***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, тяжелое заболевание).
	+ 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).

**Риск суицида выше в семьях, отношения в которых строятся на зависимости.**

***Четыре основные причины самоубийства:***

* 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;

Всероссийский телефон доверия

**8 – 800 – 2000 – 122**

**КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ РОКОВОГО ШАГА?**

*(рекомендации родителям)*

*«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,*

*Но отдельного человека всегда можно»*

*И. Бродский*

*Подготовила: педагог-психолог*

*Галкина Ю.В.*

*Саранск, 2019 год.*