***Суицид* –** акт лишения себя жизни, при котором человек действует целенаправленно, преднамеренно, осознанно (умышленное самоповреждение со смертельным исходом).

Подростковый суицид ***–*** это то, чего практически всегда можно избежать. **Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы*.***

Ни один ребенок не решит уйти из жизни и воплотит свое решение в жизнь за считанные часы. Как правило, подобное решение зреет в голове у ребенка не один день, и даже не неделю. И все это время ребенок отчаянно демонстрирует это родителям, различными способами давая понять, что ему очень плохо.

*Зачастую трагедии можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это внимание родителей к изменениям, происходящим в поведении ребенка.*



**Возможные мотивы самоубийства:**

* отсутствие, по мнению ребенка, выхода из сложившейся ситуации;
* влияние религиозных сект, открытый доступ к сайтам, где побуждают к суициду;
* переживание обиды, одиночества, отчужденности;
* действительная или мнимая утрата родительской любви;
* отсутствие тепла и понимания со стороны родителей;
* внутренняя опустошенность из-за того, что «все вокруг врут»,
* чувство вины, угрызения совести, недовольство собой;
* боязнь позора, насмешек, (нежелательная беременность, любовные неудачи);
* самонаказание, когда ребенок решает, что он не заслуживает права жить, или, наоборот, бегство от наказания, когда подросток убивает себя, страшась наказания со стороны взрослых;
* чувство мести, злобы;
* желание продемонстрировать всем, «каким был хорошим» и «пусть они поплачут теперь без меня»;
* завышенные требования со стороны родителей;
* сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 обсудим, как это изменить»** | «Не получается – значит, не старался!» |

**Советы родителям по профилактике подростковых суицидов:**

1.Будьте открыты во взаимодействии с детьми, не стесняйтесь демонстрировать им свою любовь.

2.Воспринимайте каждую просьбу ребенка о помощи, даже если она вам кажется незначительной.

3.Научите ребенка выплескивать свои отрицательные эмоции, решать проблемы конструктивным способом.

4.Принимайте ребенка таким, какой он есть.

5.Ребенок должен видеть, что взрослым тоже бывает трудно, больно, страшно, однако есть конструктивные способы преодоления трудностей.

6.Избегайте физического и психологического насилия над ребенком.

7.Выстраивайте взаимоотношения с ребенком так, чтобы он мог спокойно обращаться к вам за помощью и знать, что его поймут, примут и не осудят.

8.Помогайте своему ребёнку ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним.

9.Помогите ребенку грамотно организовать свой досуг.

10.Любые положительные начинания вашего ребёнка одобряйте словом и делом.

**Самое главное — покажите своему ребенку, что он вам небезразличен.**

***Дайте ему почувствовать, что он любимый и желанный*.**

***Постарайтесь уверить его, что все душевные раны со временем заживут*. *Убедите его в том, что безвыходных ситуаций не бывает! Помогите ему увидеть этот выход.***

**Консультацию вы можете получить по «Телефону доверия»: 48-51-28**

**И**

**онлайн консультирования посредством программы Skype (наш логин: lojkigrodno\_dsp)**

****

**230005,**

**г.Гродно,**

**ул. Господарчая, 10, каб. 507**

***Информационный буклет***

**«Мы должны знать»**

**(рекомендации родителям по профилактике подросткового суицида)**



**Гродненский районный СПЦ**