*Семья несет эмоциональную функцию – дети должны чувствовать свободу, безопасность, тесную эмоциональную связь с родными, чтобы делиться своими проблемами. Только в случае ощущения безопасности дома мы можем говорить о реализации эмоциональной функции семьи.*

*Дети с 10-12 лет начинают считать себя взрослыми, что также подтверждается результатами многочисленных исследований. Примерно с этого возраста они и решаются на суицид только потому, что родители, все еще считая их маленькими, не прислушиваются к их мнению и не уважают их границы.*

*Суицид – это неслышанный крик о помощи, когда родители пренебрегают чувствами ребенка, контролируют, обесценивают, унижают и тем более, применяют физическое насилие. К тому же, ситуация домашней изоляции усиливает напряжение в семье. Если раньше ребенок мог избежать конфликта с родителями уходя в школу, то сейчас ему некуда деваться и чаще могут возникать суицидальные мысли.*

### ***Поэтому:***

- разговаривайте с ребенком, делитесь с ним своими чувствами и мыслями;*
- позволяйте ему делиться с вами своими тяготами и проблемами;*
- помните, что школьные проблемы и домашние хлопоты не стоят жизни и здоровья вашего ребенка;*
- поставьте себя на его место и представьте каково было бы вам в такой жизни.*
- защищайте его от нападок, тем более других взрослых членов своей семьи;*
- чаще обнимайте и хвалите».*

***Берегите себя, своих детей и близких!***