**Алгоритм действий родителей**

**(законных представителей) в случае выявления суицидальных признаков и аутоагрессивного поведения**

**1 этап. Раннее выявление признаков аутоагрессивного поведения, влияющих на возникновение и фиксацию различных форм самоповреждающего или саморазрушающего поведения.**

Признаками аутоагрессивного, суицидального поведения являются соответствующие мысли, высказывания, планы, угрозы, попытки, которые говорят о том, что подросток нуждается и ищет помощи, так или иначе выражают свои намерения, ставя в известность окружающих. Для подростков чаще характерен аффективный, импульсивный либо демонстративный, шантажный механизм аутоагрессивных действий и суицидальных попыток.

В связи с этим родителям необходимо быть внимательными к своему ребенку, когда он так или иначе сообщает о своих внутренних переживаниях, плохом самочувствии либо проявляет признаки аутоагрессивного поведения. Важно проявлять внимание не только к общему состоянию подростка, но и к тому, как и что он говорит.

Примеры выражений, которые могут сигнализировать о суицидальных тенденциях:*«хочу заснуть и не просыпаться», «устал(а) от жизни», «не хочу вообще ничего», «без меня всем было бы лучше», «моя жизнь бессмысленна».*

Другими словами, необходимо обращать внимание на слова и выражения, которые прямо или косвенно, свидетельствуют о снижении ценности собственной жизни, утрате ее смысла или нежелании жить.

**Признаками возможного аутоагрессивного, суицидального поведения являются:**

* Резкое изменение поведения. Например, ребенок теряет интерес к тому, чем любил заниматься, у него резко сокращается круг привычных и любимых увлечений.
* Ребенок проводит в сети практически все время, зачастую в ущерб учебе, развлекательным мероприятиям и так далее, почти никогда не расстается с мобильным телефоном. При этом им устанавливаются пароли на всех девайсах (Девайс представляет собою технологичное устройство с аккумуляторами и различными функциями: умные часы, смартфон, ноутбук и пр.), используются графические ключи для входа, проводится постоянная очистка используемых браузеров, корзины.
* «Зависание» в социальных сетях в любое время, в том числе ночью.
* Изменение образа жизни. В частности, ребенок, например, уходит из дома, не поясняя, куда, в том числе вечером и даже 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» и так далее).
* В своих изображениях, публикуемых на страницах социальных сетей, детьми могут размещаться фотографии проявлений самоунижения, оскорбления себя в разных и порой даже жестоких формах, вплоть до нанесения себе травм, в частности, и порезов.

**Наличие следующих проявлений свидетельствует о более высоком риске суицидального поведения:**

* предшествующая попытка суицида;
* суицидальная угроза;
* тяжелая реакция подростка на стресс, особенно на утраты;
* уязвимость подростка к трем угрожающим жизни аффектам — одиночеству, презрению к себе и ярости;
* недостаток поддерживающих условий в окружении подростка (доверительные отношения в семье, друзья, увлечения и т.д.);
* возникновение и эмоциональная значимость фантазий о смерти;
* наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
* иногда в «статусе» страницы в Интернете указывается так называемый «обратный отсчет» (например, «До самоубийства осталось 10 дней»)

**Задача родителей при возникновении подозрения или проявлении первых признаков саморазрушающего поведения:**

На территории Ставропольского края работает телефона доверия для детей, подростков и их родителей (законных представителей) с единым общероссийским номером 8-800-2000-122, позвонив по которому, каждый обратившийся может получить анонимную квалифицированную психологическую помощь и поддержку.

Не отказываться от очной консультации со специалистом кризисной службы. Принять предложение очной встречи с психологом с целью диагностики психоэмоционального состояния ребенка, с оценкой суицидального риска и получения консультации врача-психиатра при необходимости. Продолжение кризисной помощи при необходимости, НЕ прекращать по своей инициативе.

**Самостоятельные действия родителей:**

Наблюдать за подростком, попытаться понять причину внезапно возникших переживаний, влияющих на поведение и общение.

При сложившихся доверительных отношениях постараться конструктивно обсудить с подростком сложившуюся ситуацию. Для разрядки эмоционального напряжения полезно научить подростка использовать юмор, самим уметь с помощью шутки разрядить напряженные ситуации.

Уважая права ребенка, выяснить содержание его занятий в сети. Фиксировать время посещения (а в отдельных случаях и продолжительность) ребенком своей страницы в социальных сетях.

Обратить внимание на круг друзей и подписчиков в сети Интернет, изучить оставленные ребенком комментарии в различных группах, съемки с высоты, крыш и чердаков и т.д.

Родителям необходимо знать, что в процессе беседы наличие всех вышеперечисленных ниже признаков дети чаще всего объясняют тем, что хотели «разыграть» родителей или друзей, отрицая любые подозрения в намерении совершить суицид.

**2 этап. Психолого-педагогическое и при необходимости медикаментозное сопровождение подростков «группы риска» аутоагрессивного или суицидального поведения**

При выявлении случаев аутоагрессивного или суицидального поведения и обращения за помощью к специалистам - совместно со специалистами проводится работа по выявлению и устранению возможных причин и условий данных проявлений, оказывается психокоррекционная и психотерапевтическая помощь подростку и родителям для повышения личностной зрелости. При участии родителей помощь подростку является более эффективной.

**3 этап. Оказание медицинской и психолого-педагогической помощи подросткам с нарушениями поведения и предупреждение рецидивов аутоагрессивного и суицидального поведения.**

Профилактика повторных попыток суицида у несовершеннолетних. Создание условий для социальной адаптации, продолжения учебы, прохождение родителями семейной психотерапии для изменения стилей воспитания подростка, гармонизации взаимоотношений в семье.