**Памятка для родителей (законных представителей) несовершеннолетних по выявлению признаков суицидального поведения детей и принятию неотложных мер реагирования**

Подростковый возраст характеризуется как переход от детства к взрослости. В поведении ребёнка можно наблюдать противоречивые тенденции: уровень притязаний подростка повышает его возможности, а также реальный социальный статус (подросток начинает требовать, чтобы у нему относились как ко взрослому); чрезвычайная сконцентрированность на себе и в то же время способность проявлять альтруизм (бескорыстие), внимание и чувствительность; с одной стороны, внимание неустойчиво, с другой стороны-подростки могут сидеть часами, сосредоточившись на том, что им действительно интересно; особенность эмоционального реагирования подростков – сравнительная легкость возникновения у них переживаний эмоциональной напряжённости, психологического стресса, способность бурно и непосредственно выражать свои эмоции, зачастую неумение сдерживать радость, гнев, замешательство.

**Суицид** – акт лишения себя жизни, при котором человек действует целенаправленно, преднамеренно, осознанно.

**Суицидальное поведение** – любые внутренние или внешние формы психических актов, определяемые и направляемые представлениями о лишении жизни.

**Фазы суицидального поведения:**

1. Суицидальные мысли, замыслы

2. Суицидальные намерения

3. Суицидальные попытки

4. Завершённый суицид

**Суицидальные намерения** – это присоединение к замыслу решения и волевого компонента, побуждающего к непосредственному переходу к внешним проявлениям (маркерам).

К факторам суицидального риска несовершеннолетних относятся:

1. Макросоциальные факторы: телевидение, интернет, социальное положение, секты, реклама суицида;

2. Личностно-психологические факторы: низкая стрессоустойчивость повышенная ранимость, отсутствие конструктивного решения проблем, низкая самооценка, максимализм, импульсивность, эмоциональная неустойчивость, агрессивность, депрессивное состояние (особенно со склонностью к навязчивости), суицидальное поведение в прошлом, злоупотребление алкоголем и психоактивными веществами, психические расстройства и заболевания;

3. Микросоциальные факторы: несчастная любовь, конфликты со сверстниками, принадлежность к субкультуре, конфликты с педагогами, жестокое обращение и насилие со стороны сверстников или взрослых, смерть кумира, суицид кумира или знакомого сверстника;

4. Семейные факторы: патологическое воспитание в семье, гипоопека и безнадзорность, авторитарный тип воспитания, отсутствие личной заботы о ребёнке (воспитание бабушками, нянями, другими родственниками), ребёнок-кумир семьи и гиперопека, деструктивные отношения в семье (конфликты, пьянство, ассоциальное поведение), распад семьи, развод родителей, жестокое обращение и насилие в семье;

5. Биологические факторы: наследственная отягощённость по суициду и/или психическому заболеванию.

**Рекомендации родителям**

В этот период родителям важно проявлять терпение, понимать интересы ребёнка. Для разрядки эмоционального напряжения нужно научить подростка использовать юмор, самим уметь с помощью шутки разрядить напряжённые ситуации. Направить усилия на развитие поисковой активности подростков, "включать" его в такие виды деятельности (например, в системе дополнительного образования, внеурочной деятельности), в которых есть интересные задания. Важно понять, о чём мечтают Ваши дети, обеспечить им стабильность, безопасность, уверенность в себе, помочь определиться с возможной профессиональной сферой будущей жизни.

**Ситуации, связанные с возможными суицидальными намерениями, на которые родителям обязательно надо обращать особое внимание**

Резкое изменение поведения. Например, ребёнок теряет интерес к тому, чем любил заниматься, у него резко сокращается круг привычных и любимых увлечений.

Ребёнок проводит в сети практически все время, зачастую в ущерб учебе, развлекательным мероприятиям и так далее, почти никогда не расстаётся с мобильным телефоном. При этом им устанавливаются пароли на всех девайсах (Девайс представляет собою технологическое устройство с аккумуляторами и различными функциями: умные часы, смартфон, ноутбук и пр.), используются графические ключи ля входа, проводится постоянная очистка используемых браузеров, корзины. "Зависание" в социальных сетях в любое время, в том числе, ночью.

Изменение образа жизни. В частности, ребёнок уходит из дома, не поясняя куда, в том числе, ночью.

Проявление "аутоагрессии" - наличие на теле и конечностях ран, порезов (как правило, в области запястий), иных повреждений, объяснить происхождение которых подросток не может, либо наоборот, стандартно оправдывается ("упал", "случайно порезался").

Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди знакомых взрослых и сверстников.

Значимые признаки, связанные с возможными суицидальными намерениями подростка, на которые необходимо обратить внимание родителям при мониторинге страницы своего ребёнка в социальной сети.

В своих изображениях, публикуемых на страницах соцсетей, детьми могут размещаться фотографии проявлений аутоагрессии: самоуничтожения, оскорбления себя в разных и порой даже жестоких форах, вплоть до нанесения себе травм, в частности, порезов.

Символичными являются сохранение фотографий китов (которые выбрасываются на берег, и, таким образом, добровольно уходят из жизни), бабочек (которые летят на свет, хотя знают, что это приведёт их к неминуемой гибели), единорогов (смерть едет на единороге в ад), съемки с высоты, крыш, чердаков.

Следует обратить внимание на круг друзей и подписчиков, изучить оставленные ребёнком комментарии в различных группах.

Зачастую "в статусе" страницы указывается так называемый "обратный отсчёт" (например, "До самоубийства осталось 10 дней").

Необходимо фиксировать время посещения (а в отдельных случаях и продолжительность) ребёнком своей страницы в соцсетях.

В процессе беседы родителей с ребёнком наличие всех вышеперечисленных признаков дети чаще всего объясняют им, что хотели "разыграть" родителей или друзей, отрицая любые подозрения в намерении совершить суицид. Родителям необходимо иметь в виду, что суицидальные попытки совершают и дети из полных благополучных семей, зачастую с хорошим достатком и организованным досугом, широким кругом общения. Получить экстренную бесплатную и квалифицированную психологическую помощь, наладить доверительные и близкие отношения с своими детьми поможет обращение за помощью и поддержкой на Телефоны доверия. Опыт работы Телефонов доверия показывает, что эти звонки и тех, кто пока просто думает о том, как поступить со своей жизнью, для кого проблемы неразделенной любви, ссоры с родителями или двойка на экзамене кажутся неразрешимыми, а также родителей, которые беспокоятся за жизнь и здоровье своих детей.