|  |  |
| --- | --- |
| Предлагать неоправданные утешения, общие фразы, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию | Проявите заинтересованность, отзывчивость, любовь и заботу. Дайте понять ребенку, что вы его слышите. Помогите выяснить, что конкретно может помочь в создавшейся ситуации |
| Оставлять ребенка одного в ситуации риска | Не оставляйте ребенка одного, привлеките других близких, друзей. Покажите ребенку, что окружающие заботятся о нем |
| Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка | Будьте для ребенка поддержкой и опорой, что поможет справиться с возникшими трудностями |

***И последнее, когда Вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. Но будьте рядом!***

Составитель памятки:Васильева И.П.

Педагог-психолог.

**Контактная информация:**

**Экстренная психологическая помощь в России для детей, подростков и их родителей**

**8-800-2000-122**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани**

**«Средняя общеобразовательная школа № 30 »
(МБОУ г. Астрахани «СОШ № 30»)
ул. Советской Милиции,д.№5
Тел. 8(8512)51-82-10, 8(8512)51-82-65; e-mail: shk30@mail.ru; http://shkola30.com
ОКПО 44116502; ОГРН 1023000865282 ; ИНН 3015041421,КПП 301501001**

***Профилактика суицидального поведения детей***

**г. Астрахань**

**2019**

 **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!.

**Как родителям вести себя с суицидальным подростком**

1. 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!»

2. 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».

3. 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».

4. 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?»

5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок…», СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом». НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»

6. 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!».

**Мотивы суицидального поведения**

- обида, чувство одиночества, отчужденности и недопонимания;

-действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;

-переживания по поводу смерти, развода или ухода родителей из семьи;

-чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;

-страх позора, насмешек или унижения;

-любовные неудачи, беременность;

-чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;

-желание привлечь к себе внимание;

- страх наказания, нежелание извиниться;

-сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов, публикаций в СМИ

**Основными признаками возможной суицидальной опасности являются:**

-утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;

-проявление тяги к уединению, отдаление от близких людей;

- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы;

– угрозы самоубийства, предшествующие попытки самоубийства;

– значительные изменения поведения или личности ребенка/подростка;

– приготовления к последнему волеизъявлению;

– проявления беспомощности и безнадежности, одиночество и изолированность.

**Если вы заметили признаки опасности, нужно**:

-попытаться выяснить причины кризисного состояния ребенка;

- окружить ребенка вниманием и заботой;

-будьте внимательным слушателем;

-не спорьте;

-задавайте вопросы;

-предложите конструктивные подходы;

-не оставлять человека одного в ситуации высокого суицидального риска;

-обратиться за помощью к психологу;

-в случае длительно сохраняющихся признаков, таких, как отсутствие аппетита, сна, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту.

 **Памятка для родителей по профилактике суицида среди подростков**

|  |  |
| --- | --- |
| **НЕЛЬЗЯ** | **Можно** |
| Стыдить, ругать ребенка за его намерения | Поддержите ребенка, проявите эмпатию, помогите разобраться в причинах суицидальных мыслей |
| Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения | Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида. Обратите внимание, не изменилось ли поведение ребенка в последнее время |