**СУИЦИД – это преднамеренное лишение себя жизни…**

**Почему ребенок решается на самоубийство?**

- нуждается в любви и помощи

- чувствует себя никому не нужным

- не может сам разрешить сложную ситуацию

- накопилось множество нерешенных проблем

- боится наказания

- хочет отомстить обидчикам

- хочет получить кого-то или что-то

**В группе риска – подростки, у которых:**

- сложная семейная ситуация

- проблемы в учебе

- мало друзей

- нет устойчивых интересов, хобби

- перенесли тяжелую утрату

- семейная история суицида

- склонность к депрессиям

- употребляющие алкоголь, наркотики

- ссора с любимой девушкой или парнем

- жертвы насилия

- попавшие под влияние деструктивных

 религиозных сект или молодежных течений

**Что Вы можете сделать?**

- будьте внимательны к своему ребенку

- умейте показывать свою любовь к нему

- откровенно разговаривайте с ним

- умейте слушать ребенка

- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве

- не оставляйте ребенка один на один с проблемой

- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы

- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно

- привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц

- обратитесь за помощью к специалистам

**Чего нельзя делать?**

- не читайте нотации

- не игнорируйте человека, его желание получить внимание

- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других»

- не спорьте

- не предлагайте неоправданных утешений

- не смейтесь над подростком

**Советы внимательным и любящим родителям:**

- показывайте ребенку, что вы его любите

- чаще обнимайте и целуйте

- поддерживайте в сложных ситуациях

- учите его способам разрешения жизненных ситуаций

- вселяйте в него уверенность в себе

- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения, обратитесь к психологу

- не бойтесь попросить совета у ребенка – это только сблизит вас

- доверять вам будут, если вы будете не только родителями, но и друзьями, способными понять и сопереживать

- будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться к старости

- чаще бывайте в школе

- открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей

- помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним

- обязательно содействуйте в преодолении препятствий

- любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте, словом и делом

- ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания

- больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними

- не забывайте слова известного педагога В. Сухомлинского: *«Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное».*

**Эти слова ласкают душу ребенка…**

- Ты самый любимый!

- Ты очень много можешь!

- Спасибо!

- Что бы мы без тебя делали!

- Иди ко мне!/Садись с нами!

- Расскажи мне, что с тобой?

- Я помогу тебе…

- Я радуюсь твоим успехам!

- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!

- Как хорошо, что ты у нас есть!

**ПРИЗНАКИ ГОТОВЯЩЕГОСЯ САМОУБИЙСТВА**

**(ищите несколько признаков)**

- Приведение своих дел в порядок, раздача ценных вещей, упаковывание. Человек был неряшливым, и вдруг начинает все приводить в порядок, делает последние приготовления.

- Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

- Внешняя удовлетворенность - прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить.

- Появляется избыток энергии. Внешне расслабляется - может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве.

- Письменные указания в письмах, записках, дневнике, соц. сетях.

- Словесные указания или угрозы.

- Вспышки гнева у импульсивных подростков, отмечается резкая смена настроения, становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать.

- Бессонница.

- Попытки самоубийства в прошлом.

- Раздает любимые вещи.

- Живет на грани риска, не бережет себя.

- Утратил самоуважение. ***Игнорирование этих сигналов может быть воспринято подростком как одобрение его намерений.***

**Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему ребенку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.**

**Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.**

*От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.
 Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.*

Муниципальное общеобразовательное учреждение города Джанкоя Республики Крым лицей «Многоуровневый образовательный комплекс №2»

Социально-психологическая служба

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

 **ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АНТИВИТАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

