**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска**

**«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**

**Памятка для родителей.**

**Профилактика суицидального поведения детей и подростков.**

Суицидальное поведение детей и подростков – этапный процесс, включающий разнообразные проявления психической деятельности, направленные на самоубийство. Внутренняя суицидальная активность (мысли, фантазии, продумывание способов совершения суицида) предшествует внешним проявлениям – поступкам, целью которых является лишение себя жизни.

Многие исследователи, анализируя чувства, стоящие за суицидальными действиями подростков, выделили **четыре основные причины самоубийства**:

* изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
* беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
* безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
* чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

Таким образом, **мотивом или причиной могут быть:**

* семейные конфликты, развод (для подростков — развод родителей);
* болезнь, смерть близких и друзей;
* одиночество, неудачная любовь;
* ощущение своей несостоятельности (неуспех при сдаче экзамена, не соответствие требованиям родителей);
* оскорбление, унижение со стороны окружающих, в том числе и со стороны членов семьи и т.д.
* опасение уголовной ответственности;
* боязнь иного наказания или позора;
* конфликты, связанные с учебой;
* реакции на чувство вины или следствие переживания стыда, страх столкновения с болезненной ситуацией,
* протест против окружения, против ситуации, сложившейся в определенной социальной группе;
* месть;
* избежание (наказания, страдания);
* самонаказание;
* отказ (от существования).

Исследования ученых показало, что **почти половина подростков делятся своими переживаниями с родителями**. В том, случае если они не получают поддержки и внимания со стороны родителей, могут закрыться и сообщать о том, что их тревожит косвенными способами (бросив фразу, оставив на видном месте книгу со значимым названием…). Особенно данный способ информирования родителя о переживаниях и трудностях подростки выбирают при суицидальном поведении.

**Родителю важно обращать внимание на следующие признаки поведения подростка:**

* Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя, или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
* Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
* Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей, либо наоборот.
* Приведение дел в порядок, раздаривание дорогих ему вещей.
* Примирение с теми людьми, с кем были конфликтные или напряженные отношения; прощание с людьми из ближайшего окружения.
* У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, либо эйфоричное, приподнятое настроение. Могут быть резкие изменения в настроении в течения дня. Важно обращать внимание на те изменения в настроении, которые ранее были для него не характерны.
* Важно учитывать произошедшие события в жизни ребенка (смерть близких людей, переезд в другой город, переживание неуспешности и пр.).

**Примеры того, как говорить с ребёнком**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Если Вы слышите** | **Обязательно скажите** | **Запрещено говорить** |
| «Ненавижу всех…» | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом» | «Когда я был в твоем возрасте…да ты просто несешь чушь!» |
| «Все  безнадежно  и бессмысленно» | «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у тебя или у нас есть проблемы, как их можно разрешить» | «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе» |
| «Всем было бы лучше без меня!» | «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом» | «Не говори глупостей. Поговорим о другом.» |
| «Вы не понимаете меня!» | «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять» | «Где уж мне тебя понять!» |
| «Я совершил ужасный поступок» | «Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом» | «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!» |
| «У меня никогда ничего не получается» | «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить» | «Не получается – значит, не старался!» |

**Что могут сделать родители, чтобы не допустить попытки суицида**

* Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.
* Помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.
* Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.
* Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями.
* Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.
* Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности.
* Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.
* Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.
* Важно вовремя обращаться к специалисту, если Вы понимаете, что у Вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт со своим ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом Вы сможете освоить необходимые навыки, которые помогут Вам вернуть отношения доверия с Вашим подростком.

**Если вы заметили индикаторы суицидального поведения у ребенка, постарайтесь поговорить с ним по душам. Расспросите о его состоянии, возможных проблемах, переживаниях. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Не задавайте вопросы о суициде внезапно, не обвиняйте, не осуждайте, не вините, не стыдите.**