***ПАМЯТКА***

***родителям по профилактике и своевременному выявлению суицидального риска несовершеннолетних.***

**ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ:**

**В состоянии ребенка:**

Устойчиво сниженное настроение. Частым спутником суицидального поведения является депрессия. Нередко грустное настроение сопровождается мыслями об отсутствии перспективы, пессимистической трактовкой любого события.

Высокий уровень тревоги. Насторожить родителей должны постоянное беспокойство ребенка, его повышенная тревожность, особенно если они сочетаются с нарушениями сна, аппетита.

Чувство вины, если оно не связано с реальными поступками. Подросток допускает самоуничижительные высказывания, «копается» в себе, обвиняет себя в неудачах, неприятностях, проблемах.

**В поведении ребенка:**

Разговоры подростка о самоубийстве, о бессмысленности жизни. Вопросы ребенка родителям «А как бы вы жили, если бы я не родился?», «А как вы будете жить, если меня не будет?». Нередко обсуждение этих вопросов указывает на то, что мысли о смерти занимают ум ребенка.

Частые поисковые интернет-запросы на тему смерти и способов ухода из жизни. Если в истории браузера встречаются сайты, связанные с суицидальной тематикой, нельзя исключить, что подросток приступил к планированию суицида.

Повышенный интерес к лекарствам, изучение инструкций по применению, аннотаций лекарственных средств, главным образом седативного действия.

Приобретение средств, способствующих совершению суицида. Покупка средств увечья, лекарств, указывает на подготовку к реализации суицидального замысла.

Раздаривание вещей, особенно субъективно значимых для ребенка.

**СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ!**

Риск совершения суицидальных действий выше при наличии в характере таких черт, как импульсивность, несдержанность, склонность к действиям на основе сиюминутных порывов без достаточного продумывания возможных последствий.

**Значительная часть суицидальных попыток совершается не в результате тщательного планирования, а импульсивно и необдуманно, под влиянием текущего момента.**

**СОВЕТЫ**

При первых же малейших подозрениях на возможность суицида открыто и деликатно поговорите с подростком, выслушайте его без осуждения и постарайтесь с полной ответственностью вникнуть в его проблему.

Нередко дети скрывают свои переживания от родителей и находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь поговорить с друзьями ребенка, их родителями, учителями, спросите, как ведет себя ваш ребенок в образовательном учреждении, в компании сверстников.

**СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ!**

**Недооценка серьезности чувств и намерений ребенка может привести к непоправимым последствиям.**

**Безразличное или пренебрежительное отношение к жалобам подростка способно подтолкнуть его на необдуманный шаг.**

**Со стороны взрослых ребенок должен постоянно получать поддержку, особенно в периоды возрастных кризисов и эмоциональных переживаний.**

**Научитесь вовремя распознавать тревожные знаки и предотвращать серьезные проблемы, устанавливайте с ребенком отношения, пронизанные заботой и вниманием к его духовной жизни.**

Открыто обсуждайте с ребенком семейные и внутриличностные проблемы.

Помогайте ребенку строить реальные жизненные планы и поддерживайте его в  достижении своих жизненных целей.

Учите ребенка распознавать источник психологического дискомфорта, преодолевать препятствия и трудности, опираясь на надежду и уверенность.

Учите не только советами, но и своим примером.

Поощряйте и развивайте в ребенке все хорошее, помогайте ему осознавать его способности.

Ни при каких обстоятельствах не используйте физические наказания.

В любой ситуации будьте для своего ребенка внимательным слушателем и деликатным советчиком.

**СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ!**

**Все, что связано с ребенком, имеет большое значение.**

**Атмосфера взаимного доверия является обязательным условием воспитания счастливого человека.**

## Как определить суицидальный риск у ребенка: памятка для родителей

Главным признаком суицидального риска является то, что у ребенка (подростка) без каких-либо причин изменяется поведение (как говорят мамы, "словно подменили", "стал совсем другой"). Основные изменения поведения следующие:

– Самоизоляция, снижение повседневной активности. Если раньше ребенок мог с родителями что-то обсуждать, пошутить, то сейчас он становится все более замкнутым, отвечает односложно, часто уединяется. Падает успеваемость в школе, появляются прогулы без видимых причин.

– Изменение привычек с тенденцией к пренебрежительному отношению к своей внешности и несоблюдению правил личной гигиены. Перестает умываться, чистить зубы, теряет интерес к своей одежде, к тому, как он выглядит.

– Появление несвойственных ранее реакций в виде уходов из дома и бесцельного бродяжничества.

– Доминирующими темами для чтения, бесед и творчества становятся темы смерти и самоубийств. Это можно заметить по книгам, которые он читает, появившемуся предпочтению в прослушивании печальной и траурной музыки. Начинает посещать сайты, группы в социальных сетях, где говорится о смерти и самоубийстве. Это можно обнаружить, если заглянуть на странички в Интернете или социальных сетях, которые он просматривает.

– Употребление психоактивных веществ. Подросток, который в жизни не употреблял спиртного или наркотиков, начинает приходить домой в состоянии опьянения.

Помимо этого существуют и так называемые лингвистические индикаторы суицидального риска. К ним относятся:

прямые высказывания, а также оговорки или незавершенные мысли, отражающие суицидальные тенденции;

ослабление или выпадение из лексикона слов, характеризующих радостные переживания или представления;

специфические изменения речи: явная замедленность ее темпа, заполнение речевых пауз глубокими вздохами, монотонность интонаций.

Появление таких особенностей должно насторожить родителей. Первое, что следует делать в таком случае – найти возможность откровенно поговорить с ребенком: что его беспокоит, в чем причина, как ему помочь..

**Важное**

Ни в коем случае нельзя считать, что если ребенок говорит о собственном самоубийстве, то это шантаж, с помощью которого он хочет чего-то добиться. К сожалению, такая точка зрения очень часто встречается у родителей. С подростками нужно вести себя гибко, а не "ломать через колено".

При любом подозрении о риске суицида, к любым словам ребенка или подростка, касающимся этого, нужно относиться максимально внимательно. Лучше ошибиться, пытаясь сохранить жизнь, нежели наоборот.