**Памятка для родителей по профилактике суицида**

Что необходимо знать родителям детей и подростков:

**Общими признаками подросткового суицида являются:**

* изменения настроения,
* нарушение аппетита – отсутствие или, наоборот, чрезмерный аппетит;
* нарушения сна – поверхностный сон, кошмары;
* быстрая утомляемость, потеря энергии, снижение активности;
* фобии, попытки убежать или спрятаться от чего-либо, конкретные страхи;
* изменения в отношении к своей внешности;
* агрессии, вспышки гнева, раздражительность; бунт, не желание никого слушать;
* чувство беспомощности;
* концентрация на «здесь и сейчас», нежелание строить планы на будущее;
* самоизоляция, потеря интереса к окружающим, отчуждение от друзей и семьи;
* интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете и т.п.);
* нежелание посещать образовательное учреждение (в том числе увеличение числа прогулов);

серьезные изменения в состоянии здоровья (частые недомогания, частые головные боли и др.)**;**

* + угрожает покончить с собой;
  + раздает любимые вещи;
  + «приводит свои дела в порядок»;
  + живет на грани риска, не бережет себя;
  + утратил самоуважение.

**Почему ребенок решается на самоубийство?**

* + нуждается в любви и помощи;
  + чувствует себя никому не нужным;
  + не может сам разрешить сложную ситуацию;
  + накопилось множество нерешенных проблем;
  + боится наказания;
  + хочет отомстить обидчикам;
  + хочет получить кого-то или что-то;
* **группе риска – подростки, у которых:**
  + сложная семейная ситуация;
  + проблемы в учебе;
  + мало друзей;
  + нет устойчивых интересов, хобби;
  + перенесли тяжелую утрату;
  + семейная история суицида;
  + склонность к депрессиям;
  + употребляющие алкоголь, наркотики;
  + ссора с любимой девушкой или парнем;
  + жертвы насилия;
  + попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

**Что вы можете сделать, чтобы удержать ребенка и подростка от суицида:**

* Установите заботливые взаимоотношения с ребенком. От заботливого и любящего человека, находящегося рядом в тяжелую минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.
* Будьте внимательным слушателем.
* Будьте искренними в общении.
* Умейте показывать свою любовь к нему.
* Откровенно разговаривайте с ним.
* Спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей его ситуации.
* Не оставляйте ребенка один на один с проблемой.
* Помогите определить источник психологического дискомфорта.
* Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
* Предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы.
* Привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка ли
* Помогите осознать ребенку его личностные ресурсы.
* Окажите поддержку в успешной реализации в настоящем и помогите определить перспективы на будущее. Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Родители, формируя отношения, помогая ребенку в его развитии, получают результат своего воздействия, результат своего труда.
* Необходимо открыто обсуждать семейные и внутренние проблемы детей.
* Необходимо помогать своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
* Необходимо обязательно содействовать в преодолении препятствий.
* Необходимо одобрять словом и делом любые стоящие положительные начинания детей.
* Нельзя применять физическое наказание ни при каких обстоятельствах.
* Необходимо больше любить своих подрастающих детей, быть внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
* Обратитесь за помощью к специалистам.

**Чего нельзя делать?**

* нельзя читать нотации;
* не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
* не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.;
* не спорьте;
* не предлагайте неоправданных утешений;
* не смейтесь над подростком.

**Советы внимательным и любящим родителям:**

* показывайте ребенку, что вы его любите;
* чаще обнимайте и целуйте;
* поддерживайте в сложных ситуациях;
* учите его способам разрешения жизненных ситуаций;
* вселяйте в него уверенность в себе;
* помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения.

**Эти слова ласкают душу ребенка…**

* Ты самый любимый!
* Ты очень много можешь!
* Спасибо!
* Что бы мы без тебя делали!
* Иди ко мне!
* Садись с нами!
* Расскажи мне, что с тобой?
* Я помогу тебе…
* Я радуюсь твоим успехам!
* Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
* Как хорошо, что ты у нас есть!

**Куда обращаться за помощью:**

Разобраться в причинах конфликтов и трудностей, справиться с ситуацией, наладить взаимоотношения в семье и в коллективе, предотвратить негативные последствия Вам помогут:

* школьный психолог,
* специалисты, работающие на телефонах доверия центров кризисной психологической помощи\*,
* частный психотерапевт или психолог,
* психиатрическая служба, психоневрологический диспансер,
* приемное отделение Скорой помощи,
* духовник или священник.

\**указать адреса и телефоны центров психологической помощи конкретного населенного пункта*