**Профилактика суицидального поведения детей и подростков.**

**Суицид -** это реакция человека на проблему, которая кажется ему непреодолимой.

**Суицид** может быть и средством выхода самого человека из непереносимой ситуации. 

Другими словами, его непосредственные причины обычно тесно связаны с проблемами в ближайшем окружении: «*отрыв*» от привычной среды общения, недопонимание со стороны сверстников и близких родственников, одиночество, несчастная любовь, систематическое осуждение родителями своих детей, *давление* со стороны родителей, сверстников, иногда педагогов, необоснованная критика, алкоголизмом, конфликтами, с болезнью и потерей близких родственников и многих других причин, иногда «*не существенных*» с точки зрения взрослых. Сфера общения детей изменяется и вызывает сложный внутренний конфликт: потребность общаться остается, а реализовать ее в привычных формах уже нельзя.

Не зная, как повлиять на членов семьи или окружающих, ребенок задумывает уйти из жизни.

Если вы действительно из любви к ребенку пытаетесь исправить ситуацию, но при этом не знаете, как это сделать конструктивно, с пользой для дела, то вы можете воспользоваться рядом рекомендаций по поведению в ссоре с ребенком.

**Вполне возможно, что при оставлении ситуации в прежнем состоянии, вы сможете наблюдать следующие особенности**:

- отгораживание от контактов, замкнутость, апатичность, сосредоточенность на себе и, как следствие, внешняя рассеянность;

- сниженное настроение, перепады: от внезапного веселья до уныния, тоски, грусти;

- плохой аппетит или избирательность в еде (это когда может месяцами питаться пищей одного и того же типа – макаронами одного сорта или только картофельным экспресс-пюре, другими пищевыми суррогатами);

- плаксивость;

- агрессивность, конфликтность;

- расстройства сна;

- жалобы на множественные недомогания;

- внезапные признания в любви к близким, друзьям;

- сообщения в историях (соц.сетях) с просьбой о прощениях, мысли о том, что жизнь слишком трудна, и о невозможности что-то изменить;

- высказывание угрозы суицида.

При психологическом обследовании таких детей выявляется: *повышенная тревожность, разнообразные страхи, отсутствие чувства защищенности, неуверенность, заниженная самооценка, негативизм как ответ на большинство ситуаций, нарушение отношений с окружающими.*

Зачастую все названные поведенческие признаки становятся симптомами такого заболевания как депрессия.

Бывают случаи, когда родители сами в разговоре зачастую говорят об отсутствии желания жить.

А поскольку родительский пример – самый важный и запоминающийся детям, то им грех не повторить за мамой или папой.

Если Вы заметили за собой такую особенность, постарайтесь воздержаться от таких высказываний или сообщать о своих ощущения позитивно (например, вместо слов, «Я так жить не могу» – «Мне нужно отдохнуть, и я посмотрю на все новыми глазами»).

В этом случае имеет смысл определить, *от кого и от чего защищается ребенок*. Очень помогает такой работе воспроизведение ситуации агрессии и предшествующих событий.

**Приводим общие рекомендации родителям.**

1. *Никогда не выясняйте отношений при ребенке*.
2. *В разговорах с ребенком никогда не обвиняйте ни в чем своего мужа (жену).*
3. *Помните, что развод всегда оставляет след в психике ребенка, как и повторные браки. Не нужно заставлять ребенка любить отчима или мачеху.*
4. *Смерть любимого человека или животного, оставляет неизгладимый след в душе ребенка. Страдания, вызванные потерей близкого человека, может управлять желанием соединиться с ушедшим. Взрослые, зачастую считают, что дети и подростки не воспринимают глубину потери. Поговорите, обсудите с ними, даже, если вам тяжело в данное время.*

*Смерть домашнего животного. Нередко бывает, что только собаке подросток может сказать все. Она и слушает, и любит, и никогда не осудит. Не забудьте обсудить с ребенком(подростком), послушать его переживания.*

1. *Потеря «лица». Вспомните, какое выражение лица возникает у детей и подростков, когда:*

*-подросток (мальчик), который публично объявил о поступлении в спортивную команду, и не смог сделать этого;*

*- подросток (девочка), которая была уверена, что поступила в лучшее учебное заведение, родители уже рассказали всем родным и знакомым, и отъезд не за горами, но не прошла конкурс.*

Каждая из названных потерь болезненно воспринимается, и дети ожидают понимания и принятия их чувств. Нелишними могут быть и практические действия со стороны взрослых, здесь главное соблюсти баланс между тем, что может сделать сам подросток, а в чем ему потребуется ваша помощь.

1. *Низкая самооценка.*

*Ребенок, имеющий заниженную самооценку, очень ущемлен, ему намного сложнее выполнять различную деятельность, даже просто начать («А вдруг не получится!»). Для него мучительно ощущение неуспешности, ощущения себя второсортным, недостойным лучшего в жизни,* *вырабатывается мнение о своей физической непривлекательности. Все проблемы, касающиеся неустойчивой самооценки, тем или иным образом связаны с этим аспектом у родителей. То, как самый близкий и любимый взрослый общается с ребенком и оценивает его, становится перенесенной внутрь самооценкой. И начинать изменения самооценки ребенка имеет смысл с изменения своей собственной самооценки.*

Таким образом, мы рассмотрели основные причины, по которым дети выбирают такую **саморазрушающую** линию поведения для себя.

**Уважаемые родители, остается вывести общие принципы общения и взаимодействия с вашими детьми – подростками.**

**Всем родителям**

Подводя итоги всего выше сказанного, стоит отметить, что независимо от того, нуждается ваш ребенок в наблюдении врачей или нет, ему необходимо следующее:

*Любовь* – без родительской любви подросток не сможет обрести чувство доверия, собственного достоинства и уверенности.

*Пространство* – подростку необходима своя комната (если есть такая возможность), можно даже «личный уголок» подростка, где бы он рос, думал, учился – и делал «свои» ошибки. Чрезмерная родительская опека и внимание не смогут воспитать независимость и уверенность в себе, которые можно приобрести только в самостоятельном полете.

*Друзья* – они облегчают выход за пределы родительского дома, предлагая комфорт, надежность и сочувствие.

*Традиции* – будь то религиозные или этнические узы, церемонии проведения школьных праздников или семейных торжеств, традиции дают подростку корни и возможность обозначить настоящее.

*Пределы* – каждого подростка необходимо ограничивать, чтобы научить вести себя в реальном мире. Правила обеспечивают основу и безопасность.

*Взрослые* – кроме родителей и учителей, общественных и религиозных лидеров и любимых родственников, подростку иногда необходимо поговорить о неприятных вещах с кем – то, кто старше его, кто доступен, способен понять и мудр (авторитетный взрослый).

Также, убеждены в том, что подростку необходимо иметь *собственное дело, хобби* (спорт, автокружок или что – то другое), свой собственный способ самовыражения и метод привлечения внимания сверстников. Если он социально приемлем, подросток, как правило, приспособлен жить в обществе.