**Подростки и суицид**

**Рекомендации для родителей и педагогов**

Ежегодно в результате самоубийства погибает около 3000 детей и подростков. Пик приходится на возраст 14-17 лет. Прежде чем совершить суицидальные действия в большинстве случаев наблюдается подготовительный период (предсуицид).

**Вы можете заметить признаки готовящегося самоубийства у детей:**

* Снижение успеваемости;
* Ограничение общения;
* Снижение уровня интересов;
* Подавленное настроение;
* Проявление раздражительности, угрюмости;
* Потеря аппетита или чрезмерный аппетит;
* Бессонница;
* Суицидальные высказывания, угрозы суицида;
* Приведение своих дел в порядок;
* Прощание с друзьями и выражение благодарности.

**Возможными мотивами самоубийства могут быть:**

* Переживание обиды, одиночества, отчужденности, невозможность быть понятым;
* Действительная или мнимая утрата родительской любви, неразделенная любовь, ревность;
* Переживания, связанные со смертью, разводом или уход из семьи родителей;
* Чувство вины, стыда, оскорбленное самолюбие, угрызение совести, недовольство собой;
* Боязнь позора, насмешек, нежелательная беременность, любовные неудачи;
* Страх наказания, нежелание принести извинения;
* Чувство мести, злобы, угроза, вымогательство;
* Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, уйти от трудной ситуации;
* Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

**К внешним факторам, формирующим суицидальные намерения, относятся конфликт, психотравмирующая ситуация.**

**К внутренним факторам относятся:**

* Чувство одиночества, беспомощности;
* Неверие в свои силы и возможности;
* Комплекс неполноценности;
* Тяжелые болезни, инвалидность;
* Реальные или мнимые неудачи;
* Депрессия

**Что можно сделать, чтобы помочь?**

* Установите заботливые отношения;
* Будьте внимательными слушателями;
* Задавайте косвенные вопросы;
* Предложите конструктивные подходы решения проблем;
* Выясните, как ребенок решал похожие ситуации в прошлом;
* Не оставляйте ребенка одного.

**Для формирования антисуицидальных установок следует:**

* Постоянно общаться с ребенком не оставлять его наедине со своими мыслями;
* Вселять уверенность в свои силы и возможности;
* Проявлять сочувствие, окружать теплом и пониманием;
* Осуществлять контроль за поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками;
* Не предъявлять к ребенку завышенных требований;
* Не сравнивайте ребенка с окружающими;
* Повышайте самооценку ребенка, чаще хвалите его;
* Используйте наказания лишь в крайних случаях, не унижая ребенка;
* Вселяйте своим поведением оптимизм и надежду на лучшее.

**РОДИТЕЛИ, БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!!!**

**ВЫ МОЖЕТЕ УБЕРЕЧЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ РОКОВОГО ШАГА.**

**Обратитесь за помощью к специалистам и получите квалифицированную консультацию.**