## Советы родителям по профилактике подростковых суицидов

1.Ребёнок нуждается в любви.
2.Ребёнок хочет получить что-то или кого-то.
3.Чувство никому ненужности.
4.Ребёнок остаётся один на один со своими проблемами.
5.Множество нерешённых проблем и задач.
6.Ребёнок боится наказания со стороны взрослых.
7.Ребёнок хочет отомстить тем, кто его обижал.

**«Группа риска». Кто решается на самоубийство?**

- В семье сложная ситуация (семейная история суицидов);
- Начались проблемы по учёбе;
- Чувство одиночества – нет друзей или их совсем мало;
- Отсутствует хобби;
- Ссора с любимым человеком;
- Смерть близкого человека;
- Склонность к депрессии;
- Употребление алкоголя и наркотиков;
- Жертвы насилия (сексуальное, физическое, моральное).

**Признаки суицидального поведения у подростков**

1. Угроза покончить с собой.
2. Резкие смены настроения.
3. Раздача любимых вещей (будь то книга или ручка).
4. «Приведение своих дел в порядок» (урегулирование конфликтных ситуаций).
5. Агрессия по отношению к другим людям.
6.Потеря самоуважения («жизнь на грани риска»).

**ПОМНИТЕ !!!**

**Без родительской поддержки подросток часто опускает руки.**

## Что я могу сделать?

1.Внимательно относитесь к своему ребёнку. Научитесь показывать ему Вашу
любовь и заботу.
2.Открыто разговаривайте с ребёнком, но не забывайте его слушать (выслушивать);
3.Не бойтесь прямо спросить у ребёнка о самоубийстве – не оставляйте ребёнка один на один с этой проблемой;
4.Привлеките к оказанию поддержки значимых для ребёнка людей, а не просто вселяйте в него надежду, что «всё будет хорошо»;
5.Обратитесь за помощью к специалистам (ищите совместно конструктивные способы решения проблемы).

## Что не стоит делать в подобной ситуации?

1.Не читайте ребёнку нотации (не стоит говорить «Разве это проблема?»);
2.Не игнорируйте его – он хочет получить внимание от Вас;
3.Не спорьте с ребёнком;
4.Не утешайте его и не давайте надежд («всё будет хорошо», «завтра всё лучше»);
5.Не смейтесь над данной ситуацией.

## Советы для родителей

1.Покажите ребёнку, что вы его любите (чаще обнимайте и целуйте);
2.Поддерживайте в любой ситуации (помогайте ему решать проблемы, а не решайте за него);
3.Помогите ребёнку стать уверенным в себе.
4.Спрашивайте совета (это позволит сблизить вас, а ребёнку – почувствовать значимость);
5.Старайтесь понять ребёнка (будьте не только родителем, но и его лучшим другом);
6.Вы – пример для вашего ребёнка;
7.Интересуйтесь школьной жизнью ребёнка, его друзьями и интересами (не оставляйте наедине с его проблемой).

## МИФЫ, КОТОРЫЕ СУЩЕСТВУЮТ

*Миф 1.* «Люди, которые говорят о суициде, даже никогда не совершали его». Это не так, 4 из 5 человек, совершившие самоубийство, неоднократно подавали сигналы окружающим, о своих намерениях.
*Миф 2.* «Человек в таком состоянии точно решил покончить с собой». Но это не так, в данный момент он находится в состоянии «между жизнью и смертью» – он ждёт, что вы спасёте его.
*Миф 3.* «Самоубийство – это всегда внезапно». Неправда, существует ряд сигналов, которые подаёт суицидент.
*Миф 4.* «Да они постоянно думают о смерти». Нет, позывы к смерти – кратковременны, но если в этот момент не помочь человеку, его намерения изменятся.
*Миф 5.* «Если есть улучшения, то угроза самоубийства прошла». Далеко

неправильное заключение, после этого «улучшения» через несколько месяцев человек совершает суицид (даже если на это не было веской причины).

*Миф 6.* «Суицид совершают только молодые». Нет, это распространенная ошибка, но суицидальное поведение проявляется даже у пожилых людей (к этому подвержена вся возрастная группа).

*Миф 7.* «Самоубийства происходят чаще у слишком богатых или у абсолютно бедных людей». Нет, это никак не влияет на уровень самоубийства (он одинаков).

*Миф 8.* «Суицид – это наследственно». Совершенно неверно, самоубийство близкого человека может только усилить суицидальный кризис, в том случае, если человек сам подвержен суицидальными наклонностями.

*Миф 9.* «Все самоубийцы – больные на голову». Нет, из жизни уходят глубоко несчастные люди.

*Миф 10.* «Женщины угрожают, а мужчины осуществляют его». Это не так, женщины в 3 раза чаще предпринимают попытки суицида. Они используют средства с большим шансом на спасение – таблетки, яд, газ, а вот мужчины, наоборот, предпочитают огнестрельное оружие, веревку.