**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 и сексуальное 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 она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы 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 незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она мо- гут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии. 5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о само­ убийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток 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!*** | |