Ежегодно в результате самоубийства погибает около 3000 детей и подростков. Пик приходится на возраст 14-17 лет.

Прежде чем совершить суицидальное действие 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 чрезмерное обжорство;
  + 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 уходом 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.

**Мифы о суициде**

Неправда, что:

* + Влечение к самоубийству передается по наследству. Это утверждение еще никем не доказано.
  + Самоубийство совершают психически неполноценные люди. Исследования показали: 80-85% суицидентов были вполне здоровыми людьми.
  + Самоубийство невозможно предсказать. Период кризиса – явление временное и в этот момент человек нуждается в душевной теплоте, помощи, поддержке. Получив это человек отказывается от своих намерений.

**Что можно сделать, чтобы помочь?**

* + - Установите заботливые отношения.
    - Будьте внимательны к слушателям.
    - Задавайте косвенные вопросы.
    - Не предлагайте неоправданных утешений.
    - Предложите конструктивные подходы решения проблем.
    - Выясните, как ребенок решал похожие ситуации в прошлом.
    - Вселяйте надежду.
    - 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, но так, чтобы он знал за что;
* используйте наказание лишь в крайних случаях, не унижая ребенка;
* вселяйте 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.





**ПОДРОСТКИ**

**И СУИЦИД**

(рекомендации для родителей и педагогов)