

Рекомендации для родителей по профилактике подростковых суицидов:

Суицид – это крик души, который вовремя не был услышан окружающими и родителями.

Словесные признаки:

1. Разговоры о смерти: “Я собираюсь покончить с собой”; “Я не могу так дальше жить”.
2. Намёки о своем намерении: “Я больше не буду ни для кого проблемой”; “Тебе больше не придется обо мне волноваться”.
3. Много шутят на тему самоубийства.
4. Заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки:

1. Раздают другим вещи, имеющие большую личную значимость, приводят в порядок дела, мирятся с давними врагами.
2. Демонстрируют радикальные перемены в поведении.
3. Проявляют признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
2. Ощущает себя жертвой насилия
3. Предпринимал раньше попытки суицида.
4. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
5. Слишком критически настроен по отношению к себе.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ СУИЦИД?

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. **ВЫСЛУШИВАЙТЕ** ребёнка всегда!
3. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
4. Помогайте преодолевать препятствия, **ПОВЫШАЙТЕ** заниженную самооценку.
5. Любые положительные начинания подростков одобряйте словом и делом.
6. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
7. Любите своих детей и будьте деликатными с ними.
8. Подчёркивайте временный характер проблем.
9. Если вас тревожит поведение ребенка или его эмоциональное состояние, просьба немедленно сообщить об этом педагогу-психологу, педагогу социальному или классному руководителю.

Родители, помните: всё в ваших руках!

Основные мотивы суицидального поведения подростков:

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство, ревность.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия; самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания, нежелание извиниться.
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.

10. Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»).

Особенности суицидального поведения подростков:

1. Недостаточно адекватная оценка последствий ауто-агрессивных действий. Понятие «смерть» в этом возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. Для подростков смерть становится более очевидным явлением, но они фактически отрицают ее для себя, гоня на мотоциклах, экспериментируя с опасными веществами и т.п. Более старшие подростки принимают мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицают реальность этой возможности.
2. Несерьезность, мимолетность и незначительность (с точки зрения взрослых) мотивов, которыми дети объясняют попытки самоубийства. Этим обусловлены трудности своевременного распознавания суицидальных тенденции и существенная частота неожиданных для окружающих случаев детского и подросткового суицида.
3. Наличие взаимосвязи попыток самоубийства детей и подростков с отклоняющимся поведением побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами т.д.

Признаки депрессии у подростков:

- печальное настроение;
- чувство скуки;
- чувство усталости;
- нарушения сна,
- соматические жалобы;
- неусидчивость, беспокойство;
- фиксация внимания на мелочах,
- страх неудачи;
- чувство неполноценности,
- чувство «заслуженной отвергнутости»;
- чрезмерная самокритичность;
- агрессивное поведение;
- соматические жалобы;
- чрезвычайная эмоциональность;
- замкнутость;
- рассеянность внимания;
- агрессивное поведение;
- демонстративное непослушание;
- склонность к бунту;
- злоупотребление алкоголем или наркотиками;
- плохая успеваемость;
- прогулы в колледж.

Факторы суицидального риска:

- предшествующая попытка суицида;
- тяжелая морально-психологическая обстановка в коллективе, семье;
- смерть близкого, любимого человека, разрыв значимых любовных отношений;
- прогрессирующая тяжелая болезнь (например, рак, СПИД и т. п.);

- переживание острого кризиса;
- эмоциональные нарушения (острые приступы паники, чувство вины, стыда и т. п.);
- психические заболевания;
- выраженные акцентуации личности;
- алкоголизм (25 % в алкогольном состоянии кончают жизнь самоубийством),
- наркомания;
- переживание самоубийства популярного в обществе или в конкретной группе человека;
- отверженность в детстве;
 - воспитание в семье, где есть алкоголики, наркоманы, психические больные;
- ранняя потеря матери или обоих родителей, особенно в результате самоубийства;
- совершение уголовно-наказуемого поступка;
- получение увечий, необратимых травм (потеря зрения, слуха и т. п.);
- неразделенная любовь;
 - психическая травма в результате насилия;
- измена любимого человека,
- предательство близких;
- боязнь позора;
- значительные материальные и бытовые трудности;
- сниженная адаптивная способность к изменениям.

Будьте поддержкой своему ребёнку во всём!