Самоубийство - это реакция человека на проблему, которая кажется ему непреодолимой.

Каковы его причины и как предотвратить появление суицидальных мыслей у ребенка?

Главная социально-психологическая причина подростковых суицидов - семейная дезорганизация. 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 быть причинами суицидального решения.

**Как понять, что ребенок решился на самоубийство**

Если ребенок всерьез задумал совершить самоубийство, об этом обычно нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

1. Словесные признаки.

Подросток часто размышляет о своем душевном состоянии, при этом:

- прямо и явно говорит о смерти: "Я собираюсь покончить с собой"; "Я не могу так дальше жить";

- косвенно намекает о своем намерении: "Я больше не буду ни для кого обузой"; "Тебе больше не придется обо мне волноваться";

- много шутит на тему самоубийства.

2. Поведенческие признаки.

Подросток может:

- проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти;

- раздавать вещи, имеющие для него большую личную значимость, другим людям;

- приводить в порядок дела;

- мириться с давними врагами;

- демонстрировать радикальные перемены в поведении: в еде (есть слишком мало или слишком много), во сне (спать слишком мало или слишком много), во внешнем виде (стать неряшливым), в школьных привычках (пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками);

- проявлять раздражительность, угрюмость;

- находиться в подавленном настроении;

- замкнуться от семьи и друзей;

- быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;

- проявлять признаки беспомощности, в поступках ребёнка ощущается безнадежность.

3. Ситуационные признаки.

Подросток может решиться на самоубийство, если он:

- социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;

- живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм - личная или семейная проблема);

- ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;

- предпринимал раньше попытки суицида;

- имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;

- перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);

- слишком критически настроен по отношению к себе.

**Рекомендации родителям**

* Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
* Анализируйте вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
* Учите ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";
* Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
* Своевременно отвечайте на его вопросы по различным проблемам физиологии;
* Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, необходимо помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
* Обсудите с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;
* Записывайте ребенку свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым вы сами доверяете.

**Уважаемые родители! 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 к специалистам. Не надейтесь, что все само собой пройдет и наладится.**

**Проявите бдительность!**

**Му**

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №14 им. В.И.Муравленко ст. Незамаевской**

**Подростковые суициды**

***(информация
для родителей подростков)***