**Признаки суицидального поведения несовершеннолетних. Рекомендации родителям по предупреждению подростковых суицидов**

*Мы выбираем жизнь, они – смерть.*

*Мы пишем письма, они – предсмертные записки.*

*Мы строим планы на будущее, у них… у них – нет будущего.*

*Кажется, что мы и они - из разных миров.*

*Но как велика пропасть между нами, читающими эти строки,*

*и теми, кто решился на самоубийство?*

*Как сильно нужно измениться человеку, чтобы сделать этот шаг?*

*Всего лишь - шаг.*

*Они не были рождены самоубийцами, но умерли с этим клеймом.*

*Они продолжают умирать.*

*(Неизвестный автор)*

Самоубийство – далеко не самая приятная тема для беседы. Однако жизнь показывает, насколько важно обсуждать ее как с профессионалами (врачами, психологами, педагогами), так и с родителями и молодыми людьми. Это сложное многоплановое явление, которое сегодня представляет собой серьезную проблему общественного здоровья, требующую постоянного внимания, в том числе и в образовательной среде.

По данным статистики самоубийство является третьей основной причиной подростковой и юношеской смертности. В медицине есть даже специальный термин «пубертатный суицид», т.е. в период полового созревания. Более того, суицид рассматривают как один из вариантов проживания данного возрастного кризиса. Для подростков самоубийство – типичная реакция на стрессовые ситуации (конфликты, насилие, жестокость) и кризисы. А это значит, что в любой момент подросток может почувствовать себя совершенно лишним в этом мире. При этом лишь у 10% детей и подростков имеется истинное желание покончить с собой, в 90% суицидальное поведение – это «крик о помощи».

Еще одной особенностью суицидальной активности подростков является несерьезность, мимолетность и незначительность (с точки зрения взрослых) мотивов, которыми дети объясняют попытки самоубийства. Этим обусловлены трудности своевременного распознавания суицидальных тенденций и существенная частота неожиданных для окружения случаев.

Учитывая актуальность профилактики суицида в нашей стране, многие педагоги-психологи задаются вопросом: нельзя ли заранее распознать суицидента и помешать реализации его намерения?

Существуют различные **признаки** и ключи, указывающие на опасность. Наиболее распространенными признаками суицидального поведения являются:

**Уход в себя.** Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Скажем больше, в подростковом возрасте это желание является естественным. Подростки начинают задумываться о смыслах жизни, выстраивать свой мир, свое пространство и ограничивают доступ в него близких родственников. Например, на двери комнаты подростка может появиться табличка «Не входить, охраняемая территория». При этом мы должны помнить, если замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда подросток уходит в себя, сторонится близких друзей, это может быть симптомом самоизоляции, бегства от какой-то «невыносимой» ситуации.

**Капризность, привередливость.** Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние у подростков может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, информационной перегрузкой, влюбленностью, школьными или семейными неурядицами и т.п. Но когда вы наблюдаете, что настроение подростка чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги.

**Депрессия.** Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Что касается подростков, то они становятся замкнутыми, уходят в себя, при этом могут маскировать свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго могут не замечать перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях— прямой и открытый диалог, прояснение причин эмоционального упадка.

**Агрессивность.** Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат — неприязнь окружающих, их отчуждение от агрессивного подростка.

**Нарушение аппетита.** Отсутствие или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно бывают связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности.

**Раздача подарков окружающим.** Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. У подростков происходит обесценивание того, что раньше было значимым. Это проявляется либо через раздачу вещей (дисков с играми, музыкой, любимой одежды или коллекции постеров и др.), или через игнорирование этих ценностей (ходит только в одной одежде, остальное висит в шкафу; не слушает любимые музыкальные диски, не смотрит любимые передачи и т.п.) Как показывает опыт, это — прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.

**Психологическая травма.** Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К «срыву» может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими, моральными и интеллектуальными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться подростку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

**Перемены в поведении.** Внезапные, неожиданные изменения в поведении подростка. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый ребенок неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве или психологической травме, а подросток стремиться скрыть свои переживания под маской веселья и беззаботности. Другим тревожным симптомом является усиление пассивности, безразличия к общению, жизни.

**Угроза.** Если подросток открыто высказывает намерение уйти их жизни - это должно восприниматься серьезно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях недопустимо невнимание и агрессивность к суициденту. Подобные реакции только подтолкнут его к исполнению угрозы. Необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, проинформировать родителей, в случае необходимости проконсультироваться у специалистов-медиков.

**Активная предварительная подготовка.** Она реализуется через активные действия: собирание информации об отравляющих веществах и лекарствах (других способах самоубийства), через анализ специфической литературы или Интернет, разговоры о суициде как о легкой смерти, посещение кладбищ и красочные о них рассказы, частые разговоры о загробной жизни и т.п.

**Что могут увидеть родители:** в первую очередь изменения настроения, питания, изменения сна, изменение в отношении своей внешности, самоизоляцию, интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете и т.п.), нежелание посещать кружки, школу (в том числе увеличение количества прогулов), серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.) и т.п.

Конечно, если вы, родители, заметили у своего ребёнка хоть один из перечисленных признаков это не говорит о возможной попытки суицида. Однако это говорит о том, что ребенку требуется внимание, а порой и помощь специалиста.

Да, дети не всегда ведут себя как чистые и кроткие ангелы, и воспитывать их – дело очень нелегкое.

И очень часто дети, учатся у вас, взрослых, поведению, манерам общения, крику, если вы кричите – грубости, если вы грубите – жестокости... Ребенок, который воспитывается в условиях бесправия, никогда не будет уважать прав другого чело­века. И, наоборот, доброе, хорошее поведение детей порождается только добром.

Часто Ваши жесткие воспитательные действия по отношению к ребенку могут быть вызваны даже не проступками ребенка, а Вашей усталостью, неприятностями и неудачами на работе, раздражением. Гнев, вылитый в этом случае на ребенка, ничему его не учит, а только унижает, оскорбляет и раздражает. А это порождает внутренний конфликт. Нужен ли я? Любят ли меня?

Важно помнить, что из любого конфликта всегда есть выход. И первый шаг должен сделать тот, кто сильнее и мудрее. Хорошо, если это будете вы, взрослые.

Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не надейтесь, что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут найти выход из трудной ситуации.

**Рекомендации родителям:**

1. Будьте внимательны к своим детям, ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
2. анализируйте вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
3. учите ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";
4. воспитывайте в детях привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
5. не опаздывайте с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
6. не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помогите и поддержите его, помогите найти возможные пути решения возникшей проблемы;
7. обсудите с ним работу служб, которые могут оказать помощь в трудной ситуации;
8. во всем действуйте собственным примером. Добиваться можно лишь того, что делаешь сам.

Желаем успехов в трудном деле воспитания детей. Пусть основным методом воспитания будет понимание.

КДН райисполкома,

ГУО «Славгородский районный

социально-педагогический центр»