***Суицид*** *– умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).*

**Знак беды**

Зачем совсем юный человек лишает себя жизни? 90% самоубийц руководствуются следующими мотивами:

МЕСТЬ. Ребёнок уходит из жизни для того, чтобы наказать окружающих за плохое отношение к себе.

ПРИЗЫВ. Так он пытается привлечь к себе внимание

САМОНАКАЗАНИЕ. Ребёнок решает, что не имеет права жить из-за какого либо поступка, ошибки.

ОТКАЗ. Человек просто «выходит из игры». Нет ни сил, ни желания жить дальше.

ВНИМАНИЕ! 80% людей, уходящих добровольно из жизни – психически здоровы (люди, страдающие психическими заболеваниями совершают суицид по другим мотивам: самопожертвование, игра, «желание попасть в высший мир и т.д.).

**Суицид – это то, чего практически всегда можно избежать.**

*Главное, что для этого необходимо вовремя заметить тревожные сигналы.*

Будьте бдительны! Суждение, что люди решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

**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.**

**Помните!** Главное, в чём нуждается любой ребенок – это безусловная любовь родителей, главное, в чём нуждается подросток – понимание.

**Помните!** Простое человеческое участие, внимание, прощение, может помочь человеку в самые трудные моменты жизни, уберечь его от смерти.

**Помните!** Ничего не стоит так дёшево и не цениться так дорого, как доброе слово.

**Помните!** 50% суицидов были предотвращены благодаря своевременной помощи.

**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;

**При малейшем подозрении на суицид – обращайтесь к специалистам!**

**За поддержкой вы можете обратиться:**

Педагог-психолог ПМПК–

Выголова Ольга Николаевна

ст. Павловская, ул. Заводская, 30

8 (86191)3-36-97

**Телефоны доверия:**

Всероссийский телефон доверия

**8 (800) 200-01-22**

Краснодарский краевой телефон доверия психологической службы

**8 (861)224-05-95**

**8 (861) 243-0-263**

Составитель: педагог-психолог Выголова О.Н.



**КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ РОКОВОГО ШАГА?**

*(рекомендации родителям)*

*«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,*

*Но отдельного человека всегда можно»*

*И. Бродский*