**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИДИД У ПОДРОСТКА**

**Суицид** - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

**Что в поведении подростка должно насторожить родителей?**

* 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 в зависимости от других;
* Шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.
* Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

**Опасные ситуации, на которые надо обратить  особое внимание**

* Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
* Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.
* Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
* Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
* Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
* Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
* Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

**Что делать родителям, если они обнаружили опасность**

* Если вы увидели, хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.
* Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

**Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида**

* Сохраняйте контакт со своим ребенком.Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

**Для этого:**

* Расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
* Придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!
* Помните, что ***авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен*** и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.
* Говорите о перспективах в жизни и будущем.У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.
* Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. ***Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно.*** Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.
* Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить.Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни  – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.
* Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.
* Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важно чувствовать вашу любовь, внимание, заботу, поддержку.  Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.
* Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в  помощи и руководстве.
* Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

**Если вы увидели, хотя бы один из перечисленных выше признаков - это уже достаточный повод для того, чтобы обратиться к специалисту: врачу-психиатру, психотерапевту, психологу самостоятельно или с ребенком.**

**Воспользуйтесь услугами «Телефонов доверия»:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Регион** | **Номер телефона доверия с кодом** | **Время работы** |
| Брестская область | 80162255727 | круглосуточно |
| Витебская область | 80212616060 | круглосуточно |
| Гомельская область | 80232315161 | круглосуточно |
| Гродненская область | 80152170 80152752390 | круглосуточно круглосуточно |
| г. Минск для взрослых  для детей | 80173524444 80173044370  80172630303 | круглосуточно круглосуточно круглосуточно |
| Минская область | 80172702401 80298990401 | круглосуточно |
| Могилевская область | 80222711161 | круглосуточно |
| Республиканская детская телефонная линия | 8-801-100-1611 | круглосуточно |