***Особенности суицидального поведения подростков***

- Реальная значимость проблемы и реакция на неё подростка может быть несоизмерима (с точки зрения взрослых) до катастрофической величины.

- Подростки стремятся эпатировать общество крайними действиями, которые могут привести к смертельному исходу. Граница между истинным и демонстративно-шантажным суицидальным поведением весьма условна.

- Привыкнув к опёке взрослых, дети нередко рассматривают суицидальные попытки как своеобразную, но подконтрольную взрослым игру, оставаясь в глубине души уверенны, что те не разрешат им довести её до конца. Это своеобразный шантаж, способ управлять миром.

- Подростки не отдают себе отчёт в реальной трагичности последствий суицида (отсутствие жизненного опыта, ответственности, иллюзорность восприятия).

- Если взрослые чаще всего совершают самоубийство на фоне депрессии, то подростки под влиянием социальных обстоятельств.

- Подростки легко внушаемы. Если им кажется, что среда подталкивает их к самоубийству, предлагает им этот способ решения жизненных проблем, они с облегчением на него решаются, считая, что ответственность с них как бы снята. Это объясняет некоторые случаи групповых самоубийств.

- Тяжкие, неразрешимые жизненные обстоятельства побуждают, как правило, к тщательно обдуманным покушениям, при которых выбирается наиболее опасный для жизни способ, такое время суток (день, пока все на работе, или же ночь), когда попытку легче скрыть.

- Не оформлено представление о смерти (многие дети, которых удалось спасти, до конца не осознавали последствия своих действий и на самом деле не хотели умирать; более младшие из них думали, что умрут не навсегда, попугают маму с папой или того, кому хотели досадить, отомстить и проснуться).

***Мотивы суицидального поведения:***

* обида, одиночество, отчужденность, непонимание окружающих;
* действительная или мнимая утрата родительской любви, неразделенная любовь, ревность;
* смерть близких, развод родителей;
* чувство вины, стыда, оскорбленное самолюбие, угрызения совести, недовольство собой;
* боязнь позора, насмешек, унижения;
* страх наказания, нежелание принести извинение;
* любовные неудачи, случайная беременность;
* чувство мести, злобы, протеста;
* угроза, вымогательство со стороны кого-либо;
* желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, сложной ситуации;
* сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

***Личностные особенности человека, совершающего самоубийство:***

1)напряжение потребностей и желаний,

2)неумение найти способы их удовлетворения,

3) отказ от поиска выхода из сложных ситуаций,

4) низкий уровень самоконтроля,

5)неумение ослабить нервно-психическое напряжение,

6)эмоциональная нестабильность,

7)импульсивность,

8) повышенная внушаемость,

9) бескомпромиссность,

10)отсутствие жизненного опыта.

***Знаки, сигнализирующие о намерении ребёнка совершить попытку суицида:***

* Заметная перемена в обычных манерах поведения.
* Недостаток сна, повышенная сонливость.
* Признаки беспокойства.
* Признаки вечной усталости.
* Неряшливый внешний вид или педантичное отношение к внешнему виду.
* Усиление жалоб на физическое недомогание.
* Склонность к быстрой перемене настроения.
* Отдаление от семьи, друзей.
* Упадок энергии.
* Отказ от работы в клубах, кружках.
* Излишний риск в поступках.
* Поглощённость мыслями, фантазией на тему смерти ("заснуть и не проснуться", "если бы со мной что-нибудь случилось, и я бы умер");
* Необычные вспышки раздражительности или любвеобильности.
* Усиленное чувство тревоги.
* Выраженная безнадёжность.
* Приобщение к алкоголю, наркотикам, усиление их потребления.
* Приведение в порядок всех дел.
* Составление записки об уходе из жизни.
* Словесные заявления: «Ненавижу жизнь», «Они пожалеют, о том, что мне сделали», «Не могу больше этого выносить», «Я покончу с собой», «Никому я не нужен», «Это выше моих сил».

**10 советов родителям подростков**

1. Главное в ваших взаимоотношениях с ребенком – взаимопонимание. Чтобы его установить, вы должны проявлять инициативу и не таить обид. Не следует как идти на поводу у сиюминутных желаний ребенка, так и всегда противиться им.

2. Разговаривайте со своими детьми, обсуждайте с ними их дела, знайте их интересы и заботы, друзей. Дети должны чувствовать, что вы их любите, что в любой ситуации они могут рассчитывать на ваш совет и помощь.

3. Поддерживайте уверенность детей в себе, в своих силах, в том, что даже при определенных недостатках у них есть свои неоспоримые достоинства. Стратегия родителей – сформировать у ребенка позицию уверенности: «все зависит от меня, во мне причина неудач или успехов».

4. В воспитательном процессе недопустима конфронтация, борьба воспитателя с воспитанником, противопоставление сил и позиций. Только сотрудничество, терпение воспитателя в судьбе воспитанника дают положительные результаты.

5. Удивляйте – запомнится! Тот, кто производит неожиданное и сильное впечатление, становится интересным и авторитетным.

6. Пусть у ребенка будет свобода выбора занятия, но он должен твердо знать: времени на безделье и скуку у него нет.

7. Берегите здоровье ребенка и свое, научитесь вместе с ним заниматься спортом, выезжать на отдых, ходить в походы. Только не пропустите момент, пока это ребенку интересно.

8. Не оберегайте подростков излишне от семейных проблем, как психологических– это закаляет душу и делает ее более чуткой, так и материальных. Подростку необходимы положительные и отрицательные эмоции. Именно умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности.

9. Если вы поняли, что были не правы, пренебрегали мнением сына или дочери в каких-либо важных для них вопросах, не бойтесь признаться в этом сначала себе, а потом и ребенку. И постарайтесь не повторять этой ошибки снова.

10. Роль взрослого человека состоит прежде всего в том, чтобы помочь ребенку стать взрослым, то есть научить его противостоять действительности, а не убегать от нее. Отгораживая ребенка от реального мира, пусть даже с самыми благими намерениями, родители лишают его возможности приобрести жизненный опыт, найти свой путь.

Департамент образования и науки

Кемеровской области

ГОО

«Кузбасский региональный центр

психолого-педагогической,

медицинской и социальной помощи

«Здоровье и развитие личности»

Отделение по работе с

муниципальными образованиями №1

654027, Россия, Кемеровская область, г. Новокузнецк, ул. Глинки, д.13,

тел. 8-(3843)-72-46-06,

E-mail: [ZdorovieNKZ@mail.ru](mailto:ZdorovieNKZ@mail.ru)

*Рекомендации*

*родителям*

*по предупреждению*

*детского суицида*

Новокузнецк, 2017 г.