**Спасём наших детей от суицида**

*Памятка для родителей*

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. **Дети вообще не умеют скрывать своих планов.**Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше.

Должны насторожить фразы типа **«все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?»**, рассуждения о похоронах.

Тревожным сигналом является **попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся**.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков ***готовности ребенка к суициду,*** и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

* утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
* пренебрежение собственным видом, неряшливость;
* появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
* резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
* внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
* плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
* склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
* проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
* безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
* стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
* самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
* шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

**Что делать? Как помочь?**

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. ***Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему.***

Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается.

Всегда следует уяснить **«Какая причина»**и**«Какова цель»**совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

**Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности!**



**Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации.**

**Спасти ребенка от одиночества можно только *любовью*!**

***Если Вы слышите***

***Обязательно скажите***

***Запрещено говорить***

«Ненавижу всех…»

«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»

***«Когда я был в твоем возрасте…да ты просто несешь чушь!»***

«Всебезнадежно

и бессмысленно»

«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»

***«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»***

«Всем было бы лучше без меня!»

«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»

***«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»***

«Вы не понимаете меня!»

«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»

***«Где уж мне тебя понять!»***

«Я совершил ужасный поступок»

«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»

***«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»***

«У меня никогда ничего неполучается»

«Ты сейчас ощущаешьнедостаток сил. Давайобсудим, как это изменить»

***«Не получается – значит, не старался!»***

***Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.***

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

***Важно соблюдать следующие правила:***

* Будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
* Будьте терпеливы;
* Не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
* Не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
* Не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря:«ты не можешь убить себя, потому что...»;
* Делайте все от вас зависящее.
* И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!



