**Доклад Мещеряковой Е.М.**

**МБОУ «Краснослобордская СОШ№1»**

**Профилактика суицида несовершеннолетних.**

Здравствуйте, уважаемые родители! Я хочу обсудить очень сложный и очень серьезный вопрос. Подростковое самоубийство.

*Многое, из того, что нам взрослым,*

*кажется пустяком, для подростка –*

*глобальная проблема.*

*Обязанность любого воспитателя,*

*будь то педагог или родитель, -*

*не допустить у ребенка мысли о том,*

*что выхода из сложной ситуации нет.*

Более 60% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смыслов жизни. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти.

Покушающиеся на свою жизнь, как правило, дети из неблагополучных семей. Попытка самоубийства — это крик о помощи, обусловленный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями. Он нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: он очнется, и снова будет жить. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет. В сознании подростка нет негативного отношения к суицидам. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда окончатся все беды, и они снова заживут в мире и согласии.

Пятнадцатилетняя девочка после ожога пищевода (она выпила бутылку ацетона во время скандала с матерью) рассказывала: “Я была готова на все, лишь бы заставить ее замолчать, я даже выговорить не могу, как она меня обзывала”. Девочка не собиралась умирать. А годы скитания по хирургическим отделениям, тяжелые операции и погубленное на всю жизнь здоровье — это цена неумения и нежелания матери держать себя в руках, когда ей показалось, что дочка слишком ярко накрасилась.

***Родителям следует помнить****:*если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать, сознавая свою правоту. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире — все станет реально опасным, угрожающим его жизни.

Как правило, решение совершить уход из жизни зреет в голове ребенка не один день, и даже не неделю. И все это время ребенок отчаянно взывает к взрослым, различными способами, давая понять родителям, что ему очень плохо. Обратите особое внимание на вашего ребенка, если заметите в его внешности, поведении, разговорах следующие **особенности**:

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.

2. **Капризность, привередливость.** Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью и т.п. Но когда настроение подростка чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причина для тревоги.

3. **Депрессия.** Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого проявляется по-своему. Некоторые становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях - прямой и открытый разговор с подростком.

4. **Агрессивность.** Вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим - подобные явления оказываются призывом обратить на подростка внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат - неприязнь окружающих, их отчуждение от него. Вместо внимания подросток добивается осуждения со стороны товарищей.

5. **Нарушение аппетита.** Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как опасный для жизни недуг.

7. **Перемены в поведении.** Внезапные, неожиданные изменения в поведении подростка должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый ребенок (интроверт) неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать (ведет себя, как экстраверт), стоит присмотреться к нему. Такая перемена скорее свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое он стремится скрыть под маской веселья и беззаботности.

Очень важно вовремя заметить эти тревожные сигналы. Ко всем намекам на суицид следует относится со всей серьёзностью.

**Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию.**

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, не давно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии **глубокой депрессии.**

5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

**Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:**

* Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? (Так можно завязать разговор о проблемах подростка.)
* Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?
* Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления).
* Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.
* Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность.
* Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

 От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти ребенку жизнь.

Запомните эти простые правила в нашей непростой жизни.

 ***Советы внимательным и любящим родителям:***

* Постоянно разговаривать с ребенком, знать все его проблемы, строить планы на будущее;
* Ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка; не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
* Воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
* Анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
* Внушать ребенку оптимистический настрой, вселять уверенность, показывать, что он способен добиваться поставленных целей
* Учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";
* Не надо сравнивать ребенка с другим – более успешным;
* Спрашивать по способностям;
* Не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
* Вместе проводить время: спорт, отдых на воздухе (получение положительных эмоций)
* Соблюдение режима дня: питание, сон (7-8 часов), прогулки на воздухе
* Обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.
* Все должны знать телефон доверия созданный как для Вас уважаемые родители, так и для Ваших детей. 8-800-2000-122
* чаще обнимайте и целуйте,
* показывайте ребенку, что вы его любите: ***эти слова ласкают душу ребенка***…

- *Ты самый любимый! - Ты очень много можешь!*

*- Спасибо! - Что бы мы без тебя делали!*

*- Иди ко мне! - Садись с нами!*

*- Расскажи мне, что с тобой? - Я помогу тебе…*

*- Я радуюсь твоим успехам! - Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!*

*- Как хорошо, что ты у нас есть!*

Помните, что если ребенок ежедневно получает сигналы:

**- «Я хороший»;**

**-«Я что–то значу»;**

**- «Мои усилия замечены»;**

**-«Я - состоятелен»;**

**-«Кто-то заботиться обо мне».**

Вряд ли он захочет расстаться с жизнью.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! ПОМНИТЕ!**

**За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!**

**Ценить жизнь молодым людям помогает любовь, понимание и сочувствие.**

 **От отчаянного шага молодых людей может удержать возможность поговорить по душам с другим человеком, который выслушает, посочувствует, поймет.**

**Помогите своему ребенку!**