

**Памятка для родителей, опекунов,  
попечителей,  
приемных родителей.  
«НЕТ детскому суициду!»**

**Суицид** - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

***Советы по профилактике подростковых суицидов:***

1. Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
2. Будьте внимательным слушателем.
3. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
4. Рассказывайте о своих детских переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваш ребенок.
5. Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить.
6. Проявляйте ласку к детям, демонстрируйте им свою любовь.
7. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
8. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.

***Признаки готовности ребенка к суициду:***

1. Утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
2. Пренебрежение собственным видом, неряшливость;
3. Появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
4. Резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
5. Внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
6. Склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
7. Проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
8. Стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
9. Шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

***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. Главное! Не обесценивайте проблему ребенку.

2. 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.

3. 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.

***"Будьте искренними и честными в своём отношении к детям и к самим себе"***