**Памятка по профилактике суицида**

Большинство людей в той или иной степени предупреждают окружающих.

**А дети вообще не умеют скрывают своих планов.**

Ребёнок может прямо говорить о суицид, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Взрослых должны насторожить следующие фразы: **«все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно»,** вопросы **«а что бы ты делала, если бы меня не стало?»,** рассуждения о похоронах.

**Тревожные сигналы:** мирятся с врагами, раздают долги, раздаривают свои вещи, с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

**Признаки готовности ребенка к суициду** (при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание):

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;

- пренебрежение собственным видом, неряшливость;

- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;

- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и мало выразительная речь;

- внезапное снижение успеваемости и рассеяность,

- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;

- склонность к риску и опрометчивым поступкам;

- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;

- стремление привести дела в порядок, приносит извинения за все, что было;

- шутки и иронические высказывания, философские размышления на тему смерти.

**Что делать? Как помочь?**

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задайте вопроса о суициде внезапно, если он сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение. Не бойтесь обращаться к педагогам-психологам.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Если Вы слышите | Обязательно скажите | Запрещено говорить |
| «Ненавижу всех...» | «Чувствую, что что-то происходит.  Давай поговорим об этом» | «Когда я был в твое возрасте… да просто несешь чушь!» |
| «Все безнадежно и бессмысленно» | «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить» | «Подумай о тех, кому хуже, тем тебе» |
| «Всем было бы лучше без меня!» | «Ты много значишь для меня, для нас.  Меня беспокоит твое настроение.  Поговорим об этом» | «Не говори глупостей. Поговорим о другом.» |
| «Вы не понимаете меня!» | «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я  действительно хочу тебя понять» | «Где уж мне тебя понять!» |
| «Я совершил ужасный поступок» | «Я чувствую, что ты ощущаешь себя виноватым. Давай поговорим об этом» | «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!» |
| «У меня никогда ничего не получается» | «Ты сейчас ощущаешь усталость, недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить» | «Не получается-значит, не старался!» |

**Если замечена склонность несовершенно летнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.**

1) Внимательно выслушайте ребенка. 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.

2) Оцените серьезность намерений и чувств ребенка, глубину эмоционального кризиса. Ребенок может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве.

3) Внимательно отнеситесь ко всем, даже незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Ребенок может и не давать воли чувствам, скрывать свои проблемы, нов тоже время находиться в состоянии глубокой депрессии.

4) Постарайтесь аккуратно спросить ребенка о его намерениях. Часто дети бывают рады возможности открыто высказать свои проблемы.

**Что делать родителям с «трудным» поведением своего ребенка?**

1. Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите причину плохого поведения, учитывайте индивидуальность ребенка.

2. Усильте познавательный интерес. Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности.

3. Разговаривайте, объясняйте, но не ставьте условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество и досуг ребенка.

4. Замечайте даже незначительные изменения в поведении, так как сначала девиантное поведение проявляется эпизодически.

5. Необходимо найти сильные стороны и качества ребенка и правильно их использовать и развивать. В ребенка необходимо верить-это главное! Большое значение имеет для ребенка с трудностями в поведении, испытывать счастье, радость от успеха.

**Советы о том, чтобы Ваши отношения не зашли в тупик!**

- Цените откровенность детей, искренне интересуйтесь их проблемами.

- Общайтесь на равных, тон приказа срабатывает не в Вашу пользу.

- Не подшучивайте над детьми, не высмеиваете их чувства. Относитесь к детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.

- Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет ответную реакцию!