|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рекомендации родителям по профилактике суицида:**  **1. Расспрашивайте и говорите с ребёнком** о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым. Главное, при этом делать акцент на мысли: «Я не просто родитель, я – твой друг».  **2. Авторитарный стиль воспитания неэффективен и даже опасен**. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (т.е. агрессию, направленную на себя). 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. Если избегать разговоров на сложные темы, подросток всё равно продолжит искать ответы на стороне, где информация может оказаться не только недостоверной, но и опасной. | **5. Делайте всё, чтобы ребёнок понял: сама по себе жизнь – это ценность, ради которой стоит жить.** Важно научить ребёнка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания  мира, движения.  **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. И наоборот, привычка к успехам порой приводит к тому, что человек начинает болезненно переживать неудачи.  **7. Доверяйте ребёнку,** прощайте случайные шалости, будьте честными, искренними и последовательными.  **8. Любите своего ребёнка.** Самое главное – научиться принимать детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.  **Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и самим себе!** | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 ИМЕНИ ВАСИЛИЯ ЦВЕТКОВА  МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД ДОНЕЦК»  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  **ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДА**  **2016** |
| **Уважаемые родители!**   * По данным Всемирной организации здравоохранения каждые 40 секунд в мире происходит самоубийство. Ежегодно счёты с жизнью сводит более 800 тысяч человек. Из них 20% приходится на подростковый и юношеский возраст. Последние 15 лет число самоубийств в возрастной группе от 15 до 24 лет увеличилось в 2 раза. * 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 моральному 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. | **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.  **! Что в поведении подростка должно насторожить родителей:**  **-** резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учёбе и оценкам;  **-** подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон в течение продолжительного времени;  **-** резкое изменение поведения (подросток стал неряшливым, отдаляется от родителей, друзей, раздаривает дорогие ему вещи);  **-** вызывающее поведение;  **-** поведение саморазрушения (частые травмы, падения, безрассудство);  **-** ребёнок прямо или косвенно говорит о желании умереть, убить себя, нежелании жить.  **Бытует миф, что если человек говорит о суициде, то он этого не сделает. Это не так! Отчаявшийся подросток вполне может довести своё намерение до конца!** |