**Родителям о подростковом суициде**

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

**Попытка самоубийства**– это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями.

**ТРУДНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ПОДРОСТКОВ НА СОВЕРШЕНИЕ СУИЦИДА**

1. Ситуации, переживаемые как непереносимые, обидные, оскорбительные, угрожающие образу «Я» и унижающие чувство собственного достоинства;
2. Разрыв отношений или смерть значимого человека;
3. Конфликтные отношения в семье;
4. Запугивание, издевательства со стороны сверстников, длительное пребывание в роли «козла отпущения» или жертвы;
5. Серьезные трудности в учебе при наличии высоких требований родителей, школы к итоговым результатам обучения;
6. Нежелательная беременность, аборт, его последствия;
7. Серьезная инфекционная болезнь, передающаяся половым путем;
8. Серьезная физическая боль.

**МОТИВЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

1.Разрушение защитных механизмов личности в результате употребления алкоголя, гипногенных психотропных средств и наркотиков.

1. Чувство отчужденности, одиночества и непонимания.
2. Переживание смерти, развода или ухода родителей из семьи.
3. Страх наказания, позора, насмешек или унижения.
4. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы.
5. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, уйти от трудной ситуации.
6. Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («синдром Вертера»).

**РОДИТЕЛИ МОГУТ НАБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ**

1. Изменение настроения, питания, сна;

2. Изменение отношения к своей внешности;

3. Уход от контактов в семье, самоизоляция;

4. Интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете, посещение тематических сайтов и т.п.);

5. Отсутствие мотива к достижению чего-либо;

6. нежелание посещать кружки, школу (в том числе увеличение числа прогулов);

7. Серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.) и т.п.

**КАК ВЕСТИ СЕБЯ С РЕБЁНКОМ, НАХОДЯЩИМСЯ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ**

1. Если вы чувствуете, что ребёнку плохо – отложите все дела и останьтесь рядом с ним.

2. Крепко прижмите ребёнка к себе. Именно близость к родителям дает ребенку уверенность в том, что всё хорошо. Заключение его в объятия позволяет одновременно оценить, насколько серьезно психически травмирован ребёнок.

3. Попросите ребёнка рассказать о том, что произошло. Следует обратить внимание не только на то, что он рассказывает, но и как он это делает, то есть на его жесты и эмоции. Чем подробнее ребёнок расскажет о происшедшем, «выпуская пар». Тем быстрее он успокоится. Доверие ребёнка к родителям создаёт предпосылки для будущих бесед о его неприятностях.

4. Говорите с ребёнком, как равный, а не как старший. Если вы попытаетесь действовать с позиции нравоучений (что обычно делают родители), это может оттолкнуть Вашего ребёнка.

5. Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от неё. Как правило, дети хотят поделиться своими личными проблемами, просто им не кому об  этом  сказать

6. Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами Вашего ребёнка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которые причиняют ему боль, даже если в глазах ребёнка этим человеком являетесь Вы сами.

7. Выслушав ребёнка, ободрите и успокойте его. Спокойным и нежным голосом следует произнести слова утешения и поддержки. «Всё будет хорошо. Я очень сильно люблю тебя. Мы вместе всё решим».

8. Покажите Вашему ребёнку, что его благополучие всегда стоит для вас на первом месте. В кризисной ситуации ребёнку крайне нужна защита и помощь в преодолении душевного кризиса, где бы он не возник – или вне.

9. Если кто-либо обидел Вашего ребёнка, следует принять все необходимое меры, чтобы такое больше никогда не повторилось. Готовность родителей защитить ребёнка от несправедливости покажет ему, что он не одинок и очень дорог родителям.

10. Будьте внимательны к  своим детям. Не оставляете их одни!

**ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ПОДРОСТОК ГОВОРИТ О СУИЦИДЕ?**

1. Желательно непрерывно наблюдать за подростком в семье с целью своевременного распознавания признаков  суицидальных намерений.

2. Ограничить доступ к возможным средствам самоубийства: токсичным веществам и опасным медикаментам, пестицидам, огнестрельному или иному оружию (ножи), бритвам, веревкам и т.д.

3. Проявлять внимание, любовь и заботу к ребенку.

4. Практиковать продуктивное обсуждение семейных проблем и исключить конфликты.

5. Обеспечить ребенку занятость в свободное от учебы время.

6. Совместная деятельность с родителями (предложенная самим ребенком и учитывающая его интересы).