***Памятка для родителей (законных представителей) по предупреждению***

***суицидального поведения несовершеннолетних***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Уважаемые родители!*** Задумайтесь, часто ли вы говорите с ребенком о его делах, интересуетесь ли делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками… Суицид является второй по частоте причиной смерти в подростковом и юношеском возрасте. Как правило, первые суицидальные попытки встречаются у детей старше 13 лет. Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. *Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!* Самоубийство (суицид) – это умышленное самоповреждение со смертельным исходом, т.е. осознанное и намеренное лишение себя жизни. *C:\Users\Admin\Desktop\suicid_thumb.jpg* | **Признаки суицидального поведения** | **Профилактика суицидального поведения** |
| - 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 маловыразительная речь;- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;- самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти. | - дайте знать, что хотите ребенку помочь, но не видите необходимости в том, чтобы сохранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на безопасность ребенка;- вселяйте ребенку уверенность в свои силы и возможности внушать ему оптимизм и надежду;- заинтересуйте ребенка социально-значимыми видами деятельности;- сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;- формирование установок у ребенка на самореализацию в социуме;- убедите ребенка, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;- дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете ребенка за эти чувства;- устраняйте отрицательные факторы внутрисемейных отношений, формируйте адекватные отношения к жизни и смерти;- помогите ребенку понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно- проявляйте сочувствие и понимание, осуществляйте контроль за поведением ребенка.- не отталкивайте ребенка, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. |