**Памятка родителям:**

**«Как не допустить суицида!»**

Уважаемые родители, обращайте внимание если ребенок прямо говорит о суициде, рассуждает о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Вас должны насторожить фразы типа:

* «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец»;
* «когда все это кончится», «так жить невозможно»;
* вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах.

 Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду. При появлении одного или двух признаков необходимо насторожиться и сконцентрировать внимание на поведение ребенка. Ваше внимание должно привлечь:

* 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, неоправданным и опрометчивым поступкам;
* проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
* безразличное расставание с вещами, которые были ранее дороги или деньгами, раздача их в дар;
* 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.

**Что делать? Как помочь?**

Если вы заметили у ребенка поведение, перечисленное выше, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде, если подросток сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным. Нет ли у него долгов. Кто его друзья и чем он увлечен.

Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Важно в этой беседе дать понять ребенку, что вы на его стороне, что вы его любите вне зависимости от его поступков.

Следующая важная цель беседы понять: «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия.

Если у вас не получается самостоятельно справиться со сложившейся ситуацией

обращайтесь к специалистам-психологам. **Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.** **Большинство людей, покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно вниманием и любовью!**

**Педагог – психолог ГБПОУ ВИТ Малыш Наталья Борисовна работает с 8.30 до 16.15. с понедельник по пятницу по адресу: ул. Удмуртская 1а.**

**Записаться на консультацию можно по телефону: 64-67-05 (секретарь учебной части)**

**Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию**

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Если человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность, такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. 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.
5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы и 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.
6. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.
7. 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.
8. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов; записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

**Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы. Учите разрешать их, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не стоит полагаться на время - что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить страдание вашего ребенка, помогут найти выход из трудной ситуации.**

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,**

**будьте внимательны к своим детям!**