

**Рекомендации
для родителей (законных представителей) по профилактике
суицидального поведения несовершеннолетних**

Особенности подросткового возраста.

Особое место во взрослении ребенка занимает подростковый кризис. Мир воспринимается подростками как некое соотношение белого и черного, хорошего и плохого, причем как в окружающих, так и в себе.

Подростковый возраст характеризуется интенсивным формированием системы самооценки и оценки окружающей действительности, ценностно-смысловой сферы личности. В этот период происходит перестройка организма ребенка на физиологическом уровне, отражающаяся на его психологическом состоянии, резкие колебания настроения: от эйфории до депрессии.

В этом возрасте совершенствуется самостоятельность во всех жизненных областях. В этот период подросток дистанцируется от родителей, а изменение ведущего вида деятельности с учебной на эмоционально-личностное общение со сверстниками приводит к возрастанию значимости мнения друзей при принятии решений, желанию быть принятым в группе. Подростки начинают противопоставлять себя, свой мир взрослым, искать собственные ценности и смыслы в настоящем и будущем. Подросток характеризуется бурными негативными эмоциями на различные жизненные ситуации. Особенно при попытке окружающих ущемить самолюбие подростка.

В подростковом возрасте формируется «чувство взрослости», желание признания себя равным во взрослой среде.

Однако в силу того, что жизненный опыт недостаточен, этот возраст характеризуется большим количеством противоречий:

- желанием освободиться от опеки со стороны родителей или других взрослых и невозможностью жить самостоятельно вследствие трудностей социальной, психологической, финансовой адаптации к реалиям самостоятельной жизни;
- желанием делать самостоятельный выбор во всех сферах жизни и отсутствием желания нести за этот выбор персональную ответственность;
- отказом подчиняться мнению старших и конформизмом в среде сверстников;
- установкой на личное благополучие и непониманием ценности собственной жизни, приводящее к формированию рискованного поведения;
- все возрастающими интеллектуальными и физическими силами и, как следствие, возрастающими потребностями в интеллектуальной и материальной сферах, и отсутствием финансовой самостоятельности и возможности удовлетворить эти потребности.

Трудности социального взаимодействия приводят подростка к формированию дезадаптивного поведения и, как следствие, к нарушению социализации. При сочетании проблем в социализации и возникновения трудной жизненной ситуации может начать формироваться суицидальное поведение.

КРАЙНЕ ВАЖНО, чтобы вы стремились помочь подросткам справиться с его внутренними конфликтами, были готовы безоценочно принимать ребенка, относиться к нему терпеливо и доверительно, проявляя гибкость в реагировании на меняющееся поведение.

Признаки формирования суицидального поведения у подростков.

Исследователями проблемы подросткового суицида отмечается, что острота переживаний подростка становится несовместимой с жизнью, если у него нет эмоциональной связи с семьей.

- стремление к постоянному длительному уединению, отстраненности от окружающих, включая родных и друзей;
 - изменение (особенно резкое) режима сна, бессонница;
 - изменение аппетита;
 - падение учебной успеваемости;
 - резкие и частые смены настроения от апатии до агрессивности;
 - изменения во внешнем виде (безразличное отношение к своему внешнему виду, неопрятность);
 - раздача личных вещей в качестве подарков своим близким, друзьям;
 - стремление «привести дела в порядок»;
 - самоповреждающее и рискованное поведение: стремление оказаться в местах с высоким риском травмоопасности, нанесение себе порезов;
 - появление в речи высказываний «ненавижу жизнь», «я никому не нужен», «лучше умереть», «не могу этого вынести», «они все еще пожалеют» и подобных.
- ПОМНИТЕ**, любое высказанное подростком стремление уйти из жизни необходимо воспринимать серьезно. Недопустимы равнодушие, черствость или агрессивность по отношению к ребенку. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, участие, предложить ребенку помощь, консультацию у специалистов.

Мифы и факты суицида и риска формирования суицидального поведения

В сознании многих людей существуют мифы о самоубийстве, которые способны помешать позитивным действиям при выявлении суицидального поведения и не позволяют принять необходимые меры по оказанию помощи в отношении суицидального человека.

Миф	Факт
Те, кто кончают с собой – психически больны и им ничем нельзя помочь	Очень многие люди, совершающие самоубийство не страдают никаким психическим заболеванием. Для них это всего лишь временная ситуация из которой, они не видят другого выхода
Большинство самоубийств совершается без предупреждения, поэтому невозможно ничего предпринять для его предотвращения	Большинство людей с риском суицидального поведения подают предупреждающие сигналы о своих реакциях или чувствах. Например, подростки могут оставлять открыто таблетки на столе, тексты стихов о смерти.
Говоря о самоубийстве с подростком, можно подать ему идею о совершении этого действия. Безопаснее полностью избегать этой темы	Подобные сигналы нельзя игнорировать Беседа о самоубийстве не порождает и не увеличивает риска его совершения. Напротив, она снижает его. Лучший способ выявления суицидальных намерений - прямой вопрос о них. Открытый разговор с ребенком с выражением искренней заботы и беспокойства о нем может стать для подростка источником облегчения и нередко одним из ключевых элементов в предотвращении непосредственной опасности самоубийства. Избегание в беседе этой темы может

	стать дополнительной причиной для сведения счетов с жизнью
Если человек говорит о самоубийстве, то он его не совершит	К любой угрозе ребенка уйти из жизни нужно относиться серьезно, даже если эта угроза носит манипулятивный характер. Грань между демонстративно-шантажным и истинным суицидом в подростковом возрасте несущественна
Суицидальные попытки, не приводящие к смерти, являются лишь формой поведения, направленной привлечение внимания. Подобное поведение достойно игнорирования или наказания	Демонстративное суицидальное поведение представляет собой призыв о помощи. Если ребенок не получает отклика, ему легко прийти к выводу, что уже никто и никогда его не поймет, ему не поможет, и соответственно, от намерения покончить с собой перейти к совершению суицида. Наказание за суицидальное поведение и его оценка как «недостойного» способа призыва о помощи может привести чрезвычайно опасным последствиям. Оказание помощи в разрешении проблем, установление контакта является эффективным методом предотвращения суицидальных форм поведения
Самоубийца определенно желает умереть, и будет неоднократно предпринимать попытки, пока не совершит самоубийство. Оказывать помощь таким людям бесполезно	Очень <u>немногие</u> люди сохраняют уверенность в своих желаниях или однозначном решении покончить с жизнью. Большинство людей являются открытыми для помощи других, даже если она навязывается им помимо воли. Дети, к тому же, не вполне осознают конечность смерти, относятся к ней как к чему-то временному. Порой они думают, что, умерев (уснув ненадолго), накажут родителей или своих обидчиков, а затем воскреснут (проснутся)

Берегите своих детей!