**ПАМЯТКА**

**Профилактика аутоагрессивного поведения детей и подростков**

Самоубийство — это реакция человека на проблему, которая кажется ему непреодолимой. Уровень подросткового суицида в России — один из самых высоких в мире.

**Как определить наличие риска суицида у подростка:**

1. Потеря интереса к обычным видам деятельности;
2. Внезапное снижение успеваемости;
3. Необычное снижение активности, неспособность к волевым усилиям;
4. Плохое поведение в школе;
5. Необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения и прогулы;
6. Увеличение потребления табака, алкоголя или наркотиков;
7. Инциденты с вовлечением правоохранительных органов, участие в беспорядках.

**Мотивы и поводы суицидального поведения:**

1. Личностно-семейные конфликты: несправедливое отношение (оскорбление, унижение, обвинение) со стороны родственников и окружающих; потеря близкого друга, болезнь, смерть родных; препятствия к удовлетворению актуальной потребности; несчастная любовь; недостаток внимания, заботы со стороны окружающих.
2. Психическое состояние. Две трети суицидов совершаются в непсихотических состояниях по вполне реальным мотивам и поводам, и лишь треть в состоянии психоза с бредовыми идеями.
3. Физическое состояние. Такое решение чаще всего принимают больные с онкопатологией, туберкулезом, сердечно-сосудистыми заболеваниями. При этом суицид совершается на этапе неуточненного диагноза.
4. Конфликты, связанные с антисоциальным поведением суицидента:

боязнь наказания или позора; самоосуждение за неблаговидный поступок.

1. Конфликты в профессиональной или учебной сфере: несостоятельность, неудачи в учебе или работе; несправедливые требования к выполнению профессиональных или учебных обязанностей. Эти мотивы редко служат причиной суицида.
2. Материально-бытовые трудности. Они также редко служат причиной суицида.

**Демонстративные и истинные попытки суицида**

 Специалисты разделяют суицидальные попытки на истинные, демонстративные и шантажные.

 Число демонстративных попыток в 10-15 раз больше, чем завершенных. Задача демонстративных, шантажных попыток — добиться определенной цели, либо обратить на себя внимание, либо выразить протест против трудной ситуации. Нельзя сбрасывать со счетов и влияние сверстников. Подросток совершает суицидальную попытку «за компанию», его решение не обдумано, а продиктовано готовностью поддержать друзей, стремлением быть «как все».

 Следует помнить, что любые суицидальные попытки чрезвычайно опасны! Они могут действительно завершиться смертью; могут стать способом решения различных проблем (по сути, это манипулирование другими людьми) или же экстремальным «развлечением». Наконец, игры со смертью могут перерасти в стойкое саморазрушающее поведение, а это — употребление наркотиков, алкоголя, постоянное стремление рисковать.

 Наиболее опасны истинные суицидальные попытки, это показатель тяжелых душевных переживаний, сильного стресса, выраженной депрессии.

**Признаки депрессии у детей и подростков:**

Дети:

* -Печальное настроение
* -Потеря свойственной детям энергии
* -Внешние проявления печали
* -Нарушения сна
* -Соматические жалобы
* -Изменение аппетита или веса
* -Ухудшение успеваемости
* -Снижение интереса к обучению
* -Страх неудачи
* -Чувство неполноценности
* -Самообман — негативная самооценка
* -Чувство «заслуженного отвержения»
* -Заметное снижение настроения при малейших неудачах
* -Чрезмерная самокритичность
* -Сниженная социализация
* -Агрессивное поведение

Подростки:

* -Печальное настроение
* -Чувство скуки
* -Чувство усталости
* -Нарушения сна
* -Соматические жалобы
* -Неусидчивость, беспокойство
* -Фиксация внимания на мелочах
* -Чрезмерная эмоциональность
* -Замкнутость
* -Рассеянность внимания
* -Агрессивное поведение
* -Непослушание
* -Склонность к бунту
* -Злоупотребление алкоголем или наркотиками
* -Плохая успеваемость
* -Прогулы в школе, институте

**Рекомендации родителям**

 Дети, совершающие самоубийство, как правило, из неблагополучных семей, в которых часто происходят конфликты между родителями, между родителями и детьми с применением насилия. Экономические проблемы в семье, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца — также могут быть причинами суицидального решения.

**Родителям можно рекомендовать:**

* Ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
* Анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
* Учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: «Что будет, если…»;
* Воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
* Не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
* 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;
* Обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;
* Записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

 **Повышение самооценки**

     Позитивная самооценка защищает подростков и молодых людей от психологического стресса и подавленности, а также помогает им лучше справляться со стрессовыми ситуациями в жизни. Для повышения самооценки можно использовать следующие подходы:

* Всегда старайтесь подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще ребенку. Ощущение успешности, достижения в чем-то, в том числе, прошлые успехи улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.
• Не следует оказывать постоянное давление на подростка или молодого человека или предъявлять чрезмерные требования в отношении все лучших и лучших результатов (в учебе, в жизни и т.д.)
• Детей важно принимать такими, какие они есть.
• Поддерживайте самостоятельные устремления ребенка. Не судите его слишком строго. Вообще стремитесь поменьше оценивать. Самостоятельность и собственные умения – эти строительный материал для повышения самооценки.
• Самооценка во многом зависит от физического развития, навыков общения среди сверстников. Поощряйте занятия спортом, успехи среди друзей.