**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;

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

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

****

***Консультацию педагога-психолога Вы можете получить в ГУО «Вилейский районный социально-педагогический центр».***

***Контактный телефон: 2-43-54***

**Государственное учреждение образования**

**«Вилейский районный социально-педагогический центр»**

**Как уберечь ребенка от рокового шага?**

(буклет для родителей)



**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.



**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 …»;

**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».

