**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ**

**ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ**

**ОСНОВНЫЕ МОТИВЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:**

* переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;
* действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
* переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
* чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
* боязнь позора, насмешек или унижения;
* страх наказания, нежелание извиниться;
* любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
* чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство;
* желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
* сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

**ПРЕДОСТЕРЕГАЮЩИЕ ПРИЗНАКИ**

**СЛОВЕСНЫЕ:**

* прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
* косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
* много шутит на тему самоубийства;
* проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ:**

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
   * в еде - есть слишком мало или слишком много;
   * во сне - спать слишком мало или слишком много;
   * во внешнем виде - стать неряшливым;
   * в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;
   * замкнуться от семьи и друзей;
   * быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру;

-ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;

* + проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

**СИТУАТИВНЫЕ:**

Ребенок может решиться на самоубийство, если:

* + социально изолирован, чувствует себя отверженным;
  + живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм- личная или семейная проблема);
  + ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;
  + предпринимал раньше попытки самоубийства;
  + имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
  + перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
  + слишком критически относится к себе.

***Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию:***

* + 1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас

выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

* + 1. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
    2. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
    3. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не

давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

* + 1. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.
    2. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.
    3. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.
    4. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

**Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности. Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации.**

**Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!**