**Рекомендации для родителей**

**по профилактике суицидального поведения**

**СУИЦИД – это преднамеренное лишение себя жизни…**

**Развеем мифы**

МИФ 1. Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществляли его на деле.
Это не так. На самом деле 4 из 5 суицидентов не раз подавали сигнал о своих намерениях.

МИФ 2. Человек в суицидальном состоянии твердо решил покончить жизнь самоубийством.
Это не так. Большинство самоубийц не пришли к однозначному решению жить или умереть. Они «играют со смертью», предоставляя окружающим спасать их.

МИФ 3. Самоубийство происходит внезапно, без всякого предупреждения.
Это не так. Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.

МИФ 4. Суициденты постоянно думают о смерти.
Это не так. Позывы к смерти кратковременны. Если в такой момент помочь человеку преодолеть стресс, его намерения могут измениться.

МИФ 5. Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла.
Это не так. Большинство самоубийств происходит в течение примерно 3 месяцев после начала
« улучшения», когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств к жизни.
МИФ 6. Суицид, чаще всего, совершают молодые люди.
Это не так. Суицид примерно в равной мере проявляется среди всех возрастных категорий.

МИФ 7. Самоубийства, происходят гораздо чаще в среде богатых или, наоборот, исключительно среди бедных.
Это не так. Уровень самоубийства одинаков во всех слоях общества.

МИФ 8. Суицид – это наследственная «болезнь».
Это не так. Добровольная смерть одного из членов семьи может усилить суицидальный кризис у других лишь в том случае, когда они сами подвержены мысли о смерти.

МИФ 9. Все самоубийцы – душевнобольные или умственно неполноценные люди.
Это не так. Уходят из жизни глубоко несчастные люди.

МИФ 10. Женщины угрожают самоубийством, а мужчины осуществляют его. Это не так. Мужчины в 3 раза больше женщин заканчивают жизнь самоубийством, а женщины в 3 раза чаще мужчин предпринимают попытки суицида. Женщины используют средства с большими шансами на спасение: таблетки, яды, газ и т.д. мужчины предпочитают огнестрельное оружие или веревку, где шансы на спасение минимальны.

**Почему ребенок решается на самоубийство?**

- нуждается в любви и помощи

- чувствует себя никому не нужным

- не может сам разрешить сложную ситуацию

- накопилось множество нерешенных проблем

- боится наказания

- хочет отомстить обидчикам

- хочет получить кого-то или что-то

**В группе риска – подростки, у которых:**

- сложная семейная ситуация

- проблемы в учебе

- мало друзей

- нет устойчивых интересов, хобби

- перенесли тяжелую утрату

- семейная история суицида

- склонность к депрессиям

- употребляющие алкоголь, наркотики

- ссора с любимой девушкой или парнем

- жертвы насилия

- попавшие под влияние деструктивных

 религиозных сект или молодежных течений

**Признаки суицида:**

- угрожает покончить с собой

- отмечается резкая смена настроения

- раздает любимые вещи

- «приводит свои дела в порядок»

- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать

- живет на грани риска, не бережет себя

- утратил самоуважение

**Что Вы можете сделать?**

- будьте внимательны к своему ребенку

- умейте показывать свою любовь к нему

- откровенно разговаривайте с ним

- умейте слушать ребенка

- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве

- не оставляйте ребенка один на один с проблемой

- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы

- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно

- привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц

- обратитесь за помощью к специалистам

**Чего нельзя делать?**

- не читайте нотации

- не игнорируйте человека, его желание получить внимание

- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.

- не спорьте

- не предлагайте неоправданных утешений

- не смейтесь над подростком

**Советы внимательным и любящим родителям:**

- показывайте ребенку, что вы его любите

- чаще обнимайте и целуйте

- поддерживайте в сложных ситуациях

- учите его способам разрешения жизненных ситуаций

- вселяйте в него уверенность в себе

- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения

**Эти слова ласкают душу ребенка…**

- Ты самый любимый!

- Ты очень много можешь!

- Спасибо!

- Что бы мы без тебя делали!

- Иди ко мне!

- Садись с нами!

- Расскажи мне, что с тобой?

- Я помогу тебе…

- Я радуюсь твоим успехам!

- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!

- Как хорошо, что ты у нас есть!

- Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте это.

- Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка – это только сблизит вас.

- Доверять вам будут, если вы будете не только родителями, но и друзьями, способными понять и сопереживать.

- Будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться к старости.

- Чаще бывайте в школе.

- Не забывайте слова известного педагога В. Сухомлинского: «Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное».