**Профилактика суицидального поведения**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Распознавание признаков суицидального поведения**

* Большинство самоубийств связано с конфликтными ситуациями в семье. По данным исследований в среднестатистической школе около 40% учеников младших классов наказывают за плохие оценки. В старших классах только половина учеников считают свое положение в семье равноправным.
* Среди самоубийц у 99% отношения с родителями характеризовались как плохие или удовлетворительные.
* Среди причин называются также: сложные отношения со сверстниками; затяжные депрессии вследствие одиночества и безответной любви; тяжелое материальное положение; проблемы, связанные с учебой; безвыходная ситуация.

***Важно быть крайне внимательными, чуткими и доброжелательными к своим детям-подросткам, так как психическая организация подростка очень нестабильна. Это и неустойчивость самооценки, максимализм, неадекватное представление о себе, тревожность, частая смена настроения, неудовлетворенность своим внешним видом, легко возникающие страхи.***

**Признаки суицидального поведения**

* Прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить».
* Косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
* Много шутит на тему самоубийства.
* Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.
* Раздает другим вещи, имеющие личную значимость, окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами.
* Демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие как: в еде – ест слишком много или слишком мало; во сне – спит слишком мало или слишком много; во внешнем виде – становится неряшливым; в школьных привычках – пропускает занятия; не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками; проявляет раздражительность, угрюмость, находится в подавленном настроении. Замыкается от семьи и друзей, бывает чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

**Что можно сделать, чтобы помочь?**

* **Установите заботливые взаимоотношения**; станьте на позицию принятия ребенка – не только внешне, но и внутренне.
* **Будьте внимательным и заинтересованным слушателем**. Если ребенок страдает от депрессии, то в беседе нужно предоставлять ему возможность больше говорить самому.
* **Не спорьте.** Нельзя говорить подобные фразы: «Подумай, ведь ты живешь гораздо лучше многих», «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на семью?». Ни в коем случае **не проявляйте агрессию,** если присутствуете при разговоре о самоубийстве.
* Не заставляйте ребенка прыгать выше головы, **не предъявляйте ему повышенных требований**.
* Если у Вас есть догадки или предположения, что ребенок думает о самоубийстве, **обратитесь за помощью к специалистам**. Прислушивайтесь к своей интуиции.

**ВАЖНО!**

Уважаемые родители!

Больше разговаривайте со своими детьми. Беседуйте о ценности жизни, подчеркивая ее возможности и радости. Стройте вместе планы на будущее, не навязывая при этом свое мнение. Прислушивайтесь к своим детям, принимайте их такими, какие они есть и просто любите.