**Памятка родителям по профилактике подросткового суицида**

**ЧЕРТЫ ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА**

- кратковременные конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);

- конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;

- суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.,

- суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки "игры на публику";

- суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного просчета;

- средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-3 этажа, малотоксические вещества, тонкая веревка и т.п.).

**НЕКОТОРЫЕ ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКА**

 Устойчиво сниженное, подавленное, депрессивное настроение

 Нехарактерный фон настроения

 Эйфоричное, чрезмерно беззаботное настроение

 Резкая смена настроений

 Нарушения сна, аппетита, пищевого поведения в целом

 Прямое или косвенное высказывание суицидальных намерений. Следует обращать внимание на высказывания типа «Я так больше не могу», «Мне все надоело», «Я не знаю, как дальше жить» и т.п…

 Раздаривание ребенком вещей, которые ему дороги

 Приобретение средств для совершения суицида

 Поиск в интернете информации о способах совершения суицида

БУДЬТЕ ЧУТКИ И ВНИМАТЕЛЬНЫ К ПОДОБНОМУ ПОВЕДЕНИЮ!!!

В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕЧАЕТЕ КАКИЕ-ЛИБО ПРИЗНАКИ, ДОВЕРИТЕЛЬНО ПОГОВОРИТЕ СО СВОИМ РЕБЕНОКОМ, НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА ПСИХОЛОГИЧСЕКОЙ ПОМОЩЬЮ

**ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА**

 Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых

 Алкоголизм и наркомания среди родителей

 Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие

 Алкоголизм и наркомания среди подростков

 Неуверенность в завтрашнем дне

 Отсутствие морально-этических ценностей

 Потеря смысла жизни

 Низкая самооценка, трудности в самоопределении

 Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни

 Безответная влюбленность

 Школьная травля, конфликты со сверстниками

Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением.

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

 Установите доверительные взаимоотношения со своим ребенком. Помните, доверие – залог того, что ребенок сможет поделиться с Вами своей проблемой.

 Будьте внимательным слушателем, не осуждайте и не порицайте. Постарайтесь принять ситуацию, дайте понять ребенка, что Вы его понимаете и готовы поддержать.

 Сделайте разговор «по душам» доброй семейной традицией.

 Старайтесь принимать эмоции ребенка, даже самые негативные. Не накладывайте в семье «табу» на выражение злости, агрессии, раздражения, обиды. Приучайте ребенка к осознанию и высказыванию своих эмоциональных переживаний.

 Принимайте ошибки и недостатки ребенка. Слишком высоко поднятая родителями «планка» может обернуться тем, что ребенок просто не сможет позволить себе право на ошибку и будет уверен, что родители никогда его не примут «не идеальным».

 Ни в коем случае не обесценивайте и не игнорируйте проблем ребенка. Фразы наподобие «Да я в твоем возрасте..!», «Да ты просто лентяй!» и т.п. могут привести к потере доверия между ребенком и родителем. Умейте разговаривать. То, что кажется незначительным для Вас, может быть очень значимым для ребенка.

 Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации. Хорошо, если в разговоре Вы подчеркиваете общность с ребенком, используете фразы типы «Что у НАС происходит такого, о чем ты грустишь?».

 Помогите определить источник психического дискомфорта.

 Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно, всегда есть выход из ситуации.

 Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы, то, что поможет ему справиться.

 Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее. Вместе составьте план выхода из проблемной ситуации.