**Памятка для родителей.  Подростковый суицид.**

**Черты подросткового суицида:**

* кратковременные конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);
* конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний [кризис](http://evrika.1class.ru/suicide/) и драматизацию событий;
* суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.
* суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки "игры на публику";
* суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного просчета;
* средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-3 этажа, малотоксические вещества, тонкая веревка и т.п.).

**Причины появления суицида:**

1. Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
2. Резкое повышение общего ритма жизни
3. Социально-экономическая дестабилизация
4. Алкоголизм и наркомания среди родителей
5. Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие
6. Алкоголизм и наркомания среди подростков
7. Неуверенность в завтрашнем дне
8. Отсутствие морально-этических ценностей
9. Потеря смысла жизни
10. Низкая самооценка, трудности в самоопределении
11. Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни
12. Безответная влюбленность

Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Однако для подростков это чаще всего не тотальные нарушения, а нарушения общения с близкими, с семьей.

**Что может удержать:**

* 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.