***УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!***

**Что такое детский суицид?** Это совершение поступка, который направлен на избавление себя от жизни. Ребенок убивает самого себя, что является конечной точкой, по его мнению. Уберечь ребенка от пагубного поступка вполне возможно.

### Причины проявления суицида:

* Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых;
* Частые семейные конфликты с родителями, где ребенок не только становится их очевидцем и участником, но и нередко причиной их возникновения;
* Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие;
* Неуверенность в завтрашнем дне;
* Отсутствие морально-этических ценностей;
* Потеря смысла жизни;
* Низкая самооценка, трудности в самоопределении;
* Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни;
* Безответная влюбленность.

# СУИЦИДУ НАИБОЛЕЕ

**ПОДВЕРЖЕНЫ ПОДРОСТКИ:**

* эмоционально неустойчивые, чувствительные, ранимые, пессимистичные;
* склонные к импульсивным, необдуманным поступкам;
* склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме и к

формированию сверхзначимого отношения к ней;

* замкнутые, имеющие ограниченный круг друзей.

**Детский суицид** является одним из самых распространенных трагедий человечества. Его наличие говорит о наличии определенных факторов риска в ближайшем окружении подростка (семья, школа, сверстники и др.) в целом, где ребенок по каким-то причинам не может спокойно жить и развиваться.

## ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКА, КОТОРОЕ ДОЛЖНО

**НАСТОРОЖИТЬ:**

* 1. Утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
	2. Появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
	3. Резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
	4. Внезапное снижение успеваемости и рассеянность; Пренебрежение собственным видом, неряшливость;
	5. Склонность к риску;
	6. Проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
	7. Стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
	8. Шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

## ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:

* Установите, доверительные взаимоотношения с ребенком;
* Будьте внимательным слушателем;
* Будьте искренним в общении, спокойно

и доходчиво спрашивайте о тревожащей

ситуации;

* Помогите определить источник психического дискомфорта;
* Вселите надежду, что все проблемы

можно решить конструктивно, но не

давайте пустых обещаний;

* Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы;
* Окажите поддержку в успешной

реализации ребенка в настоящем и

помогите определить перспективу на будущее.

# Как нужно отвечать подростку:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Фраза ребёнка** | **Правильный ответ** | **НЕправильный ответ** |
| Ненавижу учебу, класс… | Что происходит, из-за чего ты себя так чувствуешь в классе? | Когда я был в твоем возрасте…да ты просто лентяй. |
| Всем было бы лучше без меня! | Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что с тобой происходит. | Не говориглупостей. Давай поговорим о чем- нибудь другом. |
| Вы непонимаете меня! | Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Ядействительно хочу это знать. | Я все прекрасно понимаю: это просто глупости. |
| А если у меня не получится? | Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное. | Если не получится– значит, ты недостаточно постарался! |

## РЕКОМЕНДАЦИИ

**РОДИТЕЛЯМ ПО РЕДУПРЕЖДЕНИЮ ДЕТСКОГО СУИЦИДА:**

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей;
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним, строить перспективы в жизни;
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий, дайте понять, что опыт поражения также важен как опыт в

достижении успеха;

1. Любые стоящие положительные

начинания своих детей и одобряйте словом, делом;

1. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания, авторитарный стиль общения;
2. Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка, запреты должны быть аргументированы!
3. Проявляйте любовь и внимание, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка;
4. Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? В чем смысл жизни? и т.д., сделайте все, чтоб ребенок понял: сама по себе жизнь – эта ценность, ради которой стоит жить.
5. Во время обратитесь к специалисту, если понимаете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком.

*От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь. Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть!*

**ЗА ПОДДЕРЖКОЙ ВЫ МОЖЕТЕ ОБРАТИТСЯ:**

### Психолог:

### *Глинских К. В.*

### *Телефон для записи 3-39-37*

### *Будние дни*

### *С 10.00 до 12.00 кроме среды*

### *Специалисты ГБОУ «ЦЕНТР Дар»*

### *Телефон для записи 3-36-64*

**ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ**

**- 8-800-2000-122** - Всероссийская служба детского телефона доверия.

**- 004** - Городской мониторинговый центр (психолог для детей и подростков).

**- 112** – единый номер вызова экстренных служб

**- 251-00-33** - телефон доверия консультативно-диагностического центра репродуктивного здоровья подростков «Ювента».

**- 8-800-25-000-15** - линия помощи «Дети онлайн»

**- 8 800 200-97-80** - Телефонная линия «Ребёнок в опасности»:

**-** **8 800 200-47-03 -** Телефон доверия для помощи лицам с кризисными состояниями и суицидальным поведением:

**- 708-40-41** - экстренная психологическая помощь для детей, подростков и их родителей института психотерапии «Гармония».

**- 344-08-06** - телефон доверия экстренной психологической помощи семьям в трудных жизненных ситуациях.

**- 714-42-10, 714-45-63, 714-15-69** - наркологический телефон доверия.

ГБОУ «Центр «Дар»

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ**

******

***(рекомендации родителям)***

***составитель:***

***педагог-психолог Глинских К. В.***

***Г. Реж***

 ***октябрь 2021***