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

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.

**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.).

**ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:**

• Установите заботливые взаимоотношения с ребенком

• Будьте внимательным слушателем

• Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации

• Помогите определить источник психического дискомфорта

• Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно

• Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы

• Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее

• Внимательно выслушайте подростка!

**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).

Советы:

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

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

**За поддержкой вы можете обратиться:**

Педагог-психолог ПМПК–

 Выголова Ольга Николаевна

Социальный педагог ПМПК-

Кибалка Галина Евгеньевна

 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 СУИЦИДА?**

*(рекомендации родителям)*

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

*Но отдельного человека всегда можно»*

*И. Бродский*