**Рекомендации родителям по предотвращению и профилактике суицидального поведения:**

Проблемы в семье - главная социально-психологическая причина суицидов. Дети, совершающие самоубийство, как правило, из неблагополучных семей, в которых часто происходят конфликты между родителями, между родителями и детьми с применением насилия.

**Признаки депрессивных реакций у подростков:**

1.      Снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась.

2.      Уклонение от общения: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению.

3.      Снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания.

4.      Изменения сна и/или аппетита (ест/спит больше/меньше, чем раньше).

5.      Вялость, хроническая усталость.

6.      Грустное настроение или повышенная раздражительность. Идеи собственной малоценности, никчемности.

7.      Телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком.

8.      Возможным проявлением депрессии может быть отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление психоактивных веществ.

Если кризисная ситуация вызывает у ребёнка сильные переживания, он может задуматься о причинении себе вреда как способе решения проблемы (даже если раньше говорил, что самоубийство могут совершить только дураки). Суицидальное поведение подростков может иметь неожиданный, импульсивный характер, а может развиваться постепенно.

**С целью профилактики суицидов родителям необходимо:**

1.      Ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка.

2.      Анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию.

3.      Учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: «Что будет, если...».

4.      Воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.

5.      Не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии.

6.      Не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы.

7.      Обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов.

8.      Записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

**В случае нахождения ребенка в кризисном состоянии:**

1.      Крепко прижмите ребенка к себе. Именно близость к родителям дает ребенку уверенность в том, что все хорошо.

2.      Попросите ребёнка рассказать о том, что произошло. Следует обратить внимание не только на то, что он рассказывает, а как он это делает, то есть на его жесты и эмоции. Чем подробнее ребенок расскажет о происшедшем, «выпуская пар своих эмоций», тем быстрее он успокоится. Доверие ребенка к родителям создает предпосылки для будущих бесед о его неприятностях и психических травмах.

3.      Выслушав ребёнка, ободрите и успокойте его. Спокойным и нежным голосом следует произнести слова утешения, ободрения и поддержки. «Все будет хорошо, дорогой. Мама любит тебя. Все образуется. Мы вместе все решим».

4.      Покажите вашему ребенку, что его благополучие всегда стоит для вас на первом месте. В кризисной ситуации ребенку крайне нужна защита и помощь ему в преодолении душевного кризиса, где бы он ни возник - дома или вне дома.

5.      Принимайте решительные меры по предупреждению дальнейших несправедливых поступков по отношению к вашему ребенку. Если кто-либо обидел вашего ребенка, следует принять все необходимые меры, чтобы такое больше никогда не повторилось.

6.      Помогите ребенку преодолеть последствия обид и несправедливости. Родителям следует учить ребенка умению прощать.

7.      Если вы почувствовали желание ребенка совершить суицид, обязательно обратитесь за помощью к специалистам. Проконсультируйтесь с психологом о возможной помощи. Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в психиатрическую больницу.

8.      При попытке суицида необходимо немедленно вызвать «скорую» медицинскую помощь, а тем временем постараться взять себя в руки и не паниковать. Это происшествие должно всерьез заставить родителей задуматься об их отношениях с детьми, между собой и психологической обстановке в семье в целом. Если ребенок доведён до такого состояния, что он решил «уйти в мир иной», значит, есть на это очень серьезные причины.

**ПОМНИТЕ! Для ваших детей нет никого ближе и роднее, чем вы...**

**Если вы заметили у ребенка признаки депрессивного состояния, обращайтесь за помощью к психологу. Психологическую помощь получить:**

Телефон бесплатного анонимного общероссийского телефона доверия

**8-800-2000-122**

Телефон доверия для детей по Республике Бурятия

**8 -3012- 55-38-16**