**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ ДЕТЕЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и. что особенно важно, деликатными с ними. От заботливого, любящего челове­ка, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда. «Что посеешь, то и по­жнёшь!» - гласит народная мудрость. Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном ее проявлении. Поэтому совет родителям прост и до­ступен: «Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе». ***Подростковый суицид*** *-* крик о помощи, стремление привлечь вни­мание к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желанного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков, таким способом.***Причины проявления суицида:**** Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых,
* Резкое повышение общего ритма жизни.
* Социально-экономическая дестабилизация.
* Алкоголизм и наркомания среди родителей.
* Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое исексуальное насилие.
* Алкоголизм и наркомания среди подростков.
* Неуверенность в завтрашнем дне.
* Отсутствие морально-этических ценностей.
* Потеря смысла жизни.
* Низкая самооценка, трудности в самоопределении.
* Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни.
* Безответная влюбленность.

*Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, ни­кому не говорят о своих намерениях, неверно.*Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружаю­щих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде кто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бес­смысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насто­рожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора поло­жить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», во­просы «А что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похо­ронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, поми­риться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся. | ***Несколько признаков готовности ребенка к суициду:**** утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апа­тия, безволие;
* пренебрежение собственным видом, неряшливость;
* появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
* резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, бес­причинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
* внезапное снижение успеваемости и рассеянность:
* плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
* склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
* проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие,бессонница, кошмары во сне;
* безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
* стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить про­щение за все, что было;
* самообвинения или наоборот - признание зависимости от других;
* шутки и иронические высказывания либо философские размышле­ния на тему смерти.

*При проявлении 1-2 признаков следует обратить особое внимание на ребенка.*Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде вне­запно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увле­чен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напря­жение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «ка­кова причина» и «какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бой­тесь обращаться к специалистам-психологам.*Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.**Большинство людей, покушающихся на свою жизнь - психически здо­ровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации.* *Спасти ребенка от одиночества можно* ***только любовью!*** |
| ***Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.***1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризи­са любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за слезами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или онауже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если этипланы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испы­тывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве.Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может слу­жить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительнымобидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она мо-гут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же времянаходиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о само­убийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Частоподросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

 Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разго­вора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии кризи­са нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетент­ности и, заинтересованности в его судьбе, готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, при­няв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Попытайтесь убедить под­ростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае, обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию дальнейших действий. | ***Что делать? Как помочь?***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Если** **Вы слышите** | **Обязательно** **скажите** | **Запрещено говорить** |
| «Ненавижу всех...» | «Чувствую, что что-то происходит. Давай пого­ворим об этом» | «Когда я был в твоем возрасте.., да ты просто несешь чушь!» |
| «Все безнадежно и бессмысленно» | «Чувствую, что ты подав­лен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай об­судим, какие у нас про­блемы, как их можно раз­решить» | «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе» |
| «Всем было бы лучше без меня!» | «Ты много значишь для меня, для нас. Меня бес­покоит твое настроение. Поговорим об этом» | «Не говори глупостей. Поговорим о другом.» |
| **«**Вы не понимаете меня!» | «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действи­тельно хочу тебя понять» | «Где уж мне тебя по­нять!» |
|  «Я совершил ужасный поступок» | «Я чувствую, что ты ощу­щаешь вину. Давай пого­ворим об этом» | «И что ты теперь хо­чешь? Выкладывай не­медленно!» |
| «У меня никогда ничего не получается» | «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай подумаем, как это изменить»  | «Не получается – значит, не старался» |

 |
| ***Уважаемые родители, любите своих детей и чаще говорите им об этом, уделяйте им каждую свободную минуту, интересуйтесь их делами, учите преодолевать трудности, убедите в том, что любая черная поло­са обязательно сменится белой. Удачи вам на этом пути!*** |