**Формирование культуры профилактики суицидального поведения несовершеннолетних у их родителей (законных представителей)**

Особое место во взрослении ребенка занимает подростковый кризис – пик переходного периода от детства к взрослости. Мир воспринимается подростками как некое соотношение белого и черного, хорошего и плохого, причем как в окружающих, так и в себе.

Подростковый возраст характеризуется интенсивным формированием мировоззрения, системы самооценки и оценки окружающей действительности, ценностно-смысловой сферы личности.

В этот период происходит глобальная перестройка организма ребенка на физиологическом уровне, отражающаяся на его психологическом состоянии и обуславливающая эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения: от эйфории до депрессии.

* **Истинный суицид** – осознанные действия, направленные на совершение акта самоубийства, лишение себя жизни. Это сопровождается размышлениями о смысле жизни, переживаниями, которым предшествует депрессивное состояние или угнетённое настроение;
* **Демонстративный суицид -** с желанием умереть не связан. Это скорее способ обратить внимание других на свои проблемы, своеобразный призыв о помощи, шантаж, которые используют слабые люди, не имеющие других способов воздействия;
* **Скрытый, или непрямой, суицид** (косвенное самоубийство) – это завуалированное самоубийство, саморазрушающее поведение, направленное на резкое либо постепенное снижение длительности своей жизни. Это своеобразная игра со смертью (осознанное употребление в больших дозах алкоголя, никотина, сильных наркотиков, занятие экстремальными видами спорта, самоизоляция). Подросток отдаёт себе отчёт, что подобное поведение опасно для его жизни, но продолжает вести себя подобным образом.

**Причины суицидов детей и подростков:**

* низкую самооценку, переживание некомпетентности, стыда за себя;
* уязвлённое чувство собственного достоинства (чувство собственной незначимости);
* беспомощность, т.е. ощущение невозможности контролировать свою жизнь;
* изоляцию, т.е. чувство, что тобой никто не интересуется, ты никому не нужен;
* безнадёжность.
* несформированное понимание смерти – часто дети считают, что всё можно будет вернуть назад;
* депрессивные состояния;
* дисгармония в семье – отсутствие взаимопонимания между подростком и родителем;
* саморазрушающее поведение (употребление алкоголя, наркотиков);
* ранняя половая жизнь, наступление нежеланной беременности, расставание с любимым;
* реакция протеста при нарушении взаимоотношений со взрослыми, сверстниками;
* отсутствие идеологии в обществе так же способствует росту числа детских и подростковых суицидов.

**Признаки суицидального поведения детей и подростков:**

* частые соматические недомогания (головные боли, хроническая усталость, повышенная сонливость или, наоборот, бессонница, боли в животе);
* потеря аппетита или импульсивное обжорство;
* нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
* пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
* внезапные приступы гнева, часто возникающие из-за мелочей;
* появление ощущения скуки в привычном окружении, выполнении работы, ранее доставлявшей удовольствие;
* уход от контактов, превращение в «человека- одиночку», изоляция от друзей, семьи;
* постоянное чувство одиночества, бесполезности, грусти, вины;
* погружённость в размышления о смерти;
* отсутствие планов на будущее;
* прежде неряшливый ребёнок вдруг начинает наводить порядок в своих вещах;
* готовясь к самоубийству, подросток может оставлять письменные указания в записках, дневнике, письмах;
* словесные указания или угрозы могут сообщить взрослым о планировании суицидальных действий;
* у импульсивных подростков могут наблюдаться вспышки гнева;
* насторожить взрослых должны и рассуждения на тему «Я никому не нужен», фантазии на тему собственной смерти, чрезмерное внимание к мотивам смерти в литературе, музыке;
* в случае принятия подростком решения покончить с собой и составлении конкретного плана суицидальных действий мысли на эту тему перестают его мучить, появляется избыток энергии. Таким образом, состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

**Профилактика суицидального поведения детей и подростков:**

За любое суицидальное поведение ребёнка, в ответе взрослые. Прежде всего взрослые должны интересоваться делами ребёнка, разговаривать с ним, задавая вопросы о его состоянии, строить планы на будущее. Это общение должно быть позитивным. Так же благотворно на психическом состоянии сказывается занятие новыми делами. И взрослые способны подтолкнуть ребёнка к этому. Крайне необходимо соблюдение детьми и подростками режима дня. Формирование положительных жизненных установок, душевная позиция, комплекс личностных факторов:

* сформированное чувство долга, ответственности;
* эмоциональная привязанность к родным и близким людям;
* внимание к собственному здоровью, боязнь причинить себе физический ущерб;
* психологическая гибкость и адаптированность;
* умение снимать свою психологическую напряжённость;
* проявление интереса к жизни;
* наличие жизненных планов, замыслов;
* наличие актуальных жизненных ценностей;
* уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
* негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

**Поведение с детьми и подростками проявляющими склонность к суициду:**

Необходимо внимательно выслушать и постараться понять проблему, скрытую за словами.

Необходимо оценить серьёзность намерений, глубину эмоционального кризиса.

Даже к незначительным на первый взгляд обидам и жалобам относиться надо внимательно. Не пренебрегать ничем из сказанного.

Можно прямо спросить, не думает ли подросток о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Но даже после успешного разговора важно не оставлять его в одиночестве.

Подростку, в состоянии душевного кризиса, нужны строгие и утвердительные указания. Поэтому таких детей и подростков необходимо поддерживать, быть с ними настойчивыми.

После разговора необходимо убедить подростка в том, что он сделал верный шаг, приняв помощь взрослого. Так же необходимо показать ему свою компетентность, заинтересованность в его судьбе, готовности помочь.

Следует принять во внимание и другие источники помощи: семью, друзей, священников, специалистов (психолог, психиатр).

При выявлении у ребёнка или подростка склонности к суицидальному поведению необходимо срочно предпринимать меры по предотвращению суицидальных действий. Оказать помощь в данной ситуации могут такие специалисты, как психологи, а при подозрении на психическую патологию – психиатры. Взрослые должны понимать, чем они рискуют, оставив такого ребёнка без внимания и соответствующей помощи.

Педагог-психолог А. С. Харитонова.