**Профилактика суицидального поведения среди несовершеннолетних**

**В подростковом возрасте** среди основных новообразований личности особо значимы:

* становление нравственного сознания,
* самосознания,
* самоотношения.

 время интенсивного формирования мировоззрения, системы оценочных суждений, нравственной сферы личности растущего человека. В преобладающей степени эти процессы обусловлены как внутрисемейной, так и социальной ситуацией развития (причем не только ближайшим социальным окружением подростка, но и глобальной социокультурной ситуацией развития общества в целом).
**Характерные особенности подростков:**

* ***половое созревание и неравномерное физиологическое развитие,*** обусловливающие ***эмоциональную неустойчивость*** и резкие колебания настроения
* ***изменение социальной ситуации развития:*** переход от зависимого детства к потенциально самостоятельной и ответственной взрослости;
* ***смена ведущей деятельности:*** учебную деятельность вытесняет интимно-личностное общение со сверстниками;
* ***открытие и утверждение своего «Я»***, поиск собственного места в системе человеческих взаимоотношений;
* познание себя через ***противопоставление миру взрослых*** и через чувство ***принадлежности к миру сверстников.*** Это помогает подростку найти собственные ценности и нормы, сформировать свое представление об окружающем его мире;
* появление ***«чувства взрослости»,*** желание подростка признания своей «взрослости» стремление разорвать эмоциональную зависимость от родителей.

**Внутренние противоречия подростков:**

* между расцветом интеллектуальных и физических сил и жестким лимитом времени, финансово-экономических возможностей для удовлетворения возросших потребностей;
* между установкой на личное благополучие и неосознанностью ценности собственной жизни, что приводит к неоправданному риску;
* между достаточно четко осознанными желаниями и стремлениями и недостаточно развитой волей и силой характера, необходимыми для их достижения;
* между осознанием собственных идеалов и жизненных планов и их социальной абстрактностью;
* между желанием быстрее освободиться от родительской опеки и трудностями социальной и психологической адаптации к условиям самостоятельной жизни;
* между развитым эгоцентризмом среди родных и близких, с одной стороны, и повышенным конформизмом в группе сверстников, с другой;
* между стремлением самим сделать свой выбор и отсутствием желания нести ответственность за его последствия.

**Самоубийство**- последний шаг, к которому привели множество причин, и каждая причина, в свою очередь, является следствием бесчисленного множества других причин.

**СУИЦИД** (от англ. самоубийство) — следствие болезненного и мучительного духовного и психологического кризиса, сильного внутреннего конфликта, ведущих к сужению сознания, потере смысла страданий и всей жизни.
**Истинный** (когда человек действительно хочет себя убить)

**Демонстративный** (самоубийство как способ привлечь внимание к своей личности)

**Аффективный** (с преобладанием эмоционального момента)

**Мотивы суицидального поведения:**- обида, чувство одиночества, отчужденности и непонимания;

* - действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
* - переживания по поводу смерти, развода или ухода родителей из семьи;
* - чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
* - страх позора, насмешек или унижения;
* - любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
* - чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
* - желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
* - страх наказания, нежелание извиниться;
* - сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов, публикаций в СМИ

**5 ведущих мотивов суицидального поведения:**

* **«Призыв»-** цель привлечь внимание окружающих, получить от них помощь и поддержку.
* **«Протест»-** выразить свой гнев, наказать окружающих, чаще совершаются на фоне межличностного конфликта, попытки носят импульсивный характер.
* **«Избегание»-** в ситуации беспомощности, безысходности на фоне крайне травматичной ситуации**.**
* **«Самонаказание»-** суицид совершат под влиянием стыда, вины, ненависти к себе.
* **«Отказ»-** в основе лежит стремление умереть.

**Причины суицидов среди детей:**

* дисгармония в семье
* несформированное понимание смерти
* отсутствие идеологии в обществе
* саморазрушающее поведение
* ранняя половая жизнь, приводящая к разочарованиям
* депрессия

**Кто находится в зоне повышенного суицидального риска:**

* **депрессивные подростки;**
* **подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками;**
* **подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи;**
* **одаренные подростки;**
* **подростки с плохой успеваемостью в школе;**
* **беременные девочки;**
* **подростки, жертвы насилия.**

**Поведенческие признаки суицидального поведения**

*1.* ***Уход в себя***. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей. Суицидальные подростки часто замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.

*2.* ***Капризность, привередливость***. Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками смерти.

*4.* ***Агрессивность****.* Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости и 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 суицидента. Вместо понимания человек добивается осуждения со стороны товарищей.

*5.* ***Саморазрушающее и рискованное поведение***. Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя “на грани риска”, где бы они ни находились – на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях.

*6.* ***Потеря самоуважения***. Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они аутсайдеры и неудачники, что у них ничего не получается и что никто их не любит. В этом случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут.

*7.* ***Изменение аппетита***. Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности. Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят “в три горла”. Соответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.

*8.* ***Изменение режима сна.*** В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в “сов”: допоздна они ходят взад-вперед по своей комнате, кто-то ложится только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

*9.* ***Изменение успеваемости.*** Многие учащиеся, которые раньше учились на “хорошо” и “отлично”, начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из школы.

*10.* ***Внешний вид***. Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

*11.* ***Раздача подарков окружающим***. Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает опыт, эта зловещая акция — прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.

*12.* ***Приведение дел в порядок.*** Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью “привести свои дела в порядок”.

*13.* ***Психологическая травма*.** Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слому может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку 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.

**Вербальные признаки суицидального поведения**

"Я решил покончить с собой".
- "Надоело. Сколько можно! Сыт по горло!"
- "Лучше умереть!"
- "Пожил и хватит!"
- "Ненавижу всех и всё!"
- "Ненавижу свою жизнь!"
- "Единственный выход умереть!"
- "Больше ты меня не увидишь!"
- "Ты веришь в переселение душ? – «Когда-нибудь, может, и я вернусь в этот мир!"
- "Если мы больше не увидимся, спасибо за всё!"

**Как родителям вести себя с суицидальным подростком**


**Памятка для родителей по профилактике суицида среди подростков**

**Советы для родителей
по профилактике подростковых суицидов**

* Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
* Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
* Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
* Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
* Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
* Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
* От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.
* Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть.
* Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

**Повышение самооценки подростка**

* **Всегда старайтесь подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще вашему ребенку**. Ощущение успешности, достижения в чем-то, в том числе прошлые успехи улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.
* **Не следует оказывать постоянное давление на подростка** или молодого человека и предъявлять чрезмерные требования в отношении еще лучших результатов (в учебе, в жизни и т.д.)
* **Родителям недостаточно только говорить или думать, что они любят своих детей, им следует их действительно любить**. Существует большое различие между тем, когда ты чувствуешь, что тебя любят, и тем, когда тебе только часто повторяют, что тебя любят.
* **Детей важно принимать такими, какие они есть**. Более того, их нужно любить такими, какие они есть. Они должны чувствовать, что их любят не за хорошее поведение и успехи, а потому, что они дети своих родителей.
* **Поддерживайте самостоятельные устремления ребенка. Не судите его слишком строго**. Вообще стремитесь поменьше оценивать. Самостоятельность и собственные умения — эти строительный материал для повышения самооценки.
* **Самооценка во многом зависит от физического развития, навыков общения среди сверстников**. Поощряйте занятия спортом, успехи среди друзей. В конце концов, рано или поздно подросток или молодой человек должен стать независимым от своей семьи и окружающих сверстников, наладить отношения с противоположным полом, подготовить себя к самостоятельной жизни, выработать собственную осмысленную жизненную позицию. В этих начинаниях ему необходима тактичная и умная поддержка.