**Памятка родителям по профилактике суицида**

***Суицид -***намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

**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.

Если подросток задумал серьезно совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, кото-рые можно разделить на 3 группы: ***словесные, поведенческие и ситуационные.***

***Словесные признаки:***

Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

* 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 признаки***

Подросток может:

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.

***Ситуационные признаки***

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.***

* 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.
* 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.
* 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.
* 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.
* 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.
* Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.
* 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.
* Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

**Подготовила:**

**Чиж Светлана Евгеньевна, учитель начальных классов МБОУ СОШ №7**

**г.Охи им.Д.М.Карбышева**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №7 г. Охи имени Героя Советского Союза

Дмитрия Михайловича Карбышева

**Рекомендации родителям по профилактике суицида среди детей и подростков.**

