**Рекомендации родителям по профилактике суицидального поведения среди подростков**

За последние годы суицид среди подростков возрос. Следует отметить, что количество суицидальных попыток многократно превышает количество осуществленных самоубийств.

Покушающиеся на свою жизнь, как правило, дети из неблагополучных семей. В таких семьях происходят конфликты между родителями, а также родителями и детьми с применением насилия (насилие может быть психологическим); родители относятся к детям недоброжелательно и даже враждебно. Способствовать принятию решения покончить с собой могут экономические проблемы в семье, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца.

### Причины суицидального поведения:

Причиной покушение на самоубийство может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, сопровождается печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни и отсутствием мотивации к решению насущных жизненных задач. Иногда депрессия может и не проявляться столь явно: подросток старается скрыть ее за повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением – правонарушениями, употреблением наркотиков, беспорядочными сексуальными связями.

Риск самоубийства более высок среди тех, кто пристрастился к наркотикам или алкоголю. Под их влиянием повышается вероятность импульсов. Бывает и так, что смерть от передозировки является преднамеренной.

Для многих склонных к самоубийству подростков характерна высокая внушаемость к подражанию.

Суицид может быть непосредственным результатом душевной болезни. Некоторые подростки страдают галлюцинациями, когда чей-то голос приказывает им покончить с собой. Причиной самоубийства может быть чувство вины или страха и враждебности. Подростки могут тяжело переживать неудачи в личных отношениях.

Попытка самоубийства – это крик о помощи, обусловленный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда окончатся все беды, и они заживут в мире и согласии.

Родителям следует помнить: если скандал уже разгорелся, нужно остановиться.

Заставить себя замолчать, осознать свою правоту. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптеке, подоконник в вашей – все станет реально опасным, угрожающим его жизни.

**Признаки суицидального поведения:**

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на три группы: словесные, поведенческие, ситуационные.

**Словесные признаки:**

1. Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:
2. Прямо и явно говорить о смерти: «я собираюсь покончить с собой»; «я не могу так дальше жить».
3. Косвенно намекать о своем намерении: «я больше не буду ни для кого проблемой»; «тебе больше не придется обо мне волноваться».
4. Много шутить на тему самоубийства.
5. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

### Поведенческие признаки:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении такие, как:
   * в еде – есть слишком мало или слишком много;
   * во сне – спать слишком мало или слишком много;
   * во внешнем виде – стать неряшливым;
   * в школьных привычках – пропускать занятия;
   * замкнуться от семьи и друзей и т.д.
3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

### Ситуационные признаки:

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга, чувствует себя отверженным;
2. Живет в нестабильном (серьезный кризис в семье – в отношениях к родителям или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема);
3. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
4. Предпринимаемая раньше попытка суицида.
5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем - то из друзей, знакомых или членов семьи.
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

### Рекомендации родителям в случае, если у ребенка замечена склонность к самоубийству:

* 1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка, в состоянии душевного кризиса, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
  2. Оцените серьезность намерения и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
  3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток: может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находящейся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность такое поведение также может служить основанием для тревоги.
  4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.
  5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли они о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.

### Во время беседы о суициде человека необходимо убедить в следующем:

* + - что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент, является временным;
    - что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом;
    - что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д.

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и, заинтересованности в его судьбе, готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей,

священников к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог или врач). В противном случае, обратитесь к ним сами, чтобы вместе разобрать стратегию помощи.

**Как предотвратить трагедию?** При исследовании множества подростковых самоубийств – специалисты, занимающиеся данной проблемой, обнаружили одно сходное обстоятельство: у этих детей очень сильно нарушаются эмоциональные взаимодействия с семьей, в частности отношения с матерью. Как бы подросток не был ориентирован на ценности своей возрастной группы, острота его переживаний становится **несовместимой с жизнью**, если он отвергнут в родной семье. Формы отвержения всегда бывают разные и далеко не всегда это – подчеркнутое равнодушие.

Поэтому пересмотрите свои отношения с ребенком, больше ему доверяйте, воспринимайте его как самостоятельную взрослую личность с его индивидуальным мировоззрением, мнением, ценностями и убеждениями, желаниями и требованиями. Отнеситесь всерьез к любому намеку на суицид в его словах, даже если он просто выкрикнет сгоряча: "Я не хочу с вами жить!"

Самое главное – покажите своему ребенку, что он вам небезразличен. Дайте ему почувствовать, что он любимый и желанный. Постарайтесь уверить его, что все душевные раны со временем заживут. Убедите его в том, что безвыходных ситуаций не бывает! Помогите ему увидеть этот выход.

**Доступность детям интернет-пространства** также таит в себе угрозы. Например, тема интернет-самоубийств широко обсуждается во всём мире. Большое количество сайтов предлагают своим посетителям информацию о "добровольном уходе из жизни" активно подталкивая к самоубийству. Специалисты отмечают, что подобная реклама во многих случаях приводит к трагическим последствиям, так как в основном в чатах и на сайтах данной тематики ищут общения молодые люди, которые имеют серьёзные личностные проблемы.

Например, давно известно, что человек в стрессе, испытывающий острое чувство душевной боли и отчаяния или находящийся в изменённом состоянии сознания под воздействием психоактивных веществ легко внушаем, и поддаётся на уговоры, которые к тому же обещают избавление от боли и уход от проблем, снимают ответственность за происходящее в жизни. Посетители суицидальных чатов и интернет-клубов самоубийц знакомятся, обсуждают свои проблемы (которые склонны преувеличивать, особенно в подростковом возрасте), делятся своими намерениями и согласовывают свои действия. В результате деятельности этих социальных сетей существует опасность бесконтрольного саморазрушительного поведения.

# ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

## ПРАВИЛА ЭТИКИ ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ В СЕМЬЕ

* + - * Не подозревать дурного;
      * Не высмеивать;
      * Не выслеживать;
      * Не выспрашивать;
      * Не подшучивать;
      * Не принуждать к ответственности;
      * Не контролировать интимный опыт общения;
      * Создавать атмосферу покоя, доверия, безопасности в доме;
      * Созидать навыки общения в доме по принципу открытости;
      * Давать право на собственный опыт;

## КАК СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ САМОУВАЖЕНИЯ И ЧУВСТВА СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА У ДЕТЕЙ

### В семье:

* + - * Проявлять тепло и эмоциональный отклик во взаимоотношениях, оказывать поддержку во всем;
      * Создавать атмосферу эмоциональной привязанности в семье;
      * Проявлять постоянную заинтересованность в ребенке, заботу о нем;
      * Предпочитать требовательность – безразличию, свободу – запретам, тепло в отношениях – отчужденности;
      * Снимать авторитарные позиции в общении с детьми. Директивный стиль отношений в семье не допустим!
      * Избегать ортодоксальных суждений;
      * Уметь признавать свои ошибки в общении с детьми.

# Психолого-педагогические рекомендации для родителей!!!

* Не сравнивайте ребенка с окружающими.
* Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.
* Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
* Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
* Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
* Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
* Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забудьте похвалить.
* Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.
* Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.
* Используйте наказание лишь в крайних случаях.
* Не унижайте ребенка, наказывая его.
* Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей. Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!»
* Помогите ему найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и не чувствовал себя ущемленным.

Эмоциональное развитие личности ребенка часто недооценивают, что может привести к серьезным и печальным последствиям для него. Эмоциональное развитие должно стать предметом пристального внимания родителей и педагогов.

Главное, что должны сделать взрослые в этом случае – это обеспечить ребенку ощущение успеха. Ребенка нужно сравнивать только с ним самим и хвалить его лишь за одно: за улучшение его собственных результатов.

## К ЧЕМУ ПРИВОДЯТ ОБИДЫ

Обиды, внезапно возникающие и медленно накапливаемые, могут привести:

* + К стремлению «уйти в себя»;
  + К изолированности;
  + К отчуждению во взаимоотношениях;
  + К стремлению «выяснить отношения», что может перейти в конфликт;
  + К стремлению представить окружающую обстановку в «черных тонах»;
  + К еще большему перевесу эмоционального над рациональным;
  + К повышению нервно-психической напряженности;
  + К снижению активности;
  + К фокусированию познавательной активности на объекте обиды и, как следствие, к ограничению возможностей правильно оценить поступающую информацию.

## КОГДА РЕБЕНКУ ОБИДНО

* + Обидно, когда все беды валят на тебя;
  + Обидно, когда успехи твои остаются незамеченными;
  + Обидно, когда тебе не доверяют;
  + Обидно, когда другому, а не тебе, поручают то, что ты можешь сделать хорошо;
  + Обидно, когда другие заняты чем-то интересным, а тебя заставляют продолжать надоевшее, унылое занятие;
  + Обидно, когда дело понятное и интересное превращается в обузу, в занятие от которого не отвяжешься;
  + Обидно, когда из третьих рук узнаешь о себе «кое-что новенькое»;
  + Обидно, когда о тебе попросту забыли за своими заботами;
  + Обидно, когда тебя в чем-нибудь подозревают, а ты не имеешь возможности оправдаться;
  + Обидно и многое другое, о чем мы не вспомнили.

## ДЕТИ УЧАТСЯ ЖИТЬ У ЖИЗНИ

Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть. Если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности.

Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым.

Если ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины. Если ребенок в терпимости, он учится принимать других.

Если ребенка часто подбадривать, он учится верить в себя. Если ребенка часто хвалят, он учится быть благодарным.

Если ребенок живет в честности, он учится быть справедливым. Если ребенок живет в доверии к миру, он учится верить в людей.

Если ребенок живет в обстановке принятия, он находит любовь в мире.