Что нужно знать родителям о детском суициде

**Рекомендации для родителей**

**по профилактике суицидального поведения у подростков.**

Один из самых сложных периодов в развитии ребенка – подростковый возраст. Специалисты относят его к возрастным кризисам, это непростое время и для родителей, и для самих подростков. Важнейшая психологическая особенность этого периода – зарождающееся чувство взрослости. Уровень притязаний подростка предвосхищает будущее его положение, которого он фактически еще не достиг, и намного превышает его возможности. Это выражается в стремлении отстаивать свою независимость и права, в тоже время в ожидании от взрослых одобрительных оценок, помощи, защиты и поддержки.

Для подросткового возраста характерны следующие особенности:

- демонстративность во всем (поведение, внешний вид);

- эмоциональная нестабильность (импульсивность, перепады настроения, повышенная ранимость, обидчивость);

- повышенная чувствительность к оценке посторонних людей;

- потребность в принятии сверстниками;

- стремления противопоставить себя взрослым, отстаивать свою независимость и права;

- снижение родительского авторитета;

- бунт против контроля со стороны взрослых и одновременно потребность в руководстве и ожидание поддержки;

- зависимость самооценки от стиля взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

С поведением современных подростков бывает сложно справиться родителям. Отсутствие в этот период доверительных отношений между подростком и его родителями может подтолкнуть несовершеннолетнего к необдуманным поступкам, в том числе суицидального характера.

Попытка самоубийства – это крик о помощи, обусловленная желанием привлечь к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих, или же попытка воздействия на других с определенной целью.Это не всегда желание умереть, скорее это желание обратить внимание окружающих на себя, вызвать их сочувствие, получить помощь в решении своих проблем.

Суицидальные акты и намерения могут носить яркий, театрализованный характер. Действия предпринимаются с целью привлечь или вернуть утраченное к себе внимание, вызвать сочувствие, избавиться от грозящих неприятностей, или наказать обидчика, вызвав у него чувство вины или обратив на него возмущение окружающих, и доставив ему серьезные неприятности. Такого рода действия, направленные «во вне», как правило, свидетельствуют о нарушенных отношениях между ребёнком (подростком) и его ближайшим окружением (родители, сверстники и пр.). В данной ситуации можно предположить, что, либо ребёнок (подросток) не может проявить свои потребности иным (адаптивным) способом, либо его ближайшее социальное окружение игнорирует «более слабые» сигналы. Следует помнить, что даже «демонстративное» поведение может заканчиваться смертью. Любая форма аутоагрессии требует терапевтического подхода. Ярлыки «демонстративный», «манипулятивный» привносят морализаторский и осуждающий оттенок, что препятствует налаживанию отношений с ребёнком (подростком).

**Факторы риска суицида и парасуицида**

К ситуациям риска, провоцирующим подростков на совершение суицида, относятся:

- ситуации, переживаемые как обидные, оскорбительные, несправедливые, угрожающие их образу «я» и унижающие чувство собственного достоинства;

- конфликтные отношения в семье;

- смерть любимого (другого значимого человека);

- разрыв отношений и межличностные конфликты;

- запугивание, издевательства со стороны сверстников, длительное пребывание в роли «козла отпущения» или жертвы;

- серьезные трудности в учебе и высокие требования в школе к итоговым результатам обучения (экзамены);

- нежелательная беременность, аборт и его последствия;

- ВИЧ-инфекция или заражение другой болезнью, передающейся половым путем;

- серьезная физическая болезнь.

Обеспечение безопасности ребенка в любой сфере – в первую очередь долг и ответственность родителей или тех людей, которые принимают на себя заботу о ребенке: опека, государство, приемная семья. Если у вас в силу компетентности возникают проблемы – ищите специалистов, помощников.

Есть некоторые особенности поведения, предупреждающие окружающих о том, что человек (любого возраста) думает о самоубийстве. Прежде всего это разговоры разного рода о том, что жизнь трудна и неизвестно, что будет завтра, и может, мы видимся последний раз. Здесь важно чтобы ребенок увидел ваше беспокойство, неравнодушие.

**Уважаемые родители! Наблюдайте за своими детьми. Контролируйте их пребывание в социальных сетях и проверяйте их мобильные телефоны и компьютеры, просматривайте фото и комментарии к ним. Следите за пробуждениями и общением в чатах ранним утром, когда все спят.**

Проблема суицидов – не столько медицинская, сколько социальная. Главное здесь душевное отношение друг к другу, стремление помочь в сложной ситуации. Иногда помощь – это настоятельная рекомендация обратиться к специалистам – психологу, врачу психиатру или психотерапевту.

**Рекомендации для родителей:**

1. Открыто обсуждайте школьные и личные проблемы детей.

2. Не оставляйте ребенка один на один с проблемой. Учите его способам разрешения жизненных ситуаций.

3. Обязательно оказывайте содействие в преодолении препятствий.

4. Не применяйте физические наказания ни при каких условиях.

5. Установите заботливые взаимоотношения с ребенком. Любите и проявляйте заботу о своих детях вне зависимости от возраста, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

6. Умейте показывать свою любовь к ребенку, чаще обнимайте и целуйте его.

7. «Что посеешь, то и пожнёшь!» – гласит народная мудрость. Поэтому любите своих детей, будьте искренними и честными с ними.

8. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.

9. Будьте внимательным слушателем.

10. Помогите определить источник психического дискомфорта.

11. Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.

12. Помогите ребенку осознать его личностные возможности, покажите свою веру в силы ребенка.

13. Не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.

14. Помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения.

15. Не игнорируйте ребенка, его желание получить внимание.