# УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

*Задумайтесь, часто ли Вы улыбаетесь своему ребёнку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...*

# ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

* Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых – пустяковый, но у детей недостаточно опыта переживания страданий, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.
* Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка
* Многие подростки считают суицид проявлением силы характера.
* Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы привлечь внимание, изменить мир вокруг себя.
* Ребёнку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью

# СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ!

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

1. Высказывания о нежелании жить:

«Скоро все закончится…», «У вас больше не будет проблем со мной…», «Всё надоело, я никому не нужен…» и т.д.

1. Частые смены настроения.
2. Изменения в привычном режиме питания, сна.
3. Рассеянность, невозможность сосредо- точиться.
4. Стремление к уединению.
5. Потеря интереса к любимым занятиям.
6. Раздача значимых (ценных) для ребёнка вещей.
7. Пессимистические высказывания: «У меня ни чего не получится», «Я не смогу» и т.д.
8. Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков.
9. Употребление психоактивных веществ.
10. Чрезмерный интерес к теме смерти,

«зависание» на Интернет-сайтах, где обсуждается эта проблема.

# ЕСЛИ ВЫЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ

Если подросток делится суицидальными мыслями или пускает их в ход в качестве угрозы во время конфликтов, нельзя это игнорировать и обесценивать слова ребенка, отвечая, что все сказанное им – ерунда.

* + Нужно обязательно поговорить на эту тему;
  + попытаться выяснить причины кризисного состояния ребёнка;
  + постараться развенчать романтику, которой окутана тема суицида в подростковой среде;
  + обратиться за помощью к психологу;
  + в случае длительно сохраняющихся признаковнеобходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту;
  + настроение подростков нестабильно, они постоянно проверяют на прочность любовь родителей и всех окружающих – «а будете ли вы любить меня, если я окажусь не таким, каким вам бы хотелось меня видеть?». То, что в 30 лет кажется ерундой, для подростка буквально может быть вопросами жизни и смерти, и нужно уметь это принять.

# В БЕСЕДЕ С РЕБЁНКОМ ВАЖНО:

внимательно слушать, так как дети очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;

правильно формулировать вопросы, ***спокойно*** и ***доходчиво*** расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;

не выражать удивления от услышанного и не осуждать ребёнка за любые, самые шокирующие высказывания;

не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «У всех есть такие же проблемы» заставляют ребёнка ощущать себя ещё более ненужным и бесполезным;

постараться изменить романтическо- трагедийный ореол представлений о смерти;

*не предлагать неоправданных утешений, поскольку ребёнок зачастую не способен принять советы, но подчеркнуть ***временный*** характер проблемы;

*одновременно стремиться вселить в ребёнка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной, попытаться предложить конструктивные способы решения проблемной ситуации.

# КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ:

Единый общероссийский номер детского телефона доверия -

# 8-800-2000-122

Позвонить может как взрослый, так и ребенок. Если трудно говорить о проблеме по телефону, то на сайте [http://telefon-](http://telefon-doveria.ru/) [doveria.ru](http://telefon-doveria.ru/) можно пообщаться с психологом в чате.

**«СОХРАНИМ**

**ДЕТЯМ**

***ЖИЗНЬ»***

(памятка для родителей)

