**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Профилактика суицидального поведения детей и подростков».**

Неразделенная любовь, влияние религиозных сект, бытовая неустроенность, отсутствие тепла и понимания со стороны родителей, внутренняя опустошенность из-за того, что «все вокруг врут», самонаказание, когда ребенок решает, что он не заслуживает права жить, или, наоборот, бегство от наказания, когда подросток убивает себя, страшась наказания со стороны взрослых, наконец, желание продемонстрировать всем, «каким я был хорошим» и «пусть они поплачут теперь без меня» — мотивов для совершения суицида может быть много.

**ДЕТСКАЯ ПСИХИКА настолько РАНИМА,** что ребенок может повеситься из-за конфликта с родителями или выброситься из окна после воспитательной беседы.

Родителям важно понимать ранние **маркеры-предвестники,** свидетельствующие о риске совершения суицида:

**1.Изменение эмоций** - постоянно пониженное настроение. Для ребенка характерна тоскливость. Он считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен. Ребенок подавлен, безразличен, ощущает вину перед окружающими.

**2.Изменение поведения** - самоизоляция от семьи и близких. Наблюдается снижение повседневной активности, потеря интереса к ранее существовавшим привычкам, хобби, изменение привычек: несоблюдение правил личной гигиены, наплевательское отношение к внешнему виду. Появляется стремление к тому, чтобы все оставили его в покое, нарушение сна, аппетита. Подросток слушает грустную музыку, предпочитает темы разговора и чтения, связанные со смертью и самоубийствами. Явно настораживает приведение в порядок своих вещей, раздаривание их или уничтожение.

**3.Характерны высказывания:** «лучше уже не будет», «хочу умереть», «скоро все закончится», «хорошо бы заснуть и не проснуться».

***Любой из приведенных выше сигналов должен заставить нас задуматься: «С ребенком что-то не так. Он нуждается в помощи, понимании и поддержке!».***

**Бейте тревогу при сигналах опасности! Не ждите, что все пройдет само собой!!!**

Главная мысль, которую вы должны донести до ребенка:

**В МИРЕ ЕСТЬ КТО-ТО, КОМУ ТЫ НУЖЕН И КТО НУЖЕН ТЕБЕ, ПОЭТОМУ ОТСЮДА УХОДИТЬ НЕЛЬЗЯ.**

Основной совет родителям - **БУДЬТЕ ОТКРЫТЫ ДЕТЯМ**, не стесняйтесь демонстрировать им свою любовь. И даже если проблемы вашего ребенка покажутся вам пустячными и смешными, подумайте всерьез - а так ли это на самом деле? И в 13 лет бывает безответная любовь, и в 5 лет ребенок может остро переживать из-за того, что его унизили.

Ребенок сильно нуждается в **ПОДДЕРЖКЕ САМЫХ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ НА СВЕТЕ.** Научите его выражать отрицательные эмоции приемлемыми способами, а не замыкаться в них. Пусть он твердо знает, что может обратиться к своим родителям по любому поводу и в любой час.

Пусть он видит, что вы его очень любите и всегда готовы прийти на помощь. Проявляйте к нему нежность. Кроме того, ваш ребенок должен видеть, что и вы тоже частенько чувствуете боль или страх.

Регулярно **ДЕМОНСТРИРУЙТЕ СВОЮ ЛЮБОВЬ И ЗАБОТУ.** Показывайте, что он нужен вам, необходим. Иной раз только это и способно остановить подростка, решившего свести счеты с жизнью.

Некоторые дети предпринимают попытки самоубийства лишь затем, чтобы попугать родителей. Изначально они и не собирались умирать, лишь надеялись таким образом привлечь к себе внимание вечно занятых взрослых.

К сожалению, иногда «скорая помощь» не успевает вовремя, и «смерть понарошку» становится настоящей.

Факт суицида, как своеобразный призыв к окружающим, «крик о помощи».

Существуют определённые **ФАКТОРЫ РИСКА И ЗАЩИТЫ**, которые с момента рождения каждого конкретного человека начинают влиять на его развитие, и, соответственно, на развитие склонности к суицидальному поведению.

###

### *Факторы риска.*

Замечено, что суицидальное поведение чаще проявляется *в определённых семьях* в силу генетической предрасположенности и влияния внешней среды.

Однако нужно иметь в виду, что присутствие всех этих факторов не обязательно в каждом конкретном случае. В семье может иметь место некоторое сочетание неблагоприятных факторов, но их наличие не всегда означает неизбежности суицида.

Тем не менее, при этом можно говорить о вероятности (риске) суицидального поведения у подростков и молодых людей.

#### *Стиль поведения и черты личности*

Существуют некоторые черты личности подростка или молодого человека, часто сочетающиеся с суицидальным поведением. К ним относятся:

* Нестабильность настроения или его чрезмерная изменчивость
* Агрессивное поведение, злобность, антисоциальное поведение
* Склонность к демонстративному поведению
* Высокая степень импульсивности, склонность к необдуманному риску
* Раздражительность
* Плохая способность преодоления проблем и трудностей (в школе, среди подростков, и т.д.)
* Неспособность реальной оценки действительности, тенденция «жить в мире иллюзий и фантазий»
* Легко возникающее чувство разочарования, чрезмерная подавленность, особенно при несущественных недомоганиях или неудачах
* Излишняя самоуверенность
* Чувство унижения или страха, скрывающееся за проявлениями доминирования, отвержения или демонстративного поведения по отношению к школьным друзьям или взрослым
* Сложные, неоднозначные отношения с взрослыми, включая родителей.

#### *Стрессовые ситуации*

Существуют социально-психологические факторы, относящиеся к подросткам, которые могут сыграть роль стрессоров (негативных раздражителей) и способствовать суицидальным проявлениям.

Среди них встречаются:

* Серьезные проблемы в семье
* Отвержение сверстниками
* Смерть любимого или значимого человека
* Разрыв отношений с любимым человеком
* Межличностные конфликты или утраты значимых отношений
* Проблемы с дисциплиной или законом
* Давление, оказываемое группой сверстников, прежде всего, связанное с подражанием саморазрушающему поведению других
* Длительное пребывание в роли изгоя или жертвы
* Разочарование успехами в школе или неудачи в обучении
* Высокие требования в школе к итоговым результатам обучения (экзаменам)
* Нежелательная беременность (девушки)
* Заражение болезнями, передающимися половым путём
* Серьезные телесные болезни
* Чрезвычайные внешние ситуации и катастрофы

###

***Факторы защиты***

Существуют факторы и обстоятельства, которые являются защитой против суицидального поведения подростков и молодых людей.

Ниже перечислены основные из них.

#### *Защитные факторы семьи:*

* Хорошие навыки общения в семье, хорошие, сердечные отношения между всеми членами семьи
* Поддержка подростков и молодых людей со стороны семьи

#### *Личностные защитные факторы (у подростка):*

* Хорошие навыки общения, умение общаться со сверстниками и взрослыми
* Уверенность в себе, своих силах, убежденность в способности достижения жизненных целей
* Умение искать и обращаться за помощью при возникновении трудностей, например, в школе.
* Стремление советоваться с взрослыми при принятии важных решений
* Открытость к мнению и опыту других людей
* Открытость ко всему новому, способность усваивать новые знания

#### *Культуральные и социо-демографические факторы:*

* Участие в общественной жизни (например, в спортивных соревнованиях и событиях, клубах, обществах и т.д.)



Обсудите с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряжённой с риском для жизни; запишите соответствующие номера телефонов. Доведите до сведения ребёнка информацию о возможностях детского телефона доверия.

**Подросток должен знать: я домой прихожу, и меня любят! Это даёт желание жить.**