

## **Рекомендации для родителей по профилактике подростковых суицидов:**

Профилактика суицидального поведения заключается, прежде всего, во внимательном отношении к ребенку. Чаще всего суицидальное поведение это крик о помощи. Психологический смысл суицида в большинстве случаев заключается в снятии эмоционального напряжения, попытка ухода от травмирующей, дискомфортной ситуации, с которой человек не может справиться самостоятельно.

В подростковом возрасте понятие «смерть» обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. Так же подростки не всегда представляют последствия ауто-агрессивных (самоповреждающих) действия, и такие действия иногда приводят к летальному исходу, не смотря на то, что у ребенка изначально не было суицидальных намерений.

Важно помнить, истинные причины суицида подростков могут выглядеть несерьезно, и незначительно с точки зрения взрослого человека, поэтому очень важно не обесценивать детские проблемы и переживания. Восприятие окружающей действительности подростком сильно отличается от восприятия взрослого человека, и та ситуация которая для взрослого человека покажется решаемой и незначительной, для подростка может показаться очень серьезной и безвыходной.

Так же важно помнить о том, что специалистами выявлено наличие взаимосвязи попыток самоубийства детей и подростков с отклоняющимся поведением: побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами т.д. Поэтому, родителям очень важно обращать внимание на подобное изменение поведения своих детей, и если замечены признаки отклоняющегося поведения, сразу принимать меры: постараться выяснить и устранить причину подобного поведения ребенка, при необходимости обратиться к специалисту.

Суицид – это крик души, которому чаще всего предшествует вербальное проявление, которые, к сожалению, не всегда бывают замечены взрослыми.

## **Основные мотивы суицидального поведения детей и подростков:**

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство, ревность.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия; самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания, нежелание извиниться.
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство

9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.

10. Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»).

**Для предотвращения суицидального поведения очень важно обращать внимания на следующие вербальные признаки:**

1. Разговоры о смерти: “Я собираюсь покончить с собой”; “Я не могу так дальше жить”.
2. Намёки о своем намерении: “Я больше не буду ни для кого проблемой”; “Тебе больше не придется обо мне волноваться”.
3. Много шутят на тему самоубийства.
4. Заинтересованность вопросами смерти.

**Поведенческие признаки:**

1. Раздают другим вещи, имеющие большую личную значимость, приводят в порядок дела, мирятся с давними врагами.
2. Демонстрируют радикальные перемены в поведении.
3. Проявляют признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

**Ситуационные признаки:**

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
2. Живет в нестабильном окружении.
3. Ощущает себя жертвой насилия.
4. Предпринимал раньше попытки суицида.
5. Имеет склонность к самоубийству.
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

**КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ СУИЦИД?**

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. **ВЫСЛУШИВАЙТЕ** ребёнка всегда!
3. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
4. Помогайте преодолевать препятствия,

**ПОВЫШАЙТЕ** заниженную самооценку.

5. Любые положительные начинания подростков одобряйте словом и делом.
6. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
7. Любите своих детей и будьте деликатными с ними.
8. Подчёркивайте временный характер проблем.
9. Если вас тревожит поведение ребенка или его эмоциональное состояние, просьба немедленно сообщить об этом педагогу-психологу, педагогу социальному или классному руководителю.

Родители, помните: для детей характерны повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремленность, импульсивность в принятии решения. Нередки случаи, когда самоубийство детей вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других. При переходе к подростковому возрасту возникает повышенная склонность к самоанализу, пессимистической оценке окружающего и своей личности. Эмоциональная нестабильность, часто ведущая к суициду, наблюдается у четверти здоровых подростков. Внимательное отношение к ребенку является лучшей профилактикой суицидального поведения.