**Памятка родителям по профилактике отклонений**

**в психоэмоциональном состоянии детей**

***Суицид –***намеренное, умышленное лишение себя жизни.

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.

**Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков:**

 - переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;

 - действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и

 ревность;

 - переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;

 - чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;

 - боязнь позора, насмешек или унижения;

 - страх наказания, нежелание извиниться;

 - любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;

 - чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство;

 - желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных

 последствий, уйти от трудной ситуации;

 - сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

Если подросток задумал серьезно совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков.

**Словесные признаки:**

Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

 - прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так

 дальше жить»;

 - косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого

 проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;

 - много шутит на тему самоубийства;

 - проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**Поведенческие признаки:**

Подросток может:

 - раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно

 приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;

 - демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:

 в еде – есть слишком мало или слишком много;

 во сне – спать слишком мало или слишком много;

 во внешнем виде – стать неряшливым;

 в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять домашние задания,

   избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость,

 находиться в подавленном настроении;

 замкнуться от семьи и друзей;

 - быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру;

 - ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;

 - проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

**Ситуационные признаки:**

Ребенок может решиться на самоубийство, если он:

– социально изолирован, чувствует себя отверженным;

– живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм- личная

 или семейная проблема);

– ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального

 **Памятка родителям по профилактике отклонений**

**в психоэмоциональном состоянии детей**

***Суицид –***намеренное, умышленное лишение себя жизни.

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.

**Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков:**

 - переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;

 - действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и

 ревность;

 - переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;

 - чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;

 - боязнь позора, насмешек или унижения;

 - страх наказания, нежелание извиниться;

 - любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;

 - чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство;

 - желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных

 последствий, уйти от трудной ситуации;

 - сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

Если подросток задумал серьезно совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков.

**Словесные признаки:**

Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

 - прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так

 дальше жить»;

 - косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого

 проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;

 - много шутит на тему самоубийства;

 - проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**Поведенческие признаки:**

Подросток может:

 - раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно

 приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;

 - демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:

 в еде – есть слишком мало или слишком много;

 во сне – спать слишком мало или слишком много;

 во внешнем виде – стать неряшливым;

 в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять домашние задания,

   избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость,

 находиться в подавленном настроении;

 замкнуться от семьи и друзей;

 - быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру;

 - ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;

 - проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

**Ситуационные признаки:**

Ребенок может решиться на самоубийство, если он:

– социально изолирован, чувствует себя отверженным;

– живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм- личная

 или семейная проблема);

– ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или

 эмоционального;

– предпринимал раньше попытки самоубийства;

– имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из

 друзей, знакомых или членов семьи;

– перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
– слишком критически относится к себе.

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.

**Что делать? Как помочь?**

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам.

Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. 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.***

Внимательно выслушайте подростка.

Оцените серьезность намерений и чувств ребенка.

Оцените глубину эмоционального кризиса.

Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.

Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве.

Поддерживайте его и будьте настойчивы.

Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. ***Важно соблюдать следующие правила:***

– будьте уверены, что вы в состоянии помочь;

– будьте терпеливы;

– не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
– не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что…»;

– не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что…;

– делайте все от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

***УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,***

***будьте внимательны к своим детям!***

***Государственное учреждение образования***

***«Речицкий социально-педагогический центр»***

***г. Речица, ул. Чкалова, 48***

***тел. 5-41-22, 7-71-49***

– предпринимал раньше попытки самоубийства;

– имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из

 друзей, знакомых или членов семьи;

– перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
– слишком критически относится к себе.

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.

**Что делать? Как помочь?**

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам.

Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. 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.***

Внимательно выслушайте подростка.

Оцените серьезность намерений и чувств ребенка.

Оцените глубину эмоционального кризиса.

Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.

Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве.

Поддерживайте его и будьте настойчивы.

Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. ***Важно соблюдать следующие правила:***

– будьте уверены, что вы в состоянии помочь;

– будьте терпеливы;

– не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
– не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что…»;

– не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что…;

– делайте все от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

***УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,***

***будьте внимательны к своим детям!***

***Государственное учреждение образования***

***«Речицкий социально-педагогический центр»***

***г. Речица, ул. Чкалова, 48***

***тел. 5-41-22, 7-71-49***