***Памятка для родителей по профилактике суицидального поведения подростков***

Суицид (самоубийство)- осознанное лишение себя жизни. Суицидальное поведение - более широкое понятие, включающее в себя суицидальные покушения, попытки и проявления. Самоубийство - это реакция человека на проблему, которая кажется ему непреодолимой. Уровень подросткового суицида - один из самых высоких в мире.

            Причины обычно связаны с проблемами в ближайшем окружении: с разводами родителей, с их повторными браками, алкоголизмом, конфликтами, с болезнью и потерей близких родственников. Сфера общения детей изменяется и вызывает сложный внутренний конфликт: потребность общаться остается, а реализовать ее в привычных формах уже нельзя. Не зная, как повлиять на членов семьи или окружающих, ребенок задумывает самоубийство. Суицид может быть и средством выхода самого человека из непереносимой ситуации.

Риску суицида подвержены подростки с **определенными психологическими особенностями:**

* эмоционально чувствительные, ранимые; 
* настойчивые в трудных ситуациях и одновременно неспособные к компромиссам;
* негибкие в общении (их способы взаимодействия с окружающими достаточно однотипны и прямолинейны);
* склонные к импульсивным, эмоциональным, необдуманным поступкам;
* склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме и к формированию сверх значимого отношения;
* пессимистичные;
* замкнутые, имеющие ограниченный круг общения.

**Факторы риска суицидального поведения, характерные для подросткового возраста:**

1.Антисоциальное поведение у членов семьи

2. Жестокость, насилие, отверженность в семье

3.Недостаток внимания и заботы

4.Неспособность к обсуждению семейных проблем

5.Развод родителей

6.Нежелательная беременность

7.Черезмерно высокие или низкие ожидания родителей в отношении детей

8.Проблемы в учебном заведении

9.Воспитывает опекун

10.Ранняя потеря родителей в возрасте до 13 лет

11.Наличие нарушений развития - инфантилизм, акселерация

**Основные мотивы суицидального поведения:**

1.Переживания и обиды, одиночество, непонимания, отчужденности;

2. Переживание по поводу развода или смерти родителей;

3. Чувство вины, стыда, самообвинения, оскорбленного самолюбия;

4. Страх позора, унижения, насмешек, наказания;

5.Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;

6.Переживания чувства мести, злобы, протеста, угрозы, вымогательства;

7. Желание привлечь к себе внимание, сочувствие;

8.Подражание героям кинофильмов, влияние деструктивных группировок или сект.

***Рекомендации родителям:***

**Семейная дезорганизация - главная социально-психологическая причина суицидов.** Дети, совершающие самоубийство, как правило, из неблагополучных семей, в которых часто происходят конфликты между родителями, между родителями и детьми с применением насилия. Экономические проблемы в семье, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца - также могут быть причинами суицидального решения.

**Родителям можно рекомендовать:**

* Ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
* Анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
* Учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";
* Воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
* Не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
* Не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
* Обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов.

Предложить ребенку свою помощь или вместе обратиться к специалисту: психиатру, психологу, священнику, любому, на ваш взгляд, жизненно-опытному человеку. Надо бросить все свои дела и быть с подростком неотступно, если чувствуете, что что-то не так. Возможно ваше вмешательство вызовет агрессию или грубое поведение - не бойтесь. Пусть он кричит, ругается, плачет, главное, чтобы его загнанное отчаяние вышло наружу.

К каждой попытке самоубийства нужно относиться со всей серьезностью, какой бы безвредной и легкомысленной она не казалась.

         Вообще нельзя игнорировать чужие страдания хотя бы в меру своих душевных сил. Потому что вы можете оказаться тем последним человеком, который в состоянии протянуть руку помощи самоубийце.

**Что можно сделать для того, чтобы помочь**

В случае нахождения ребенка в кризисном состоянии:

1.      **Крепко прижмите ребенка к себе**. Именно близость к родителям дает ребенку уверенность в том, что все хорошо. Заключение его в объятия позволяет одновременно оценить, насколько серьезно психически травмирован ребенок.

2.      **Попросите ребёнка рассказать о том, что произошло**. Следует обратить внимание не только на то, что он рассказывает, а как он это делает, то есть на его жесты и эмоции. Чем подробнее ребенок расскажет о происшедшем, «выпуская пар своих эмоций», тем быстрее он успокоится. Доверие ребенка к родителям создает предпосылки для будущих бесед о его неприятностях и психических травмах.

3.      **Выслушав ребёнка, ободрите и успокойте его.** Спокойным и нежным голосом следует произнести слова утешения, ободрения и поддержки. «Все будет хорошо, дорогой. Мама любит тебя. Все образуется. Мы вместе все решим». Следует объяснить сложившуюся ситуацию с другой точки зрения, давая грамотную оценку происходящим событиям и пути выхода из неё. Если выход из данной ситуации неочевиден, следует вместе с ребенком обратиться за помощью к специалисту.

4.      **Покажите вашему ребенку, что его благополучие всегда стоит для вас на первом месте.** В кризисной ситуации ребенку крайне нужна защита и помощь ему в преодолении душевного кризиса, где бы он ни возник - дома или вне дома.

5.      **Принимайте решительные меры по предупреждению дальнейших несправедливых поступков по отношению к вашему ребенку**. Если кто-либо обидел вашего ребенка, следует принять все необходимые меры, чтобы такое больше никогда не повторилось. Готовность родителей защитить ребенка от несправедливости покажет ему, что он не одинок. Родителям необходимо дать почувствовать ребенку, что он им не безразличен и очень дорог и что родители его действительно очень любят.

6.      **Помогите ребенку преодолеть последствия обид и несправедливости**. Родителям следует учить ребенка умению прощать.

7.      **Если вы почувствовали желание ребенка совершить суицид, обязательно обратитесь за помощью к специалистам!!!** Взрослые люди, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности. Проконсультируйтесь с психологом о возможной помощи. Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в психиатрическую больницу. Промедление может быть опасным; госпитализация может принести облегчение, как подростку, так и в семье.

8.      **Следует критически рассмотреть отношения в семье, с ребенком и сменить стиль общения во избежание трагедии.** Необходимо все бросить и заняться жизнью ребенка, за которого родители несут ответственность. Родители обязаны помочь ребенку в период становления личности разобраться в главном, научить преодолевать трудности, создать перспективу, просто посочувствовать ему и принять его таким, каков он есть.

9.      **При попытке суицида необходимо немедленно вызвать «скорую» медицинскую помощь, а тем временем постараться взять себя в руки и не паниковать**. Не следует кричать, говорить следует спокойно и доброжелательно, ни в коем случае не упрекать ребенка или кого-то из родных в случившемся. Беда ведь общая. При попытке отравления следует промыть желудок, а при порезе перетянуть руку жгутом и остановить кровотечение. В случае негативной реакции родителей на суицидное поведение подростка ситуация может усугубиться с дальнейшими негативными реакциями ребенка или уходом из дома. Во всяком случае это происшествие должно всерьез заставить родителей задуматься об их отношениях с детьми, между собой и психологической обстановке в семье в целом. Если ребенок доведён до такого состояния, что он решил «уйти в мир иной», значит, есть на это очень серьезные причины.

**ВСЕГДА ПОМНИТЕ! Для ваших детей нет никого ближе и роднее, чем вы...**

**Основные принципы разговора с ребёнком, находящимся в кризисном состоянии**

•        Успокоиться самому.

•        Уделить всё внимание ребёнку.

•        Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.

•        Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи.

•        Дать ребёнку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

**Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки**

1)      Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;

2)      Активное слушание. Пересказать то, что ребёнок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я тебя поняп(а), что ...?»

3)      Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»

4)      Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоем месте был твой друг>

5)      Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии

1.      ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, школу и т.п.», СПРОСИТЕ: **«Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?»**. НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоем возрасте... да ты просто лентяй!»

2.      ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...», СКАЖИТЕ: **«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь»**. НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

3.      ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!», СПРОСИТЕ: **«Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит»**. НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем- нибудь другом».

4.      ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!», СПРОСИТЕ: **«Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать»**. НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»

5.      ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...», СКАЖИТЕ: **«Давай сядем и поговорим об этом».** НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»

6.      ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?», СКАЖИТЕ: **«Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать, чтобы получилось в следующий»**. НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится, значит, ты недостаточно постарался!»

**Если в процессе разговора (или просто по результатам своих наблюдений) вы обнаруживаете у подростка признаки наличия депрессивного состояния, не стоит трактовать их как возрастной кризис, необходимо незамедлительно обратиться за консультацией к неврологу или детскому психиатру для оценки состояния и оказания своевременной помощи.**