**Осторожно: суицидальное поведение!**

      Суицидальное поведение является одним из наиболее трагических видов общественного поведения, связанного с потерей смысла жизни. Особенно трагичен суицид детей и подростков. По данным статистики, наибольшее количество суицидов совершается осенью (в октябре) и весной (в апреле, мае). По возрасту пик суицидов приходится на 15 – 16 лет и практически не встречается у детей до 8 лет. Изучение проблемы суицида среди молодёжи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким образом против бездушия, безразличия и жестокости взрослых.

*Основные мотивы суицидального поведения*

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.

- Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.

- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.

- Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.

- Боязнь позора, насмешек или унижения.

- Страх наказания, нежелание извиниться.

- Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.

- Чувство мести, злобы, протеста.

- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.

Если подросток задумал серьезно совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы:

*Словесные признаки*

Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

- прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»;

- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»;

- много шутит на тему самоубийства;

- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

*Поведенческие признаки*

1. раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость;

2. 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 школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками;

- замкнуться от семьи и друзей;

- быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру;

Ситуационные признаки

- социально изолирован, чувствует себя отверженным;

- живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм- личная или семейная проблема);

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

- предпринимал раньше попытки самоубийства;

- имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;

- перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);

- слишком критически относится к себе.

*Все суициды делятся на три группы*

Истинный суицид никогда не бывает спонтанным, хоть иногда и выглядит довольно неожиданным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие, даже самые близкие люди, нередко такого состояния человека не замечают.

Демонстративный суицид. Большинство самоубийц, как правило, хотели вовсе не умереть, а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь.

Конечно, демонстративный суицид иногда проявляется и как способ своеобразного шантажа. А они-то хотели только попугать!

Скрытый суицид. Такие люди выбирают не открытый уход из жизни «по собственному желанию», а так называемое «суицидально обусловленное поведение». Это и рискованная езда на автомобиле, и занятия экстремальными видами спорта или опасным бизнесом, и добровольные поездки в горячие точки, и даже алкогольная или наркотическая зависимость.

Не стоит доверять и распространенному мифу о том, что, мол, «кто говорит о самоубийстве, никогда этого не сделает». Да, заявление о возможном суициде может быть и демонстрацией, но может быть и криком о помощи, причем сорвавшимся случайно. Поэтому советуем не оставлять без внимания такие высказывания.

*Проблемы, которые наиболее часто становятся причиной самоубийств*

1. Ссора с друзьями.

2. Расставание с любимым человеком или его измена.

3. Смерть кого – либо из близких родственников.

4. Частое попадание ребенка в стрессовые ситуации.

5. Сложная психологическая обстановка в семье – ссоры с родителями, скандалы родителей между собой, их развод.

6. Затяжное депрессивное состояние подростка.

7. Проблемы ребенка с наркотиками.

8. Игровая зависимость и зависимость от интернета.

9. Насилие в семье.

10. Подростковая беременность.

*Симптомы детского суицидального поведения*

1. Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях.

2. Появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете.

3. Попытки ребенка уединиться.

4. Разговоры и размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия.

5. Даже музыка или живопись могут послужить симптомами для родителей о том, что что-то не так

6. Тщательно маскируемые попытки ребенка попрощаться с вами – непривычные разговоры о любви к вам, попытки закончить все свои дела как можно быстрее.

7. Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям, близким.

8. Физические жалобы, жалобы на боли внутри, энурез.

9. Резкое изменение настроения, эмоциональная неуравновешенность, аффективные реакции.

10. Обсуждение способов суицида, поиск одобрения самоубийц.

11. Прямые угрозы покончить с собой.

Рекомендации родителям по профилактике детского суицида.

Если хоть что-то в поведении вашего ребенка вам показалось странным, либо тревожным, немедленно бросайте все свои дела и старайтесь практически все время проводить рядом с ребенком до тех пор, пока не будете твердо уверенны в том, что суицидальное настроение вашего ребенка ушло без следа. Бейте тревогу! Не ждите, что всё пройдёт само собой. Остановите его, подошедшего слишком близко к опасной черте. Ведь, возможно, ваши сын или дочь стоят уже у самого края.

1.Будьте предельно осторожны в своих словах и действиях.

2.Не обижайте ребёнка, не унижайте, не наказывайте.

3.Доверяйте ему и воспринимайте, как самостоятельную личность со своим мнением и желанием.

4.Загляните в глаза ребёнка, который рядом с вами.

5.Как можно чаще ведите с ребёнком «разговоры по душам».

6.Общение с ребёнком ведите на позитиве.

7.Создавайте «ситуацию успеха» для ребёнка.

8.Повышайте самооценку ребёнка, ведь заниженная самооценка ведёт к тревожности, замкнутости, неуверенности, комплексу неполноценности.

9.Чаще улыбайтесь, дарите радость детям.

10.Любите и дорожите своим ребенком.

11.Чаще обнимайте своего сына и дочь.

12.Покажите своему ребёнку, что он вам небезразличен, пусть он почувствует себя любимым. Убедите его, что безвыходных ситуаций не бывает, что все беды – временны! И вы всегда будете с ним рядом.

     Детская жизнь – это самое хрупкое и самое драгоценное чудо, которое дарит людям судьба. И от нас зачастую зависит то, насколько счастливой и длинной она станет.