**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

*Задумайтесь, часто ли Вы улыбаетесь своему ребёнку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...*

**ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

* Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых – пустяковый, но у детей недостаточно опыта переживания страданий, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.
* Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка
* Многие подростки считают суицид проявлением силы характера.
* Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы привлечь внимание, изменить мир вокруг себя.
* Ребёнку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью

**СУИЦИД ВОЗМОЖНО**

**ПРЕДОТВРАТИТЬ!**

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

1. Высказывания о нежелании жить: «Скоро все закончится…», «У вас больше не будет проблем со мной…», «Всё надоело, я никому не нужен…» и т.д.

2. Частые смены настроения.

3. Изменения в привычном режиме питания, сна.

4. Рассеянность, невозможность сосредо-точиться.

5. Стремление к уединению.

6. Потеря интереса к любимым занятиям.

7. Раздача значимых (ценных) для ребёнка вещей.

8. Пессимистические высказывания: «У меня ни чего не получится», «Я не смогу» и т.д.

9. Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков.

10. Употребление психоактивных веществ.

11. Чрезмерный интерес к теме смерти, «зависание» на Интернет-сайтах, где обсуждается эта проблема.

**ЕСЛИ ВЫЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ**

Если подросток делится суицидальными мыслями или пускает их в ход в качестве угрозы во время конфликтов, нельзя это игнорировать и обесценивать слова ребенка, отвечая, что все сказанное им – ерунда.

* Нужно обязательно поговорить на эту тему;
* попытаться выяснить причины кризисного состояния ребёнка;
* постараться развенчать романтику, которой окутана тема суицида в подростковой среде;
* обратиться за помощью к психологу;
* в случае длительно сохраняющихся признаковнеобходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту;
* настроение подростков нестабильно, они постоянно проверяют на прочность любовь родителей и всех окружающих – «а будете ли вы любить меня, если я окажусь не таким, каким вам бы хотелось меня видеть?». То, что в 30 лет кажется ерундой, для подростка буквально может быть вопросами жизни и смерти, и нужно уметь это принять.

**В БЕСЕДЕ С РЕБЁНКОМ ВАЖНО:**

внимательно слушать, так как дети очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;

правильно формулировать вопросы, ***спокойно*** и ***доходчиво*** расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;

не выражать удивления от услышанного и не осуждать ребёнка за любые, самые шокирующие высказывания;

не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «У всех есть такие же проблемы» заставляют ребёнка ощущать себя ещё более ненужным и бесполезным;

постараться изменить романтическо-трагедийный ореол представлений о смерти;

не предлагать неоправданных утешений, поскольку ребёнок зачастую не способен принять советы, но подчеркнуть ***временный*** характер проблемы;



одновременно стремиться вселить в ребёнка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной, попытаться предложить конструктивные способы решения проблемной ситуации.



**КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ:**

Единый общероссийский номер детского телефона доверия -

**8-800-2000-122**

Позвонить может как взрослый, так и ребенок. Если трудно говорить о проблеме по телефону, то на сайте <http://telefon-doveria.ru> можно пообщаться с психологом в чате.

В Новоуральске вы можете обратиться к специалистам:

МАУ ДО «ЦДК»

ул. Ленина, 87,

тел./факс: (34370) 6-01-46

е-mail: [cdk-nov@mail.ru](mailto:cdk-nov@mail.ru)

сайт:cdk-nu.uralscool.ru

Портала Доверия [www.Как-быть.рф](http://www.Как-быть.рф)

ежедневно с 14.00 до 02.00

Телефона Доверия – **5-88-80**

ежедневно с 18.00 до 24.00

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Центр диагностики и консультирования для детей, нуждающихся в психолого-педагогической

и медико-социальной помощи»

**«СОХРАНИМ**

**ДЕТЯМ**

***ЖИЗНЬ»***

(памятка для родителей)



Новоуральск