**Информация для родителей:**

**Профилактика суицидов среди несовершеннолетних.**

Мир для подростка воспринимается бесконечно сложным, непонимающим и взрослым. Проблемы, которые кажутся пустяком для старших, для детей часто кажутся безвыходными. Дети, скрывающие переживания, привыкшие справляться с нелёгкими отношениями в школе, давлением взрослых и поиском себя, зачастую не способны попросить о психологической и физической помощи. Понять, что может толкнуть ребёнка на отчаянный шаг, непросто.
Покушаются на свою жизнь, часто, дети из неблагополучных семей. В них происходят конфликты между самими родителями, а также взрослыми и детьми с применением насилия, которое может быть психологическим. Родители в таких семьях относятся к детям недоброжелательно и даже враждебно. Способствовать принятию решения покончить с собой могут экономические проблемы в семье, ранняя потеря отца или матери, утрата взаимопонимания с ними, болезнь матери, уход из семьи отца.

Зачастую определить ребёнка, который собирается наложить на себя руки, невозможно. Если человек точно решил покончить жизнь самоубийством, то узнать об этом практически нереально. Аутоагресию можно разделить: демонстрационная, манипулятивная и истинная. Стоит отметить, что истинных самоубийц среди подростков мало. Чаще всего это демонстративные суициды и суициды эмоциональные. Например, он переживает разрыв с любимым человеком. Его переполняют эмоции, с которыми он сам не справляется. Подростку в этот момент кажется, что так будет всегда. Бывают случаи, когда у ребёнка родители, сильно контролирующие его, тогда подросток представляет суицид, как единственный поступок, который он может сделать сам. Так он пытается вернуть контроль себе.

Подростки чаще всего не могут полностью понять, что смерть необратима и не осознают последствий своих действий. В ней они видят лёгкий выход из сложной ситуации. Подростки считают себя «бессмертными».

Важно понимать, что дети совершают необдуманные поступки не из-за глупости, а из-за того, что часть их мозга (префронтальная кора и миндалина, отвечающие за планирование) ещё только развивается.

К тому же, часто родители боятся говорить о смерти, эта тема в некоторых семьях табуирована. Важно разговаривать с ребёнком и объяснять ему, что суицид - не выход из ситуации, и он необратим.

Признаками возможного суицида могут служить затяжное депрессивное состояние подростка, отказ от долгосрочного планирования и ритуалы прощания. В такие моменты нужно обратить на ребёнка особое внимание.

К призакам суицидального риска так же относятся: изменение настроения, питания, сна, критическое отношение к своей внешности, самоизоляция, интерес к теме смерти (появление в доме литературы на эту теме, переписка в интернете и т.п.), нежелание посещать кружки, школу, прогуливание уроков, серьёзные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, головные боли и т.д.).

Если вы заметили хотя бы один или несколько перечисленных выше признаков - это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему ребёнку и поговорить с ним. Узнайте, можете ли вы помочь ему, и как, с его точки зрения, это лучше сделать. Не игнорируйте ситуацию! Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ребёнку больше внимания, чем обычно. Обратитесь к специалисту самостоятельно или с подростком.

Основная проблема зачастую кроется в семье и в ближнем окружении. Взрослеющие дети нуждаются в поддержке, принятии и любви. Одиночество, непонимание мира, давление из-за школьных оценок и неразделённая любовь - эти неприятные моменты могут толкнуть ребёнка на отчаянный шаг. Главное в такой ситуации - дать понять, что за спиной стоят родители и близкие, которые любят и поддержат, несмотря ни на что.

Главная профилактика суицидов - это гармоничные отношения внутри семьи. Для ребёнка важно наличие любимого, любящего, значимого взрослого. Подросток должен понимать, что в семья на его стороне.

Нередко проблема заключается в том, что юному человеку не с кем поговорить про «непереносимые» эмоции. Ребёнку необходимо знать, что есть взрослый, который его слышит и не обесценивает. Значимая мысль, которая тормозит детей перед опасным шагом - беспокойство «как будет чувствовать себя моя мама без меня».

Всегда сохраняйте контакт со своим ребёнком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Внимательно слушайте его.

Если возникла проблема, приложите усилия, чтобы понять её, успокойте ребёнка и определите пути выхода из сложной ситуации. Предложите свою помощь. Убедите его в том, что вместе вы сможете справиться с любыми трудностями.

Помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать ответную агрессию.

Говорите с ребенком на серьезные темы: «Что такое жизнь?», «В чем смысл жизни?», «Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?» Эти вопросы всегда волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Не бойтесь делиться собственным опытом. Делайте акцент на позитивных моментах жизни, на светлых воспоминаниях из прошлого. Обратите внимание подростка на его успехи, на то, как вы его цените. Объясните, что его жизнь для вас - самая дорогая в мире ценность.

Помочь предупредить подростковый суицид могут: регулярная занятость ребёнка в интересных ему сферах - посещение спортивных и творческих секций, открытые взаимоотношения с родителями и сверстниками, наличие постоянных друзей, признание успехов окружающими, особенно близкими людьми, социальная активность: шефство над малышами или стариками, ответственная должность в классе, активное участие в воспитании младших детей в семье и т. д. Подобная практика позволяет лучше выстроить систему приоритетов и определить жизненные цели, учит преодолевать трудности, бороться с ними и не впадать в уныние.

Если в процессе разговора или по результатам своих наблюдений вы обнаружили у подростка признаки наличия депрессивного состояния, не стоит трактовать их как возрастной кризис, необходимо незамедлительно обратиться за консультацией к неврологу или детскому психиатру для оценки состояния и оказания своевременной помощи.