**Памятка для родителей «Профилактика суицидального поведения подростков»**

Поступающая сегодня информация о фактах ухода из жизни подростков, об угрозах жизни, вызывает растерянность. Зачастую мы незнаем, как относиться к ней: то ли игнорировать эти угрозы, не обращать на них внимания, то ли бросаться спасать своих детей любой ценой.

**Особенности суицидального поведения в подростковом возрасте:**

* Повышенная впечатлительность и внушаемость подражание (копирование образцов поведения) в группе сверстников, в том числе и через Интернет.
* Эмоциональная нестабильность.
* Гнев, протест, злоба, желание наказать себя и других.
* Повышенная склонность к самоанализу, пессимистическая оценка окружающего и своей личности.
* Неадекватное понимание «смерти», как чего-то временного, «как сон», непонимание необратимости последствий.
* Отрицание реальности последствий рискованных поступков.
* Отклоняющееся поведение: побеги из дома, прогулы школы, курение, мелкие правонарушения, конфликты с родителями, алкоголизация, наркотизация, сексуальные пробы.

**Основные причины суицидального риска несовершеннолетних**:

* Неразделенная любовь.
* Конфликты с родителями и сверстниками.
* Страх перед будущим.
* Безнадежность и одиночество.
* Переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
* Наличие семейной истории суицида (ставшие свидетелями суицида).
* Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом).
* Боязнь позора, насмешек или унижения.
* Желание привлечь к себе внимание,
* Сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг, фильмов, Интернета.

Как правило, причинами суицида становятся проблемы, которые подростку зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми. Общей причиной подросткового суицида является социально психологическая дезадаптация, где на первое место выходят мотивы, связанные с семьей. А психологический смысл суицидального поступка чаще всего — это обращение к другому. Недаром «…самоубийство — мольба о помощи, которую никто не услышал…».

**Признаки (внешние индикаторы) суицидального риска.**

Их важно подмечать, чтобы не упустить возможность помочь подростку, предотвратить формирующееся суицидальное поведение. **«Знаки»:**

* Высказывания о нежелании жить.
* Фиксация на теме смерти в литературе, живописи, музыке.
* Сбор информации о способах суицида (например, в Интернете).
* Активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида.
* Сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное).
* Косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку.
* Постоянно пониженное настроение, тоскливость, раздражительность, угрюмость.
* Подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство одиночества, сложность контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния).
* Негативные оценки себя, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего. Ребенок считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен.
* Ребенок подавлен, безразличен, иногда ощущает вину перед окружающими.
* Необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых).
* Возможно злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами. Стремление к рискованным действиям, отрицание проблем.
* Снижение успеваемости, пропуски занятий, невыполнение домашних заданий.
* Символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким); дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость.
* Попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии других настораживающих признаков).

**Как общаться с подростком?**

* Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком;
* Развивать у ребенка критическое мышление: учить «фильтровать» информацию, приходящую из Интернета, от друзей. «Не всё полезно»;
* Привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями, научить справляться со стрессом;
* Сохранять и поддерживать спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. Развивать семейные традиции, ритуалы (совместный прием пищи, чаепитие, обсуждение книг, дня и т.д.)
* Всегда воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались.
* Поддерживайте в ребенке уверенность в том, что если что-то не получается, то не от того, что он неудачник, а потому, что так складываются обстоятельства.
* Показывать сопереживание, готовность прийти на помощь, если ребенок помощь готов принять.
* Рассказывать о своих переживаниях, мыслях, честных историях из жизни, в том числе и о преодолении Вами и знакомыми трудных, казавшихся неразрешимыми жизненных ситуаций.
* Не препятствуйте подростку в принятии самостоятельных решений (не влияющих на жизнь и здоровье его и других людей). Научите ребенка, прежде чем принять любое решение, просчитать последствия своих действий и меру ответственности, которую он готов взять на себя за реализацию этого решения.
* Постарайтесь задавать открытые вопросы, чтобы ребенок смог подумать и ответить, не ограничиваясь односложным «да» или «нет» (например: «Какие «за» и «против» этого решения?», «На что это больше всего повлияет?», «Что подсказывает твоя интуиция?»).
* Научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто подростку сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой подросток будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от негативных мыслей.
* Поощряйте физическую активность ребенка. Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: всевозможные виды спорта, пение, танцы. Старайтесь не вынуждать подростка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с подростком, каким активным дополнительным занятием он хотел бы заниматься.
* Поддерживайте и стимулируйте творческий ручной труд подростка. Даже если Вам кажется, что он «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение, через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.
* Заботьтесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои телесные ощущения. Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания).
* Поощряйте ребенка к заботе о ближних (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы). Приятные необходимые обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то» являются в жизни дополнительным ресурсом для подростка.
* Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания).

**Что делать в ситуации угрозы?**

* Обсудите создавшуюся ситуацию. Вызовите подростка на разговор, скажите ему, что Вас беспокоят изменения его настроения, поведения, что Вы его очень любите и хотите помочь.
* Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить.
* Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду. Упоминайте о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией.
* Ищите конструктивные выходы из ситуации. Стройте совместные планы на будущее. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову.
* Заверьте ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.
* Обратитесь в образовательную организацию, где учится ребенок, поговорите с классным руководителем, школьным психологом.
* Не бойтесь обратиться за помощью к специалистам: психологу, психиатру, а также можно круглосуточно обратиться в службы экстренной помощи в трудных ситуациях: Всероссийский Детский телефон доверия (8–800– 2000–122), Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ (8–800–200-19-10).

Сайт «Центра защиты прав и интересов детей» [.](https://fcprc.ru/methodical-materials/):

Методические рекомендации для образовательных организаций по информированию родителей о рисках, связанных с нахождением детей без присмотра взрослых: https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/Metodicheskie-rekomendatsii.pdf