***Суицид*** *– умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).*

**Что в поведении подростка должно насторожить**

* + Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
  + Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
  + Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).
  + Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
  + Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. (Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца).
  + Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

**Суицид – это то, чего практически всегда можно избежать.**

*Главное, что для этого необходимо вовремя заметить тревожные сигналы.*

**Не следует говорить ребенку:**

* «Когда я был в твоем возрасте…да ты просто несешь чушь!»;
* «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»;
* «Не говори глупостей. Поговорим о другом»;
* «Где уж мне тебя понять!»;
* «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»;
* «Не получается – значит, не старался!»;
* «Все дети, как дети, а ты …»;
* «Сам виноват…не жалуйся…..бестолочь».

**Обязательно скажите ему:**

* «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»;
* «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»;
* «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»;
* «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».

**Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание**

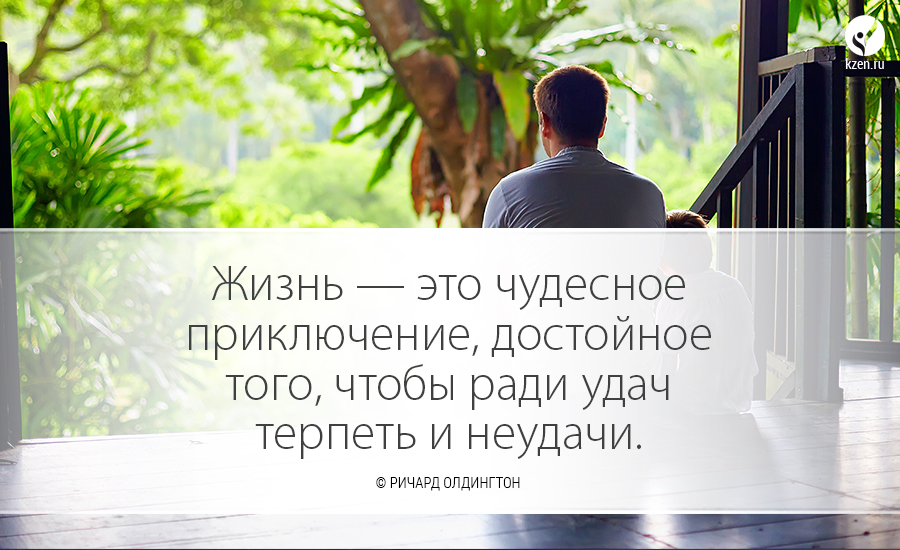
* Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
* Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
* Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.
* Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение).
* Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
* Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
* Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

***Четыре основные причины суицида:***

* Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
* Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
* Безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
* Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

**Приемы предупреждения суицидов**

* + *Воспринимайте ребенка всерьез.* Относиться снисходительно нельзя.
  + *Выслушивайте – «Я слышу тебя».* Дайте ему возможность высказаться. Уделите ему ваше время. Задайте вопросы и внимательно слушайте.
  + *Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы*, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
  + *Анализируйте* вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
  + *Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать* родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
  + *Не опаздывайте с ответами на его вопросы* по различным проблемам физиологии, взаимоотношений и т.д.;
  + *Не иронизируйте,* если в какой-то ситуации ребенок оказался слабым физически и морально, помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы;
  + *Будьте внимательны* к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез.
  + *Подчеркивайте временный характер проблем* – признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет.
  + *Обсудите с ним работу служб,* которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;



**Управление социальной защиты населения администрации**

**Шебекинского района**

309290, Белгородская область,

г. Шебекино, ул. Ленина, д.10

Тел., факс 8 (47248) 2-21-08

E-mail: [shebuszn@mail.ru](mailto:shebuszn@mail.ru)

**Наш сайт:**

**www. shebsoc. ru**

**www.centr-nadegda.ru**

.

**2020 г.**

**КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ РОКОВОГО ШАГА?**

*(рекомендации родителям)*



*«Бывает, что не хочется жить, но это вовсе не значит, что хочется не жить»*

*Станислав Ежи Лец*