***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;

**За поддержкой вы можете**

**обратиться:**

Педагог-психолог

МОУ «Гимназия № 30»

Габова М.А.

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***