**РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

Спецификой подросткового и юношеского возраста является повышенная чувствительность, усиливающаяся трудностями периода неопределенности и вхождения во взрослую жизнь. Зачастую это способствует тому, что в кризисной ситуации молодой человек может выбирать добровольный уход из жизни как наиболее «легкий» способ ее разрешения. Причины обычно тесно связаны с проблемами в ближайшем окружении. Не зная, как повлиять на членов семьи или окружающих, ребенок задумывает самоубийство. Суицид может быть и средством выхода самого человека из непереносимой ситуации.

Одним из многих факторов, которые могут подтолкнуть уязвимого человека к совершению самоубийства, нередко оказывается широкое освещение самоубийств в СМИ, сетях интернета (подробное описание убийств на страницах газет, журналов; многочисленные сюжеты фильмов; конкретные инструкции в интернете).

Самое страшное это онлайн группы, о которых мы уже все слышали. Таких групп, к сожалению, очень много! Устраняя одну, появляется 2 и более. Риску суицида подвержены дети и подростки с определенными психологическими особенностями:

- эмоционально чувствительные, ранимые;

- настойчивые в трудных ситуациях и одновременно неспособные к компромиссам;

- негибкие в общении (их способы взаимодействия с окружающими достаточно однотипны и прямолинейны);

- склонные к импульсивным, эмоциональным, необдуманным поступкам;

- склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме и к формированию сверхзначимого отношения;

- пессимистичные;

- замкнутые, имеющие ограниченный круг общения.

Мотивы и поводы суицидального поведения

**Основными мотивами и поводами для суицидального поведения могут быть**:

**1. Личностно-семейные конфликты:**

- несправедливое отношение (оскорбление, унижение, обвинение) со стороны родственников и окружающих;

- потеря близкого друга, болезнь, смерть родных;

- препятствия к удовлетворению актуальной потребности;

- несчастная любовь;

- недостаток внимания, заботы со стороны окружающих.

**2. Психическое состояние.**

Две трети суицидов совершаются в непсихотических состояниях по вполне реальным мотивам и поводам, и лишь треть в состоянии психоза с бредовыми идеями.

**3. Физическое состояние.**

Такое решение чаще всего принимают больные с онкопатологией, туберкулезом, сердечно-сосудистыми заболеваниями. При этом суицид совершается на этапе неуточненного диагноза.

**4. Конфликты, связанные с антисоциальным поведением суицидента:**

- боязнь наказания или позора;

- самоосуждение за неблаговидный поступок;

**5. Конфликты в профессиональной или учебной сфере:**

- несостоятельность, неудачи в учебе или работе;

- несправедливые требования к выполнению профессиональных или учебных обязанностей.

**6. Материально-бытовые трудности.**

**Как понять, что ребенок решился на самоубийство**

Если ребенок всерьез задумал совершить самоубийство, об этом обычно нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

**Словесные признаки.**

Подросток часто размышляет о своем душевном состоянии, при этом:

- прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить»;

- косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого обузой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться»;

- много шутит на тему самоубийства;

- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**Поведенческие признаки.**

Подросток может:

- раздавать вещи, имеющие для него большую личную значимость, другим людям;

- приводить в порядок дела; мириться с давними врагами;

- демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:

в еде — есть слишком мало или слишком много;

во сне — спать слишком мало или слишком много;

во внешнем виде — стать неряшливым;

в привычках, связанных с обучением — пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость;

находиться в подавленном настроении;

замкнуться от семьи и друзей;

быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру;

ощущать то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;

проявлять признаки беспомощности, в поступках ощущается безнадежность.

**Ситуационные признаки.**

Подросток может решиться на самоубийство, если он:

- социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;

- живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм — личная или семейная проблема);

- ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или эмоционального;

- предпринимал раньше попытки суицида;

- имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;

- перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);

- слишком критически настроен по отношению к себе.

**Как разговаривать с подростком, если вы заподозрили близящийся суицид**

- Ни в коем случае не критиковать поведение или поступки ребенка. Можно аккуратно и спокойно проконстатировать: «Ты стал очень закрытым. Не хочешь ни с кем разговаривать».

- Попытаться объяснить, что нет такой проблемы, которую нельзя решить. Вместе подумать, что же можно сделать в данной ситуации.

- Прислушиваться к каждому слову ребенка — попробовать заново осмыслить те или иные (даже дерзкие и наглые) фразы, что вы, возможно, уже слышали раньше.

- Сохранять спокойный тон, что бы ни случилось.

- Первое и главное правило, предотвращающее подростковый суицид, — доверительные, искренние отношения в семье.

Понимание — это лучшее лекарство от суицида.

**Рекомендации родителям**

- Учите ребенка принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: «Что будет, если…»;

- Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;

- Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;

- Обсудите с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; запишите соответствующие номера телефонов;

- Для предупреждения самоубийств необходимо воспитывать в детях чувства собственного достоинства. Важно, чтобы ребенок ощущал себя личностью, уважал себя, свои взгляды, решения, учился чувствовать свою индивидуальность и общность с другими, ценить неповторимость и бесконечное многообразие жизни.

- Старайтесь внушать ребенку оптимистический настрой, вселяйте в него уверенность, показывайте, что он способен добиваться поставленных целей.

- Вместе проводите время: спорт, отдых на воздухе, совместный просмотр фильмов, ужин и др.