**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

**ПОДРОСТКОВЫЙ СУИЦИД.**

****

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ.**

**ПРАВИЛА ЭТИКИ ОБЩЕНИЯ СПОДРОСТКОМ В СЕМЬЕ.**

* Не подозревать дурного;
* Не высмеивать;
* Не выслеживать;
* Не выспрашивать;
* Не подшучивать;
* Не принуждать к ответственности;
* Не контролировать интимный опыт общения;
* Создавать атмосферу покоя, доверия, безопасности в доме;
* Созидать навыки общения в доме по принципу открытости;
* Давать право на собственный опыт;

**КАК СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ САМОУВАЖЕНИЯ И ЧУВСТВА СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА УПОДРОСТКА**

В техникуме:

* Предоставлять реальную возможность в достижении успеха;
* Проявлять постоянный интерес к подростку, принимать и поддерживать его начинания;
* Обращать внимание на положительные стороны его характера, не подчеркивая прошлых ошибок и проступков;
* Постоянно одобрять, ободрять, хвалить подростка, не быть некогда критичным, циничным по отношению к нему;
* Предупреждать неуверенность, боязнь ошибок и неудач, нового дела, выбирая посильные для него задания;
* Уметь ставить реальные для него цели и давать реальную оценку его достижениям и успехам.

В семье:

* Проявлять тепло и эмоциональный отклик во взаимоотношениях, оказывать поддержку во всем;
* Создавать атмосферу эмоциональной привязанности в семье;
* Проявлять постоянную заинтересованность в ребенке, заботу о нем;
* Предпочитать требовательность – безразличию, свободу – запретам, тепло в отношениях – отчужденности;
* Снимать авторитарные позиции в общении с подростком. Директивный стиль отношений в семье не допустим!
* Избегать ортодоксальных суждений;
* Уметь признавать свои ошибки в общении с детьми.

**К ЧЕМУ ПРИВОДЯТ ОБИДЫ**

Обиды, внезапно возникающие и медленно накапливаемые, могут привести:

* К стремлению «уйти в себя»;
* К изолированности;
* К отчуждению во взаимоотношениях;
* К стремлению «выяснить отношения», что может перейти в конфликт;
* К стремлению представить окружающую обстановку в «черных тонах»;
* К еще большему перевесу эмоционального над рациональным;
* К повышению нервно-психической напряженности;
* К снижению активности;
* К фокусированию познавательной активности на объекте обиды и, как следствие, к ограничению возможностей правильно оценить поступающую информацию.

**КОГДА ПРИХОДИТ ОБИДА?**

* Обидно, когда все беды валят на тебя;
* Обидно, когда успехи твои остаются незамеченными;
* Обидно, когда тебе не доверяют;
* Обидно, когда другому, а не тебе, поручают то, что ты можешь сделать хорошо;
* Обидно, когда другие заняты чем-то интересным, а тебя заставляют продолжать надоевшее, унылое занятие;
* Обидно, когда дело понятное и интересное превращается в обузу, в занятие от которого не отвяжешься;
* Обидно, когда из третьих рук узнаешь о себе «кое-что новенькое»;
* Обидно, когда о тебе попросту забыли за своими заботами;
* Обидно, когда тебя в чем-нибудь подозревают, а ты не имеешь возможности оправдаться;
* Обидно и многое другое, о чем мы не вспомнили.

**ДЕТИ УЧАТСЯ ЖИТЬ У ЖИЗНИ**

Если подростка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.

Если подросток живет во вражде, он учится агрессивности.

Если подростка высмеивают, он становится замкнутым.

Если подросток растет в упреках, он учится жить с чувством вины.

Если подросток в терпимости, он учится принимать других.

Если подростка часто подбадривать, он учится верить в себя.

Если подростка часто хвалят, он учится быть благодарным.

Если подросток живет в честности, он учится быть справедливым.

Если подросток живет в доверии к миру, он учится верить в людей.

Если подросток живет в обстановке принятия, он находит любовь в мире.



**ЧЕРТЫ ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА**

* кратковременные конфликты в сферах близких отношений (в семье, техникуме, группе);
* конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
* суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.
* суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки "игры на публику";
* суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного просчета;
* средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-3 этажа, малотоксичные вещества, тонкая веревка и т.п.).

**ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА**

* Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
* Резкое повышение общего ритма жизни
* Социально-экономическая дестабилизация
* Алкоголизм и наркомания среди родителей
* Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие
* Алкоголизм и наркомания среди подростков
* Неуверенность в завтрашнем дне
* Отсутствие морально-этических ценностей
* Потеря смысла жизни
* Низкая самооценка, трудности в самоопределении
* Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни
* Безответная влюбленность

 Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Однако для подростков это чаще всего не тотальные нарушения, а нарушения общения с близкими, с семьей.

**В настоящее время условно выделяют семь основных осознанных мотивационно - когнитивных суицидальных комплексов.**

*Альтруистические* ***МОТИВЫ***отражают желание умереть «чтоб всем было лучше»; желание избавить окружающих от проблем, связанных с собственным существованием, никому не мешать, не быть обузой; мысль о том, что собственная смерть может что-то изменить к лучшему вокруг.
*Аномические* ***МОТИВЫ***отражают потерю смысла и интереса к жизни, утрату внутренней силы для жизни, представления о том, что все хорошее позади и впереди ничего нет.
*Анестетические* ***МОТИВЫ*** отражают представления о том, что только смерть может избавить подростка от внутренних психологических страданий, невозможность больше терпеть ситуацию, невозможность найти другие пути избавления от бесконечной и мучительной душевной боли.
*Инструментальные* ***МОТИВЫ*** отражают неспособность изменить неблагоприятную для него ситуацию другим образом, хотя бы своей смертью, как последним и самым веским аргументом, иногда же это просто желание привлечь к себе внимание.
*Аутопунестические* ***МОТИВЫ*** отражают желание наказать себя, представление о недопустимости своего существования, желание быть самому и судьей и палачом.
*Гетеропунитическая мотива ция* отражает желание отомстить кому-то, создать смертью своей проблемы, пробудить у окружающих муки совести.
*Поствитальная мотива ция* отражает надежду на что-то лучшее после смерти.

*Религиозные* ***МОТИВЫ*** отражают сформированные представления о самоубийстве как о грехе, обречь себя на вечные мучения.
То, что самоубийство — слабость, низость, трусость, признак безволия, бесхарактерности,- неправда. Бессмысленно убеждать в этом подростка. Он не поверит.

Все зависит от ситуации.

****

**На что взрослые должны обратить внимание:**

* Суицид у подростков является следствием невнимания к ним
* Иметь элементарные знания психологии данного возраста
* Помнить, что при наличии у подростка кризисных явлений, он всегда нуждается в участии взрослых
* Учитывать характер окружающей подростковой микросреды.

**При высказывании подростком суицидальных мыслей, намерений, взрослые обязаны:**

* Обеспечить постоянное наблюдение за ребенком
* Сделать недоступными для него предметы и вещества (лекарства), с помощью которых он может осуществить свой суицидный замысел
* Успокоить подростка беседой, с помощью лекарства, дать ему выговориться
* Изменить взаимоотношения в положительную сторону

**Меры профилактики:**

* 1. Проанализируйте отношения с ребенком.
	2. Будьте внимательны к нему, его словам и поступкам.
	3. Не жалейте любви для своих детей.

### К «группе риска» по суициду относятся подростки:

* с нарушением межличностных отношений, “одиночки”;
* злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
* с затяжным депрессивным состоянием;
* сверхкритичные к себе подростки;
* страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;
* фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
* страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;
* из социально-неблагополучных семей - уход из семьи или развод родителей;
* из семей, в которых были случаи суицидов.

### Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида

* потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней,
* частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),
* необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду,
* постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти,
* ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие,
* уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»,
* нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,
* погруженность в размышления о смерти,
* отсутствие планов на будущее,
* внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Суицидальными подростками, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

### Признаки готовящегося самоубийства

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

1. Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.

2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

3. Внешняя удовлетворенность — прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется — может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).

5. Словесные указания или угрозы.

6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.

7. Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.

8. Бессонница.

******

**Возможные мотивы**

Поиск помощи - большинство людей, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается как способ получить что-либо (например, внимание, любовь, освобождение от проблем, от чувства безнадежности).

Безнадежность - жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.

Множественные проблемы - все проблемы настолько глобальны и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной.

Попытка сделать больно другому человеку - «Они еще пожалеют!» Иногда человек считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.

Способ разрешить проблему - человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

**ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ:**

* Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
* Будьте внимательным слушателем.
* Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
* Помогите определить источник психического дискомфорта.
* Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
* Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
* Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.

******

***Педагог – психолог АСТ ПЕТРОВА Т. А.***