**Рекомендации родителям по предотвращению и профилактике суицидального поведения**

Семейная дезорганизация - главная социально-психологическая причина суицидов. Дети, совершающие самоубийство, как правило, из неблагополучных семей, в которых часто происходят конфликты между родителями, между родителями и детьми с применением насилия. Экономические проблемы в семье, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца - также могут бьггь причинами суицидального решения.

Признаки депрессивных реакций у подростков

1. Снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия at деятельности, которая раньше нравилась.

2. Уклонение от общения: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению.

3. Снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания.

4. Изменения сна и/или аппетита (ест/спит болыпе/меныпе, чем раньше).

5. Вялость, хроническая усталость.

6. Грустное настроение или повышенная раздражительность. Идеи собственной малоценности, никчемности.

7. Телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком.

8. Возможным проявлением депрессии может быть отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление ПАВ.

Вели кризисная ситуация вызывает у ребёнка сильные переживания, он может задуматься о причинении себе вреда как способе решения проблемы (даже если раньше говорил, что самоубийство могут совершить только дураки). Суицидальное поведение подростков может иметь неожиданный, импульсивный характер, а может развиваться постепенно. Насторожить взрослого могут следующие признаки в психологическом состоянии и поведении ребёнка.

С целью профилактики суицидов родителям необходимо:

1. ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;

2. анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;

3. учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: «Что будет, если...»;

4. воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;

5. не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;

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

7. обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;

8. записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

В случае нахождения ребенка в кризисном состоянии:

1. Крепко прижмите ребенка к себе. Именно близость к родителям дает ребенку уверенность в том, что все хорошо. Заключение его в объятия позволяет одновременно оценить, насколько серьезно психически травмирован ребенок.

2. Попросите ребёнка рассказать о том, что произошло. Следует обратить внимание не только на то, что он рассказывает, а как он это делает, то есть на его жесты и эмоции. Чем подробнее ребенок расскажет о происшедшем, «выпуская пар своих эмоций», тем быстрее он успокоится. Доверие ребенка к родителям создает предпосылки для будущих бесед о его неприятностях и психических травмах.

3. Выслушав ребёнка, ободрите и успокойте его. Спокойным и нежным голосом следует произнести слова утешения, ободрения и поддержки. «Все будет хорошо, дорогой. Мама любит тебя. Все образуется. Мы вместе все решим». Следует объяснить сложившуюся ситуацию с другой точки зрения, давая грамотную оценку происходящим событиям и пути выхода из неё. Если выход из данной ситуации неочевиден, следует вместе с ребенком обратиться за помощью к специалисту.

4. Покажите вашему ребенку, что его благополучие всегда стоит для вас на первом месте. В кризисной ситуации ребенку крайне нужна защита и помощь ему в преодолении душевного кризиса, где бы он ни возник - дома или вне дома.

5. Принимайте решительные меры по предупреждению дальнейших несправедливых поступков по отношению к вашему ребенку. Если кто-либо обидел вашего ребенка, следует принять все необходимые меры, чтобы такое больше никогда не повторилось. Готовность родителей защитить ребенка от \* несправедливости покажет ему, что он не одинок. Родителям необходимо дать почувствовать ребенку, что он им не безразличен и очень дорог и что родители его действительно очень любят.

6. Помогите ребенку преодолеть последствия обид и несправедливости. Родителям следует учить ребенка умению прощать.

7. Если вы почувствовали желание ребенка совершить суицид, обязательно обратитесь за помощью к специалистам. Взрослые люди, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности. Проконсультируйтесь с психологом о возможной помощи. Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в психиатрическую больницу. Промедление может быть опасным; госпитализация может принести облегчение, как подростку, так и в семье.

8. Следует критически рассмотреть отношения в семье, с ребенком и сменить стиль общения во избежание трагедии. Необходимо все бросить и заняться жизнью ребенка, за которого родители несут ответственность. Родители обязаны помочь ребенку в период становления личности разобраться в главном, научить преодолевать трудности, создать перспективу, просто посочувствовать ему и принять его таким, каков он есть.

9. При попытке суицида необходимо немедленно вызвать «скорую» медицинскую помощь, а тем временем постараться взять себя в руки и не паниковать. Не следует кричать, говорить следует спокойно и доброжелательно, ни в коем случае не упрекать ребенка или кого-то из родных в случившемся. Беда ведь общая. При попытке отравления следует промыть желудок, а при порезе перетянуть руку жгутом и остановить кровотечение. В случае негативной реакции родителей на суицидное поведение подростка ситуация может усугубиться с дальнейшими негативными реакциями ребенка или уходом из дома. Во всяком случае это происшествие должно всерьез заставить родителей задуматься об их отношениях с детьми, между собой и психологической обстановке в семье в целом. Если ребенок доведён до такого состояния, что он решил «уйти в мир иной», значит, есть на это очень серьезные причины.

ВСЕГДА ПОМНИТЕ! Для ваших детей нет никого ближе и роднее, чем вы...

Основные принципы разговора с ребёнком, находящимся в кризисном состоянии

• Успокоиться самому.

• Уделить всё внимание ребёнку.

• Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.

• Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи.

• Дать ребёнку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки

1) Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;

2) Активное слушание. Пересказать то, что ребёнок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я тебя поняп(а), что ...?»

3) Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы