

Как вести себя родителям, чтобы ребёнок не стал жертвой суицида

Советы даёт **врач-психиатр, заведующий кафедрой психиатрии Воронежской государственной медицинской академии Олег ШИРЯЕВ.**

1. Усилить контроль.

Ребёнок с раннего возраста должен быть под вашим постоянным контролем. Вы должны всегда знать, где он находится и что делает. Подросток не должен быть предоставлен сам себе весь день, он должен чем-то заниматься: спортом, танцами — чем угодно, чтобы был максимально занят.

2. Разговаривать с ребёнком.

Любой разговор выстраивайте деликатно. Завоёвывайте доверие ребёнка, интересуйтесь его делами, просите рассказать о том, как у него прошёл день, как дела в школе, хорошо ли он спал. Проводите выходные за городом, катайтесь на роликах, велосипедах, ходите в кино и театры. Важно, чтобы ваш ребёнок понимал, что вы единая семья, команда. Но помните, что нельзя им командовать.

3. Не проявлять агрессии.

Если вы узнали, что ваши дети сидят в группах, призывающих к суициду, не устраивайте допроса, не запрещайте пользоваться интернетом. Единственной реакцией подростка на подобные действия станет ответная агрессия. Ребёнок закроется, перестанет вам доверять и всё равно найдёт способ заходить в эти группы.

4. Вытянуть ребёнка из онлайн.

Ребёнок, который постоянно сидит в соцсетях, впадает в некий виртуальный транс, который создаёт у него ощущение параллельной реальности. Родителям нужно предложить своему чаду альтернативные занятия, которые смогут вытянуть его в реальную жизнь. Подойдут любые, даже глупые, на взгляд взрослых, увлечения, хобби, которые помогут подростку не только занять время и мозги, но и построить отношения со сверстниками в реальной жизни. Ведь почему дети так охотно подписываются на группы в социальных сетях? Потому что в этом возрасте главное их стремление — быть признанными и понятыми.

«Родители не вытащат ребёнка из «игры» самостоятельно»

Специалисты единого всероссийского телефона доверия для детей, подростков и их родителей **8-800-2000-122**, настоятельно рекомендовали родителям, которые поняли, что их дети являются участниками смертельной «игры», сразу обращаться в полицию и Роскомнадзор, а ребёнка срочно вести в специальный кабинет психологической помощи. В Воронеже такие кабинеты есть в областном психоневрологическом диспансере **(на ул. Кольцовской, 1 и на ул. 20-летия Октября, 73, тел. приёмной 271-21-04).**

К сожалению, простой разговор родителей с ребёнком не спасёт, самостоятельно взрослые с этой проблемой не справятся, здесь должны работать психологи совместно с психиатрами, только им под силу вытащить ребёнка из этой страшной «игры».