**Рекомендации родителям по профилактике суицидального поведения детей**

По наблюдениям психологов, которые работают с детьми, спасенными после попытки самоубийства и их родителями, можно выделить несколько основных причин суицида.  
  
 1. Неблагополучные семьи.  
  
 Подростки, делающие попытки самоубийства, происходят из неблагополучных семей. В таких семьях часто происходят конфликты между родителями, родителями и детьми, порой с применением насилия. Родители относятся к своим детям недоброжелательно, без уважения и даже враждебно. Подростки часто воспринимают конфликты в семье, как собственную вину, у них возникает ощущение эмоциональной и социальной изоляции, чувство беспомощности и отчаяния. Они уверены, что ничего не могут сделать, что у них нет будущего.   
  
2. Школьные проблемы  
  
 Школьные проблемы играют важную роль в дезадаптации, особенно мальчиков, вызывают утрату контактов со сверстниками. Группа сверстников является референтной группой в подростковом возрасте, ориентиром в становлении собственной идентичности, развитии самооценок, представлений о себе, нормах социального поведения. Потеря или осуждение группой может стать тем социально – психологическим фактором, который способен подтолкнуть или усилить желание подростка к суициду.  
  
 3. Стресс   
  
 Причиной самоубийства может стать стресс. Семейные конфликты, неприятности в школе, потеря друга и тому подобное могут вызвать стрессовую ситуацию. Любой человек подвергается стрессу в повседневной жизни, однако подростки особенно уязвимы и ранимы, что объясняется их особенно острым восприятием существующих проблем.  
  
 4. Сайты глобальной сети Интернет (видеоролик)  
  
5.  Безответная любовь.  
  
 **Как распознать, что ребенок задумал совершить самоубийство**  
  
Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.  
  
 ***Словесные признаки:***  
  
Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:  
  
1.Прямо и явно говорить о смерти: “Я собираюсь покончить с собой”; “Я не могу так дальше жить”.  
  
2. Косвенно намекать о своем намерении: “Я больше не буду ни для кого проблемой”; “Тебе больше не придется обо мне волноваться”.  
  
3. Много шутить на тему самоубийства.  
  
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.  
  
**Поведенческие признаки:**  
  
1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок 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, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;  
  
– замкнуться от семьи и друзей;  
  
– быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.   
  
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 окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм — личная или семейная проблема);  
  
3. Ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или эмоционального.  
  
4. Предпринимал раньше попытки 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.  
  
Частота суицидальных действий среди молодежи, в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Из общего количества суицидов 90% – совершается людьми с психотическими состояниями и лишь 10% – без психотических расстройств. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания.   
  
  
 **Памятка**  
  
**Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию.**  
  
1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.  
  
2. Оцените серьезность намерений 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 не помышлять о самоубийстве. Часто человек, не давно находившийся 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. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.  
  
5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве.