МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**ПРОФИЛАКТИКА**

**СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**



**ОСОБЕННОСТИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

*«Смерть» в детском возрасте воспринимается абстрактно, как что-то временное, непонятное, не всегда связанное с собственной личностью ребенка. Формирование «понятия смерти» формируется примерно к 9 годам жизни.*

*В дошкольном возрасте дети не считают смерть концом жизни, а воспринимают её как временное явление, подобное сну или отъезду.*

*В младшем школьном возрасте дети считают смерть маловероятной, не осознают её возможности для себя, не считают необратимой.*

*К подростковому возрасту объективные акты смерти становятся очевидными, формируется понимание различия между живым и неживым, живущим и умершим.*

*Для подростков смерть становиться очевидным явлением, но они фактически отрицают её для себя, принимая мысль о своей смерти, подростки, вместе с тем, отрицают реальность этой возможности. Ребенок признает возможность двойственного бытия: считаться и быть умершим для окружающих и в тоже время самому наблюдать их отчаяние, быть свидетелемсвоих похорон и раскаяния своих обидчиков. Отсутствие страха смерти является отличительной чертой психологии детей. В отличие от взрослых у них отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративно-шантажным поведением. Это заставляет взрослых рассматривать все виды аутоагрессивного поведения детей и подростков как суицидальное поведение, с реальной угрозой для жизни ребенка.*

**МОТИВЫ И ПОВОДЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

***К основным факторам, способствующим суицидальному поведению детей и подростков, относятся:***

* ***Отношения с родителями***

*В 70% случаев суицидальное поведение детей и подростков связано с конфликтами в семье.*

*Профессиональные и другие проблемы родителей, отсутствие достаточного времени в силу различных социально-экономических причин зачастую приводит к формальному воспитанию детей или перекладыванию этой функции на школьных педагогов. В современных условиях увеличивается разрыв между различными возрастными и социальными группами, это происходит из-за быстрого изменения культуральных норм и эталонов поведения в различных общественных слоях, усиления влияния моды и средств массовой информации, внедрение в повседневную жизнь интернета.*

*Отношения родителей с детьми не строятся на фундаменте открытых, искренних, теплых отношений, которые являются надежной защитой от многих, иногда суровых испытаний, с которыми встречается подрастающее поколение. Многие суицидальные попытки у молодых рассматриваются как отчаянный призыв о помощи, попытка пробить стену непонимания между младшим и старшим поколениями. Существенную роль играет сохранность семьи в целом, ведь около половины подростков, совершивших попытки самоубийства, выросли в семьях, в которых один из родителей или умер, или покинул семью. Распад семьи, развод родителей, является мощным фактором суицидогенности подростков.*

*Немаловажную роль играют методы воспитания подрастающего поколения, применение физического насилия, тирания со стороны родителей. Дети и подростки совершают самоубийства, потому что не могут больше терпеть страданий, и считают, что их жизнь невозможно улучшить.*

* ***Школьные проблемы***

*Школьные проблемы обычно связаны с неуспеваемостью или плохими отношениями с учителями и администраций школы, реже с взаимоотношениями в классе. Однако, они, не являясьнепосредственной причиной самоубийств, приводят к снижению общей самооценки учащихся, появлению ощущения малозначимости своей личности, снижению сопротивляемости стрессам и незащищенности от негативного влияния окружающей обстановки.*

*Одна из причин детских и подростковых самоубийств в современном обществе – «прессинг успеха». Родители настраивают ребенка на обязательный успех: поступление в ВУЗ, получение престижной работы. Страх ребенка, не оправдать чаяний дорогих людей, гонка за успехом, высокие притязания, создают у него невыносимое напряжение, гнетущую тревогу, с которыми в итоге растущий организм не может справиться.*

*Родителям не следует забывать, что «их ребенок не обязан быть гением». Стремление к высоким оценкам, одновременное выполнение нескольких важных заданий, сверхактивное участие в общественной жизни, постоянное прилежание приводит к эмоциональному перенапряжению ребенка, в результате которого свои неудачи он воспринимает как трагедию, выход из которой – уход из жизни.*

* ***Взаимоотношения со сверстниками***

*Здесь, безусловно, важное место занимают любовные взаимоотношения с лицами противоположного пола. В силу возрастных особенностей, отношения между молодыми людьми эмоционально весьма значимы и жизненно необходимы. Любое охлаждение в привязанности, тем более измена или уход к другому, воспринимаются как невосполнимая утрата, лишающая смысла дальнейшую жизнь.*

*Следует так же принимать во внимание раннее начало половой жизни у подростков, которая нередко приводит к разочарованиям, потерям, и наступлению нежелательной беременности у девушек.*

*Немаловажное значение имеют молодежные компании: часто объединяясь в группы по какому-либо признаку, подростки становятся жестокими, проводят «эмоциональный прессинг» более слабых сверстников, делая их изгоями, что в результате играет большую роль в решении добровольно уйти из жизни.*

* ***Мода и подражание***

*В последнее время самоубийство, особенно групповое, у подростков стало входить «в моду». Молодые люди, общаясь на инернет-сайтах, посвященных суициду, договариваются между собой о том, как и где им добровольно перейти границу между жизнью и смертью.*

*Желание подростков подражать своим кумирам, ушедшим из жизни добровольно, приводит к решению следовать их примеру.*

* ***Одиночество***

*Чувство одиночества – весьма частая причина суицидального поведения детей и подростков. Порой дети переживают своеобразный феномен – «одиночество в толпе», когда их окружают знакомые, не желающие зла, родные люди, но дети чувствуют себя безгранично одинокими, эмоционально отвергнутыми, всеми покинутыми.*

* ***Депрессивные состояния***

*Основным симптомом депрессии является потеря возможности получать удовольствие и испытывать наслаждение от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье. Человеком овладевает безнадежность, чувство вины, самоосуждения. Подросток, страдающий депрессией, постоянно ощущает свою бесполезность, нежелательность, в силу чего приходит к заключению, что такая жизнь не имеет смысла.*

**ЦЕЛИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

* ***Протест, месть****. Суицидальное поведение по типу "протеста" предполагает нанесение ущерба, мести обидчику, т.е. тому, кто считается причиной суицидального поведения. Ребенок руководствуется принципом: "Вам будет хуже после моей смерти".Конфликт, как правило, носит острый характер.*
* ***Призыв****. Суицидальное поведение по типу "призыва" возникает остро, реализуется чаще всего через самоотравление. Основной смысл суицидальной попытки - получение помощи извне с целью изменения ситуации.*
* ***Избегание****(наказания, страдания). Суицидальное поведение по типу "избегания" проявляется в ситуациях угрозы наказания и при ожидании психического или физического страдания, а смысл суицида заключается в попытках их избежать.*
* ***Самонаказание****.Определяется переживаниями вины реальной, или же это следствие патологического чувства вины.*
* ***Отказ****. Суицидальное поведение по типу "отказа" от жизни, где цель и мотивы полностью совпадают, чаще встречается у лиц страдающих душевными расстройствами.*

***РОДИТЕЛЯМ НЕОХОДИМО ПОМНИТЬ:***

***риск суицидального поведения детей и подростков увеличивается в случае:***

* *Наличия предыдущей (незаконченной) суицидальной попытки (по статистике 30% подростков, пытавшихся совершить самоубийство единожды, повторяют попытку).*
* *Наличие суицидальных попыток в семье - часто дети и подростки неосознанно копируют поведение ближайших родственников.*
* *Аффективных нарушений, депрессивных состояний, наличия психического заболевания.*
* *Тяжелых утрат, особенно смерти одного из родителей или эмоционально значимого человека.*
* *Личностно-семейных конфликтов (развод родителей, тяжелая болезнь, неудачная любовь, оскорбления со стороны окружающих, неуспехи в учебе, материально-бытовые трудности и др.)*
* *Конфликтные ситуации, связанные с антисоциальным поведением, в том числе опасение уголовной ответственности, боязнь иного наказания или позора.*
* *Употребление алкогольных напитков, наркотических, токсических и психоактивных веществ, которые ослабляют мотивационный контроль над поведением человека, обостряют депрессию и вызывают психозы.*

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

***«Когда человек лишает себя жизни, то те, кто остаются в живых, испытывают не только боль от разлуки, но и сильные чувства вины, стыда, гнева и самообвинения»***

*Ребенок является олицетворением начала жизни, перед ним открывается множество возможностей, ему еще только предстоит познать все то, что готова предложить человеку жизнь.*

*Детская смерть, самое нелепое и трагичное событие, которое только можно себе представить, а добровольный уход из жизни разум окружающих людей просто отказывается воспринимать.*

***Детский суицид – это то, что практически всегда можно избежать!****Для этого необходимо вовремя заметить тревожные сигналы надвигающейся беды. Как правило, у ребенка решение о намерении уйти из жизни зреет не один день и даже не неделю. И в это время ребенок отчаянно взывает к взрослым, различными способами давая понять родителям и всем, кто его окружает, что ему очень плохо. Родители не должны оставлять без внимания изменившееся поведение ребенка.*

*Суицидальное поведение проявляется у подростков довольно часто, и оно обусловлено как физиологическими факторами, так и социальными и психологическими. Это связано и с биологическими особенностями, происходящими в организме подростка – гормональной перестройкой, недаром этот возраст считается критическим.*

*Среди взрослых распространенно мнение, что попытки суицида совершают только психически больные люди. На самом деле это не так. Подавляющее большинство самоубийств и покушений на самоубийства совершаются психически здоровыми людьми, которые отдают отчет в своих действиях. Причинами суицида становятся сугубо личные переживания и проблемы, которые подростку кажутся абсолютно неразрешимыми.*

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, ЕСЛИ ВАС ЧТО-ТО ТРЕВОЖИТ**

**В ПОВЕДЕНИИ РЕБЕНКА, НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ОБРАЩАТЬСЯ**

**К СПЕЦИАЛИСТАМ.**

**ОПЫТНЫЕ ПСИХОЛОГИ, ПСИХОТЕРАПЕВТЫ, ПСИХИАТРЫ ПОМОГУТ ИЗБЕЖАТЬ БЕДЫ!**

****

**КУДА ОБРАЩАТЬСЯ, ЕСЛИ РЕБЕНОК СОВЕРШИЛ СУИЦИД?**

1. **В СЛУЖБУ ЭКСТРЕННОЙ НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ**

**ТЕЛ. 112 ИЛИ 03**

1. **НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ ОКАЗЫВАЕТСЯ В ПРОФИЛЬНЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ ЛЕЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ.**
2. **ПОСЛЕ ОКАЗАНИЯ НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ:**

****

**ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

**8-800-2000-122 с единым общероссийским номером. Звонок бесплатный и анонимный. Позвонить можно с любого стационарного или мобильного телефона.**

****

**К общероссийскому номеру подключены телефоны в Иркутской области:**

**(83952)24-00-07 – круглосуточно,**

 **8-800-350-40-50- круглосуточно.**

****

**Телефон доверия экстренной психологической и психотерапевтической помощи:**

**(83952)24-00-09**

**(83952)24-00-07**

Ребенок – это хрупкое существо, для гармоничного развития которого нужна **ЛЮБОВЬ** родителей.