***Когда мы теряем ребенка из-за болезни или несчастного случая***

***– это огромное горе,***

***но когда ребенок сам  прерывает свой жизненный путь***

***– это непоправимая трагедия.***

**Детский суицид и его последствия**

**(для педагогов и родителей)**

***Суицид* – акт лишения себя жизни, при котором человек действует целенаправленно, преднамеренно, осознанно (умышленное самоповреждение со смертельным исходом).**

**Суицид является одной из основных причин смерти у молодежи на сегодняшний день.**

**Суицид считается “убийцей № 2” молодых людей, в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. “Убийцей № 1” являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения**

**с мостов и зданий, самоотравления. По мнению суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи.**

**Признаки готовящегося самоубийства**

* **Намеки:** «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Вы еще пожалеете, когда я умру», «Всем будет лучше, если меня не станет», «Я не могу так дальше жить».
* **Нездоровая заинтересованность смертью или шутки по поводу смерти.**
* **Приведение своих дел в порядок —** раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
* **Прощание.** Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
* **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.
* **Отчаяние, плач или вспышки гнева у импульсивных подростков**.
* **Замкнутость или чрезмерная активность.**



* него план действий. Конкретный план – знак реальной опасности.
* Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.
* Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
* Давайте больше позитивных установок, т.к. в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.
* Не старайтесь шокировать или угрожать ребенку, говоря «пойди и сделай это.

**Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам или психиатрам**!

* Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности (психолог – не врач, он работает со здоровыми людьми, не ставит диагнозы!!!)
* Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью! Родительской лаской и заботой!

**Самое главное — покажите ребенку, что он вам небезразличен. Постарайтесь уверить его, что все душевные раны со временем заживут. Убедите его в том, что безвыходных ситуаций не бывает!**

**Помогите ему увидеть этот выход.**

* **Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).**
* **Бессонница.**

**Также следует насторожиться, если:**

* происходит потеря интересов, хобби, менее интенсивным становится общение с друзьями;
* изменяется отношение к учебе, подросток перестает интересоваться своей успеваемостью, часто просто не посещает занятия.
* демонстрирует радикальные изменения в поведении, такие как: слишком мало или слишком много ест; слишком мало или слишком много спит;
* ребенок перестает строить планы на будущее, интересоваться новыми возможностями от поступления в ВУЗ до места проведения каникул;
* перестает следить за собой или, наоборот, резко меняет имидж. Например, девушки отрезают длинные волосы, перестают следить за свои весом, юноши, вообще, могут перестать причесываться и мыться;
* подросток проявляет постоянный интерес к музыке и книгам, в которых, так или иначе, упоминается смерть.
* ребенок перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
* имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
* слишком критически относится к себе.

**К внешним проявлениям суицидального поведения относятся:**

* тоскливое выражение лица (скорбная мимика);
* тихий монотонный голос, замедленная речь;
* краткость ответов, отсутствие ответов;
* ускоренная экспрессивная речь;
* общая двигательная заторможенность, бездеятельность, адинамия, двигательное возбуждение;
* стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью;
* эгоцентрическая направленность на свои страдания.

**Мотивы суицида:**

* **Месть:** Ребенок уходит из жизни для того, чтобы наказать окружающих за плохое отношение к себе.
* **Призыв:** Так он пытается привлечь к себе внимание.
* **Бегство от наказания:** Маленький человек убивает себя, чтобы не быть наказанным.
* **Самонаказание:** Ребенок решает, что он не заслуживает права жить.
* **Отказ:** Человек просто «выходит из игры» раз и навсегда. Гораздо реже дети или взрослые люди кончают с собой для того, чтобы воссоединиться с уже умершим, во имя самопожертвования или в рамках игры. Такие самоубийства обычно бывают связаны с тяжелыми психическими заболеваниями.

**Причины детского самоубийства:**

* На первом месте стоят **проблемы и конфликты в семье,** а также **социальная изоляция**.
* Также подростки тяжело переживают **развод родителей**, особенно те, кто одинаково привязаны к обоим родителям. Во время развода родителей дети испытывают чувство ненужности и покинутости.
* Следующая причина **– насилие** в семье.
* Одной из наиболее часто встречающихся причин попыток самоубийства в среде подростков является **несчастная любовь**. В подавляющем большинстве случаев от безответного чувства страдают девушки.
* Нередко причиной суицида становится **несоответствие биологического и психологического полов**.
* П**еренесение тяжелой потери** близкого человека.
* Частое попадание ребенка в **стрессовые ситуации**; Затяжное депрессивное состояние подростка.
* Слишком **заниженная самооценка.**
* **Игровая зависимость и зависимость от интернета.**

**Будьте бдительны!**

**Суждение, что люди, решившиеся на суицид,**

**никому не говорят о своих намерениях, неверно!!!**

Необходимо отметить, что многие из тех, кто покушается на самоубийство, — вовсе не хотят умирать. Они просто утратили способность общаться с миром обычным способом. Для них сверхдоза таблеток или перерезанные вены — способ сообщить всем о глубине своего отчаяния. Некоторые из самоубийц, умирая, молятся, чтобы их кто-то нашел до того, как наступит конец.

В том случае, если хоть что-то в поведении вашего ребенка вам показалось странным, либо тревожным, немедленно бросайте все свои дела и старайтесь практически все время проводить рядом с ребенком до тех пор, пока не будете твердо уверенны в том, что суицидальное настроение вашего ребенка ушло без следа.

***Если же вы не в состоянии самостоятельно справиться с существующей проблемой, не стесняйтесь и немедленно обращайтесь за помощью к детским психологам или даже психиатрам.***

**Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию:**

* Для ребенка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого родителя являются мощными ободряющими средствами.
* Внимательно выслушайте подростка. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации. Наиболее подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?»
* Оцените серьезность намерений и чувств ребенка, а также глубину эмоционального кризиса. Постарайтесь узнать, есть ли у