***Характерные признаки ребенка который задумал совершить суицид***

***Поведенческие признаки:***

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.

2. 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.

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

***Словесные признаки:***

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии. Он или она могут:

1.Прямо и явно говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».

2. Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».

3. Много шутить на тему самоубийства.

4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

***Ситуационные признаки***

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.

2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм - личная или семейная проблема);

3. Ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального.

4. Предпринимал раньше попытки суицида.

5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

***Особенности подросткового суицида:***

- суициду могут предшествовать непродолжительные конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе). Конфликт воспринимается подростком как крайне травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;

- или наоборот, суицидальный поступок воспринимается подростком в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.;

- суицидальное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;

- суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нём нет продуманности, взвешенности;

- средства самоубийства выбираются неумело (прыжок с балкона второго этажа, малотоксичные вещества, тонкая веревка и т.п.);

- у подростков не сформировано понимание смерти. В их понимании смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад.

**Чего нельзя делать?**

* не читайте нотации;
* не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
* не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучите других» и т.д.;
* не спорьте;
* не предлагайте неоправданных утеше­ний;
* не смейтесь над подростком.

**Что Вы можете сделать?**

* серьезно отнеситесь ко всем угрозам, пусть специалист (психолог, психиатр) решает, насколько они реальны;
* будьте внимательны к своему ребенку, умейте слушать ребенка;
* откровенно разговаривайте с ним;
* не бойтесь прямо спросить о самоубий­стве;
* не оставляйте ребенка один на один с проблемой;
* предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;
* вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;
* привлеките к оказанию поддержки зна­чимых для ребенка лиц;
* не бойтесь просить о помощи.

**Советы внимательным и лю­бящим родителям:**

- показывайте ребенку, что вы
его любите;

* чаще обнимайте и целуйте;
* поддерживайте в сложных си­туациях;
* учите его способам разреше­ния жизненных ситуаций;
* вселяйте в него уверенность в себе;



*Верьте в своего ребёнка, и тогда он точно почувствует, что дома ему лучше, ведь дома его любят, принимают и уважают.*

ГБУ РК «ЦСССДМ Красноперекопского района»

***Родители не забывайте:***

***ДЕТИ– ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ!***

******

Родителям о подростковом суициде

с.Почетное, 2021г.