**Рекомендации для родителей (законных представителей) по профилактике суицидального поведения среди обучающихся**

Суицидальное поведение предоставляет собой одну из основных проблем современного общества.

Термин «суицидальное поведение» объединяет все проявления суицидальной активности - мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Этот термин особенно применим к подростковому возрасту, когда суицидальные проявления отличаются многообразием.

Истинное суицидальное поведение. Здесь имеет место обдуманное, нередко постепенно выношенное намерение покончить с собой. Поведение строится так, чтобы суицидальная попытка, по представлению подростка, была эффективной. В оставленных записках обычно звучат идеи самообвинения, записки более адресованы самому себе, чем другим, или предназначены для того, чтобы избавить от обвинений близких.

Факторы риска, подталкивающие подростка к самоубийству:

- жестокое обращение окружающих;

- нарушенные отношения в семье, стремление любыми средствами создать впечатление гармонии; ориентация на внешнее соблюдение общепринятых норм; повышенные и непоследовательные требования к детям с полным равнодушием к их проблемам; практика унизительных и жестоких наказаний;

- проблемы в образовательной организации;

- неразделенная любовь.

Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних является одной из важнейших задач общества.

Характерные черты суицидальных личностей:

 - настойчивые или повторные мысли о суициде;

- депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, сна;

- возможно присутствие сильной зависимости от наркотиков или алкоголя;

- чувство изоляции и отверженности по причине ухода из семьи или лишения системы поддержки;

- утрата семейного и общественного престижа, особенно в группе сверстников;

- ощущение безнадежности и беспомощности;

- неспособность общаться с другими людьми из-за мыслей о самоубийстве и чувстве безысходности;

- в мыслях и речах наличие обобщения и фатальности;

- «туннельное» зрение, неспособность видеть положительные моменты, иной выход из ситуации;

- амбивалентность: хотят умереть и в то же время хотят жить.

Рекомендации для тех, кто рядом с человеком, склонным к суициду:

1. Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией.

2. Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки.

3. Не предлагайте того, что не в состоянии сделать.

4. Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.

5. Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит.

6. Говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы.

7. Постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности.

8. Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью.

9. Не предлагайте упрощенных решений.

10. Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за то, что чувствует он.

11. Помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией.

12. Помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс.

13. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние.

14. Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.