**Рекомендации родителям по профилактике суицида.**

**1. Расспрашивайте и говорите с ребёнком** о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

**2. Авторитарный стиль воспитания неэффективен и даже опасен**. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию. В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договорённостей.

**3.** **Говорите о перспективах в жизни и будущем.** У подростков ещё только формируется картина будущего. Узнайте, что ваш ребёнок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (реалистичный) план действий.

**4. Говорите с ребёнком на серьёзные темы: что такое дружба, любовь, смерть, предательство?** Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно.

**5. Делайте всё, чтобы ребёнок понял: сама по себе жизнь – это ценность, ради которой стоит жить.**

**6. Давайте понять ребёнку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.** Рассказывайте чаще, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудач делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым.

**7. Доверяйте ребёнку,** прощайте случайные шалости, будьте честными, искренними и последовательными.

**8. Любите своего ребёнка.** Самое главное – научиться принимать детей такими, какие они есть.

**Уважаемые родители! Помните!**

**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!**

**Говорите эти слова**

**своим детям**

Родителям о подростковом суициде



**Уважаемые родители!**

Попытка подростков умереть не обязательно продиктована желанием смерти.

***Попытка суицида*** для подростка – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде, вызвать сочувствие, воздействовать на других людей с определённой целью.

***Основные причины подросткового суицида.***

* **Социальная изоляция.** Подросток не имеет друзей, чувствует себя отверженным, одиноким. Страдания по этому поводу являются очень сильными для подростков, т.к. в данном случае не удовлетворяются их возрастные потребности в понимании, принятии.
* **Конфликты и неудачи в сфере человеческих отношений.** Ссора, неудачи или частые конфликты с близкими людьми могут восприниматься как крайне значимые и травматичные.
* **Нестабильное окружение.** Серьёзный кризис в отношениях с родителями или родителей друг с другом, развод родителей, алкоголизм родителей.
* **Насилие.** Подросток подвергается физическому, сексуальному или психологическому насилию.
* **Тяжёлая жизненная ситуация.** Тяжёлое заболевание, смерть кого-то из близких или друзей.
* **Несчастная любовь.** Безответная любовь или разрыв романтических отношений.
* **Нестабильное эмоциональное состояние. Депрессия.**

***Депрессия –*** патологическое снижение настроения и падение активности. Наибольшая опасность депрессии – возникновение суицидальных мыслей.

***Особенности протекания детской депрессии***

**-**сниженное настроение: от лёгкой грусти до полного отчаяния;

**-** печаль, тоска, апатия, снижение активности;

**-** чувство душевной боли;

**-**нарушения сна (затруднённое засыпание, ночные пробуждения, чуткий сон);

**-** повышенная утомляемость;

- повышенный уровень тревоги;

- возможно повышение агрессивности, конфликтности, вспыльчивость;

- погружённость в печальные переживания, заниженная самооценка, пессимистичное восприятие будущего.

***Бытует миф, что если человек говорит о суициде, то он этого не сделает. Это не так! Отчаявшийся подросток вполне может довести свое намерение до конца!***

**Суициду наиболее подвержены подростки:**

- эмоционально неустойчивые, чувствительные, ранимые, пессимистичные;

- склонные к импульсивным, необдуманным поступкам;

- склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме и к формированию сверхзначимого отношения к ней;

- негибкие в общении;

-замкнутые, имеющие ограниченный круг друзей.

**Чего нельзя делать?**

* не читайте нотации;
* не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
* не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучите других» и т.д.;
* не спорьте;
* не предлагайте неоправданных утеше­ний;
* не смейтесь над подростком.



**Экстренная психологическая помощь**

Республиканский центр психологической помощи

+375 17 300 1006