**Памятка для родителей по профилактике суицидального поведения подростков**

Уважаемые родители!

Задумайтесь, часто ли вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками…Ваше внимательное отношение к ребенку может помочь предотвратить беду!

 *СУБЪЕКТИВНЫЕ ПРИЧИНЫ СУИЦИДА:*

1 место - конфликтные отношения в собственной семье (жестокое обращение с детьми и подростками, физическое и моральное насилие, игнорирование базовых потребностей, депривация) – более чем в 70% случаев;

2 место – отвержение в значимой группе сверстников - около 15% случаев;

3 место - проблемы успеваемости в школе и в других образовательных учреждениях, в том числе связанные с экзаменами – 10%;

- авторитарная педагогика;

- отвержение одноклассниками;

- стойкая школьная дезадаптация.

4 место - неразделённые чувства – 5%.

*ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА:*

- утрату интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатию, 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;

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 твоем возрасте… да ты просто лентяй!»

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».

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».

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?»

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок…»

СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»

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!»

*Несколько советов для родителей по профилактике подростковых суицидов*.

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.

2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.

3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.

4. Любые стоящие положительные начинания одобряйте словом и делом.

5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.

6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

*ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ, НУЖНО:*

- Попытаться выяснить причины кризисного состояния ребенка;

- Окружить ребенка вниманием и заботой;

- Обратиться за помощью к психологу.

- В случае длительно сохраняющихся признаков, таких, как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту.