

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА

Суицид - намеренное, умышленное лишение себя жизни. Суицид может иметь место, если проблема, конфликт остаются актуальными и нерешенными в течение длительного времени, и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше.

Должны насторожить фразы типа: ***"все надоело", "ненавижу всех и себя", "пора положить всему конец", "когда все это кончится", "так жить невозможно", вопросы "а что бы ты делал, если бы меня не стало?"***, рассуждения о похоронах.

Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с "врагами", "обидчиками", раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Также следует обратить особое внимание на:

- *утрату интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;*
- *появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;*
- *резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы;*
- *плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;*
- *склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;*
- *потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;*
- *стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;*
- *самообвинения или, наоборот, признание в зависимости от других;*
- *шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.*

Как родителям вести себя с суицидальным подростком

1. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: *"Ненавижу учебу, одноклассников и т.п...."*, **СПРОСИТЕ:** *"Что происходит У НАС, из-за чего ты себя так чувствуешь?..."* **НЕ ГОВОРИТЕ:** *"Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!"*

2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: *"Все кажется таким безнадежным..."*, **СКАЖИТЕ:** *"Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь"*. **НЕ ГОВОРИТЕ:** *"Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе"*.

3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: *"Всем было бы лучше без меня!"*, **СКАЖИТЕ:** *"Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит"*. **НЕ ГОВОРИТЕ:** *"Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом"*.

4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: *"Вы не понимаете меня!"*, **СКАЖИТЕ:** *"Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать"*. **НЕ ГОВОРИТЕ:** *"Кто же может понять молодежь в наши дни?"*

5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: *"Я совершил ужасный поступок..."*, **СКАЖИТЕ:** *"Давай сядем и поговорим об этом"*. **НЕ ГОВОРИТЕ:** *"Что посеешь, то и пожнешь!"*

6. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: *"А если у меня не получится?..."*, **СКАЖИТЕ:** *"Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное"*. **НЕ ГОВОРИТЕ:** *"Если не получится - значит ты недостаточно постарался!"*