**ПРОФИЛАКТИКА АУТОДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ**

**Самое главное**, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогаем ребенку в его развитии.

«Что посеешь, то и пожмешь!» - гласит народная мудрость.

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

**Совет родителям прост и доступен**: Любите своих детей, будьте искренни и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе.

**Суицид –** умышленное самоповреждение со смертельным исходом. психологический смысл суицида чаще всего заключается в снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей оказывается человек.

**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

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:**

* Сниженное настроение – от лёгкой грусти до полного отчаяния. Может наблюдаться печаль, тоска, апатия (безразличие, снижение активности), чувство душевной боли. Проявляется это в грустном выражении лица, частых глубоких вздохах, пессимистичных высказываниях.
* •Нарушение сна (затрудненное засыпание, ночные или ранние пробуждения, чуткий, прерывистый сон, либо, очень глубокий)
* •Повышенная утомляемость
* •Повышенный уровень тревоги, беспокойства
* •Возможно повышение агрессивных реакций – конфликтность. Раздражительность. Вспыльчивость
* •Снижение иммунитета
* •Снижение памяти, работоспособности. Нарушение внимания. Снижение умственных способностей.
* •Погруженность в печальные переживания, сниженная самооценка, пессимистическое восприятие будущего.

Причины данного расстройства неоднородны. Лечение, как правило, назначает психотерапевт или психиатр как амбулаторное, так и в стационарное.

**ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ подростка от суицида:**

* 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
* Внимательно выслушайте подростка!
* **ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ОНИ ОБНАРУЖИЛИ ОПАСНОСТЬ?**
* Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.
* Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

**СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ.**

* Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
* Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
* Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
* Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
* Сохраняйте контакт со своим ребенком.Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

**Для этого:**

* расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
* придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!
* помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

**АНКЕТА**

**Давайте ответим с вами на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребёнком.**

* Рождение вашего ребёнка было желанным?
* Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
* Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
* Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?
* Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
* Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
* Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
* Вы в курсе о его время провождении, хобби, занятиях?
* Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?
* Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
* Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
* Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?
* Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?
* Вы первым идёте на примирение, разговор?
* Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Если на все вопросы вы ответили **"ДА",** значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку.

А если у вас большинство **"НЕТ",** то необходимо немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, обратиться к специалистам. 37-08-58 телефон доверия для детей, подростков и родителей.