**Профилактика суицидального поведения среди подростков.**

- Наступила весна, время «расцвета» не только хронических заболеваний, но и обострений, связанных с поведением и самочувствием подростков. Уровень подростковых суицидов в России в настоящее время является самым высоким в мире (4 место). Больше всего самоубийств регистрируется осенью и весной. Уровень суицидов в апреле выше примерно на 120%, чем среднегодовой.

Почему же дети заканчивают жизнь самоубийством?

Причины:

Наказание или позор, унижение и отчаяние, утрата близкого или разочарование в ком-либо, а также отвергнутость или потеря самоуважения, ранняя беременность – всё это может послужить причиной для того, что подросток закончил жизнь самоубийством.

Не стоит исключать и тот фактор, что причинами самоубийства может стать алкоголизм и наркомания (родителей или самого подростка).

Зачастую, причиной, по которой подросток совершает самоубийство, служит желание, чтобы родители, близкое окружение и педагоги обратили внимание на его проблемы. Они идут против системы, которая представляет собой бездушие, безразличие, цинизм и жестокость со стороны взрослых.

Влияние кумиров, провокаций в тик токах, других интернет ресурсах – тоже является причинами суицида.

Роль родителей:

- профилактика депрессий (подросток должен быть максимально загружен: секция, помощь по дому, вечерние прогулки перед сном и т.д.; должен быть организованный досуг: распланированные выходные дни; позитивный настрой дома; помощь в определении с хобби, увлечениями и т.д.)

- контроль телефона, контактов, круга общения, получаемой информации из интернета (ненавязчиво и не деспотично)

- традиция каждый день вести беседы с ребёнком («Какое у тебя настроение? Почему?», «Что было в школе?», «О чём думаешь?», «О чём мечтаешь?», «Какие планы?»)

- дружественная поддерживающая атмосфера в семье

- уважение подростка («Он уже взрослый!»)

- вовремя обратиться к специалисту, если Вы понимаете, что не можете помочь ребёнку

- не игнорируйте ситуацию, боясь придать огласку обществу